

Rock 'n' Fit

TANZEN HÄLT DEN GEIST JUNG

◆ **Kopfsache** Wer regelmässig tanzt, senkt das Risiko, an Demenz zu erkranken. Das zeigen Forschungen aus den USA. Nicht zuletzt deshalb boomen Seniorentanzanlässe. ——— THOMAS COMPAGNO

Die Stimmung im grossen Saal der Tanzschule «TanzFabrik» in Niederlenz AG ist gelöst, ja aufgekratzt. Und das hängt nicht nur mit der Anwesenheit des Fotografen zusammen. «Bei uns ist es immer so, wir sind eine gute Gruppe», erklärt Eberhard Notter (75), einer der Älteren im Kreise. Wobei – «älter» sind sie ja alle, über 70. Die Paare besuchen seit zehn und mehr Jahren den Seniorentanzclub in Niederlenz.

Was aber bringt die Seniorinnen und Senioren dazu, Woche für Woche neue Tanzschritte zu lernen? «Man muss etwas tun, damit man beweglich bleibt im Rücken, in der Hüfte und in den Knien», sagt Notter – und deutet unbewusst auch auf seinen Kopf: «Und fürs Gehirn ist es auch gut.» Seine Frau Gerti (73) be-

stätigt: «Man muss Musik und Bewegung zusammenbringen, und als Frau erkennen, was der Mann führt. Das ist anstrengend und ein gutes Training für den Kopf.»

Dass Tanzen geistig fit hält, ist nicht neu. Schon 2003 entdeckten Forscher der Albert-Einstein-Universität für Medizin in New York, dass Menschen, die ihr Gehirn immer wieder fordern, signifikant weniger an Demenz erkranken als die Vergleichsgruppe. Zuoberst auf der Rangliste der Erfolg versprechenden Beschäftigungen steht das Tanzen. Wer regelmässig tanzt, kamen die Forscher zum Schluss, könne das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 76 Prozent senken. Auch Gesellschaftsspiele oder ein Musikinstrument zu spielen führen zu ähnlich guten Resultaten. ●●●

Eberhard und Gerti Notter tanzen seit rund zehn Jahren Standard- und Lateintänze. Der Cha-Cha-Cha (Bild) hat es ihnen ganz besonders angetan.



«Wichtig ist, dass man etwas Neues macht»



Jürgen Hänggi
Promovierter Neuropsychologe am Psychologischen Institut der Universität Zürich

Sie haben die Gehirnstrukturen von Balletttänzerinnen untersucht. Was fanden Sie dabei heraus?

Wir wollten überprüfen, ob jahrelanges intensives Training zu Veränderungen der Gehirnschubstanz führt, und zwar in jenen Regionen, die gebraucht werden, um eine bestimmte Sportart auszuführen. Dabei hat sich gezeigt, dass in einigen Hirnregionen mehr graue Gehirnschubstanz vorhanden ist, was mit einer besseren Leistung einhergeht.

Was war bei den Balletttänzerinnen ausgeprägt?

Bei ihnen sind zum einen die Gehirnschubstanz ausgeprägt, die die FüÙe steuern, während es bei Handballerinnen die Hände sind. Aber zum Tanzen gehört noch: die Steuerung der Arme, der ganze Körper, auch das visuelle System, weil sie mit einem Ensemble oder Partner tan-

zen, die Wahrnehmung der Musik und so weiter.

Handballerinnen betreiben auch einen Teamsport.

Das ist richtig. Auch bei ihnen sollte das visuelle System ähnlich herausgefordert sein wie bei den Tänzerinnen. Markant ist hier, dass die Unterschiede zwischen starker Hand, meist die rechte, und schwacher Hand viel weniger ausgeprägt sind als bei Nicht-Sportlern, die zum Beispiel beim Schreiben nur die starke Hand trainieren.

Tanzen wird häufig als Therapie für Demenzpatienten empfohlen und als Prophylaxe. Können Sie dies aufgrund Ihrer Untersuchungen unterstützen?

Es geht in diese Richtung. Wichtig ist, dass man etwas Neues macht im Alter. Für eine Balletttänzerin, die 40 Jahre lang getanzt hat, ist Tanzen kein grosser Förderungsfaktor. Sie müsste vielleicht eher Schach spielen. Das Gehirn ist ja einem steten Abbau unterworfen, und zwar bei allen, nicht nur bei Demenzpatienten. Wenn nun ältere Menschen, die früher nie getanzt haben, nach der Pensionierung mit Tanzen anfangen, werden plötzlich Gehirnschubstanz aktiviert, die vorher nicht so stark genutzt wurden. Das trainiert das Gehirn un-



... Szenenwechsel: Die Tanzfläche im Dancing Pasadena in Volketswil ZH ist voll. Um die 30 Paare sind am Tanzen, unter ihnen Walter (75) und Ursula (67) Schneider. Das Licht ist gedimmt, wie es sich für eine stimmungsvolle Tanznacht gehört. Dabei ist es 15 Uhr, mitten am Nachmittag. Draussen scheint die Sonne. Die Paare sind ü50, viele ü60, einige locker ü70. Die Band spielt Englische Walzer, Rumba, vor allem aber rasige Rhythmen: Jive, Cha-Cha-Cha, Rock 'n' Roll. «Wir kennen unsere Kunden, sie haben am liebsten schnelle Musik», sagt Musiker Jack.

Tanzen und zum Tanzen animieren

Walter und Ursula Schneider tanzen seit 16 Jahren zusammen. Ursula hat über ein Inserat «einen Traumtänzer» gesucht, Walter hat sich angesprochen geföhlt. Damit war das Traum- und Ehepaar geformt. Und seither tanzen sie, «so oft es geht», wie Walter betont – und sie geben ihre Leidenschaft fürs Tanzen auch weiter. Regelmässig sind sie in zwei Altersheimen zu Gast, wo sie die Bewohnerinnen und Bewohner – Demenzkranke und Nicht-Demente – zum Tanzen animieren. «Das ist für alle ein Spass», sagt Ursula Schneider.

Die Schneiders üben auch zu Hause und studieren Figuren ab DVD ein. «Ich brauche das», sagt Walter. Nur durch konzentriertes Üben könne er sich die Figurenfolgen merken. «Es geht halt nicht mehr so ring wie mit zwanzig.» Manchmal nehmen sie sich sogar einen Tanzlehrer für eine Privatlektion. «Dann wird eine Stunde intensiv trainiert.» Das Hobby sei ideal, «weil man es miteinander machen kann», ergänzt Ursula. An





Wenn Ursula und Walter Schneider ausgehen, fallen sie auf. Sie tanzen nicht nur selber, sondern animieren regelmässig in Altersheimen zum Tanz.

“Die Senioren haben am liebsten schnelle Musik.”

Jack, Musiker

Dass man Tanzen als Prophylaxe-Mittel gegen eine Demenzerkrankung betrachten kann, bestätigt auch Irene Bopp-Kistler, die Leitende Ärztin an der Memory-Klinik am Stadtspital Waid in Zürich. Das Musikgedächtnis befindet sich an dem Ort im Gehirn, der auch komplexe Bewegungen steuert. «Bewegung und Musik stimulieren das Gedächtnis stark», sagt Irene Bopp-Kistler. Dies decke sich mit der Erfahrung, dass sich einerseits Alzheimerpatienten gerne zu Musik bewegen und dass andererseits auch komplexe motorische Fähigkeiten bei Demenzpatienten lange erhalten blieben. Man müsse sich jedoch bewusst sein, dass jede noch so gute Prophylaxe eine Demenz nicht verhindern, sondern höchstens hinausschieben könne. «Doch auch das ist schon ein grosser Erfolg», sagt Irene Bopp-Kistler.

Exakt diese Erfahrung hat die frühere Sekretärin Elisabeth Roeder (79) gemacht. Die gross gewachsene Zürcherin ist zwei- bis dreimal pro Woche an einem Seniorentanzanlass anzutreffen – ein Hobby, das sie bis vor zehn Jahren mit ihrem Lebenspartner pflegte. Damals verlor sie ihren 91-jährigen Mann durch Alzheimer. Die Diagnose erhielt er mit 85, erzählt Elisabeth Roeder, aber sie seien bis wenige Monate vor seinem Tod regelmässig auf Bälle und an Tanzveranstaltungen gegangen. «Ich bin sicher, dass sich die Krankheit viel früher gezeigt hätte, wenn wir nicht so intensiv zusammen getanzt hätten», sagt sie.

Tanzen für den sozialen Kontakt

Die Paare, die in der Tanzschule «TanzFabrik» in Niederlenz gerade eine neue Cha-Cha-Cha-Figur lernen, ●●●

den Tanznachmittagen fallen die beiden auch deshalb auf, weil sie sich stets im Partnerlook kleiden. «Das ist unser Spleen und unsere Leidenschaft», schmunzelt Ursula. Und wenn sie manchmal missbilligende Blicke ernten, störe sie das nicht. «Wir sind in einem Alter, in dem wir uns erlauben, das zu tun, was uns Spass macht.»

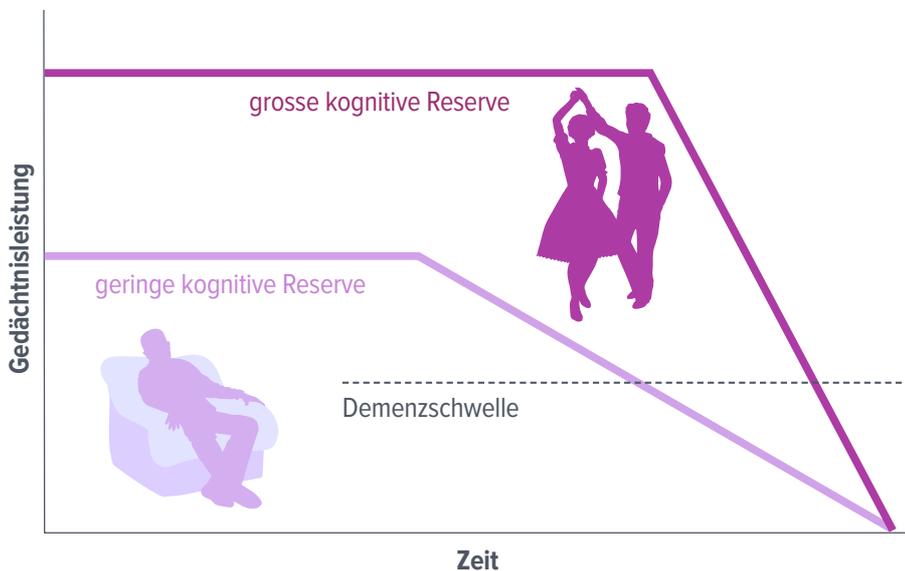


Fotos: Lucian Hunziker, zvg

TITELGESCHICHTE

Bewegungen koordinieren,
Musik hören, den Takt spüren:
Tanzen gilt als gute
Demenzprophylaxe.

GEDÄCHTNISLEISTUNG: MIT TRAINING SETZT DER ABBAU SPÄTER EIN



... kennen sich schon viele Jahre. Sie haben in einem Pro-Senectute-Kurs mit Tanzen angefangen, und als sie dem Grundkurs entwachsen, des Tanzens aber noch nicht überdrüssig waren, blieben sie in der Tanzschule, erzählt Schulleiter Markus Fischer. Er führt die Gruppe seither als Seniorenkurs weiter. Wenn sich die verbliebenen Paare jeweils am Mittwochnachmittag zum Kurs treffen, ist das zwar eine sportliche Betätigung, aber auch ein soziales Ereignis. Man trifft sich, man plaudert.

Ein gesunder Lebenswandel hilft

Tanzen als soziales Ereignis ist auch für die Ärztin und Geriatrie-Spezialistin Irene Bopp-Kistler ein ganz wichtiges Element in der Demenzprävention. Wer sich mit Freunden und Bekannten trifft, aktiv ist und etwas unternimmt, trainiere – unbewusst – ebenfalls sein Gedächtnis, meint die Ärztin. Das helfe bei der Vorbeugung ebenso wie ein aktiver und gesunder Lebenswandel. Dies hat unter anderem die sogenannte Nonnenstudie gezeigt. Die Studie konnte an den Hirnschnitten verstorbener Klosterschwester schwere, für Alzheimerkrankheit typische Veränderungen fest-

„ Bewegung und Musik stimulieren das Gedächtnis. “

Irene Bopp-Kistler (60), Leitende Ärztin an der Memory-Klinik am Stadtspital Waid, Zürich

stellen, obwohl die Klosterfrauen bis kurz vor ihrem Tod geistig vollkommen auf der Höhe waren. «Offenbar konnten sie dies gut kompensieren: nicht durch gezieltes Training, sondern durch ihren aktiven Lebenswandel.»

In die gleiche Richtung geht eine finnische Studie, die nachweisen konnte, dass die Hirnleistung durch eine Kombination von gezielter Ernährung, Bewegung, Training und medizinischer Kontrolle der Gefässe um über 25 Prozent verbessert werden kann. Untersucht wurden 1200 Frauen und Männer zwischen 60 und 77 Jahren. Ein Ansatz auf mehreren Ebenen ist laut Bopp-Kistler deshalb wichtig, weil isoliertes Gedächtnistraining nur wirke, solange man es mache. «Hört man mit dem Training auf, lässt auch die Wirkung nach.» Gänzlich ungeeignet für Menschen mit Demenz seien kommerziell angebotene Gedäch-

nistrainings, erklärt Bopp-Kistler, «weil sie auf diese Weise permanent damit konfrontiert sind, dass sie vieles nicht mehr können». Dass man Worte suche, die einem nicht mehr einfallen, passiere jedem, erklärt Bopp-Kistler. «Und jeder weiss, wie ärgerlich das ist.» Noch schlimmer sei, wenn einem das ständig bewusst gemacht werde. Und Demenzkranken passiere das permanent. Besser sei es daher für diese Menschen, Dinge zu tun, die sie können. Dazu dient ganz speziell das Tanzen, aber auch Musik- und Maltherapie oder szenisches Theater. «Diese Tätigkeiten können fast schon als eine Sekundärprävention verstanden werden, weil sie dafür sorgen, dass Betroffene nicht depressiv werden oder ganz verstummen.» ●

Tanzlokale für Nachmittagstanz und weitere Infos über Demenz und unser Gehirn unter:

► www.coopzeitung.ch/tanz





DEMENZ: DREI FRAGEN AN IRENE BOPP-KISTLER

Wie merke ich, ob jemand demenzkrank ist?

Demenz bedeutet ein langsam zunehmendes Nachlassen der Hirnleistung, das zwingend zu einer Einbusse im Alltag führt. Mit dem Älterwerden nimmt bei allen Menschen das Gedächtnis etwas ab, das ist normal. Doch dies sollte nicht Schwierigkeiten im Alltag verursachen.

Ist das zum Beispiel der Fall, wenn man den Schlüssel verlegt hat?

Nicht zwingend, wer hat nicht schon einen Schlüssel verlegt? Der Gesunde hat im Gegensatz zum Demenzkranken aber Kompensationsmöglichkeiten, die ihm helfen, den Schlüssel wieder zu fin-

den. Dank intaktem Gedächtnis kann er sich erinnern, wann er den Schlüssel das letzte Mal hatte und wo er diesen hingellegt haben könnte. Der Demenzkranke hat keine Chance, sich daran zu erinnern, was ständigen Stress auslöst.

Was soll man tun, wenn Symptome von Vergesslichkeit auftreten?

Man sollte unbedingt die Hausärztin, den Hausarzt aufsuchen, vor allem, wenn die Symptome die Betroffenen und die Angehörigen beunruhigen. Der Hausarzt kann eine Überweisung in eine Memory-Klinik veranlassen. Es ist wichtig, auch nach Ursachen zu suchen, die man behandeln kann, wie zum Beispiel einen Vitamin-

B12-Mangel oder eine Schilddrüsenerkrankung. Nicht alle Hirnleistungsstörungen sind auf eine Alzheimerdemenz zurückzuführen. Von grösster Wichtigkeit ist eine klare Diagnose, damit man die Betroffenen und ihre Angehörigen von Beginn an optimal begleiten kann.



Viele, auch für Laien verständliche Informationen über Demenz liefert das Buch «demenz. Fakten Geschichten Perspektiven» von Irene Bopp-Kistler, Leitende Ärztin an der Memory-Klinik am Stadtspital Waid in Zürich.