

parkinson aktuell

Aktiv leben mit Parkinson • Zeitschrift für Patienten und Angehörige



**Darf ich
bitten**

Mit Tanz gegen Parkinson

Aktiv leben mit Parkinson

+++ Depressionen: Behandlung nicht scheuen +++ Fußproblemen vorbeugen +++
Gedichte: Bewegendes von unseren Lesern



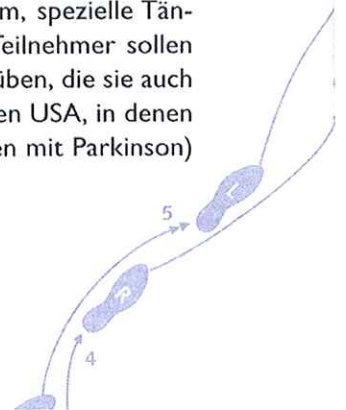
Tanzen: Mehr Schwung für den Alltag

Sport ist für Patienten mit Parkinson entscheidend, um beweglich und mobil zu bleiben. Es muss jedoch nicht immer Gymnastik sein, schwingen Sie doch einmal das Tanzbein. Die rhythmische Bewegung zur Musik tut bei den typischen Einschränkungen der Krankheit besonders gut.

Schon lange geht es bei der Parkinson-Erkrankung und ihrer Behandlung darum, ein Höchstmaß an Lebensqualität zu erreichen. Für die Teilnehmer an Margret Heys Tanzkursen im ostwestfälischen Lemgo bedeutet Lebensqualität auch, einmal in der Woche zu flotter Musik gegen Steifheit, Gleichgewichtsstörungen und verlangsamte Bewegungen anzutanzten. Die Rhythmen der Musik und die fließenden Bewegungen des Tanzes scheinen Blockaden zu lösen und „helfen sogar bei Freezing-Episoden“, berichtet die engagierte Tanzlehrerin Hey. Nachdem zwei ihrer Kolleginnen an Parkinson erkrankten, beschloss die 52-jährige vor einem Jahr, Tanzunterricht für Parkinson-Patienten und ihre Partner anzubieten. „Normalerweise müssen die Betroffenen immer allein

zur Gymnastik oder Therapie, beim Tanzen können Paare, bei denen einer von Parkinson betroffen ist, endlich gemeinsam etwas gegen die Krankheit tun.“ Komplizierte Schrittfolgen und Kritik muss im Unterricht jedoch niemand fürchten. Zu Wiener-Walzer-Musik wird vorwärts marschiert, „dabei üben die Teilnehmer, mit Schwung große Schritte zu machen“, erklärt Hey. Beim Rumba wird im Rechteck seitwärts gegangen und zum Abkühlen gibt es Klatschtänze im Sitzen.

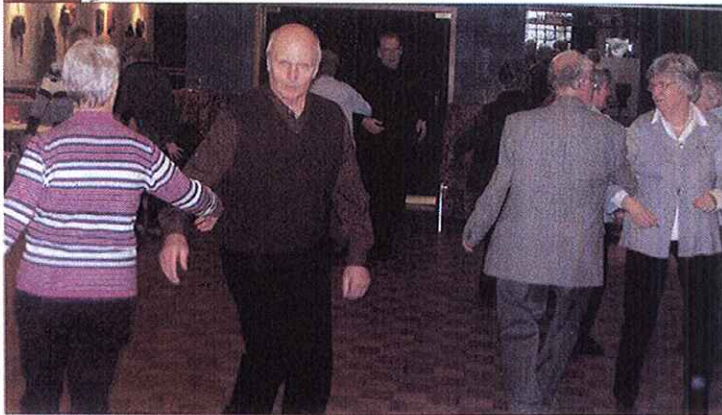
In den Kursen gehe es nicht darum, spezielle Tänze zu erlernen, betont Hey. Die Teilnehmer sollen vielmehr Bewegungen lernen und üben, die sie auch im Alltag gebrauchen können. In den USA, in denen „Dancing with Parkinson's“ (Tanzen mit Parkinson)



schon länger Tradition hat als hierzulande, haben Parkinson-Patienten schon lange erkannt, dass der Rhythmus und die Kraft der Musik sie zumindest zeitweise von den Zwängen und Beschränkungen der Krankheit befreien können. Schüler und Lehrer in den speziellen Tanzkursen berichten von beträchtlichen Verbesserungen, nicht nur der körperlichen Symptome, sondern auch des Gefühlslebens und der Gemütsverfassung von Patient und Partner. Und die ersten Studien zu Parkinson und Tanzen bestätigen diese Erfolge.

Wirksamer als Gymnastik

So verglichen beispielsweise Wissenschaftler der Washington University zwei Gruppen von Betroffenen: Die eine Gruppe nahm regelmäßig an Tango-Stunden teil, die andere Gruppe machte normale Gymnastik. Es zeigte sich, dass die Tango-Tänzer am Ende der Studie ein deutlich besseres Gleichgewichtsgefühl hatten und beweglicher waren als



Parkinson-Tanzkurs in Lemgo

die Patienten, die regelmäßig Gymnastik gemacht hatten.

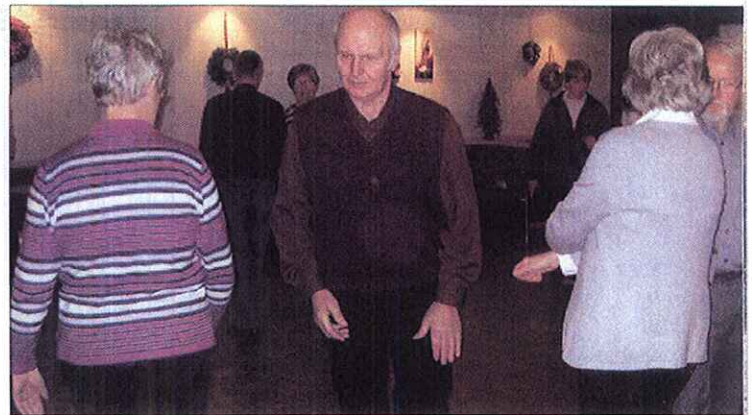
Für Dr. Gammon Earhart, der die Untersuchung leitete, war aber noch ein anderes Ergebnis der Studie bemerkenswert: Nach Studienende ging die Hälfte der Patienten in der Tanzgruppe weiterhin zu ihren Tanzkursen, in der Gymnastikgruppe machte dagegen niemand weiter. Der Schlüssel um beweglich zu bleiben ist, so aktiv wie möglich zu sein, erklärte Earhart. „Wenn es Spaß macht und mitreißend ist, dann sind die Teilnehmer motiviert, dabeizubleiben“. Die Parkinson-Erkrankung ist vor allem eine Bewegungsstörung, bringt jedoch auch nicht-motorische, psychische Probleme mit sich, die im Laufe

Tanzkurse für Parkinson-Erkrankte

Tanz-Treff-Hey
Herforder Straße 43-45
32657 Lemgo
Tel.: 05261-128-77
Internet: www.tanz-treff-hey.de

Bislang bieten noch nicht viele Tanzschulen in Deutschland spezielle Kurse für Parkinson-Erkrankte an. Erkundigen Sie sich beim Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband (ADTV):
Tel.: 040-500-209-0
Internet: www.tanzen.de

der Erkrankung immer dominanter werden können. Depressionen bei Parkinson sind wohl ebenso häufig wie der typische Tremor, speziell im fortgeschrittenen Stadium, wenn die Betroffenen oft unsicherer und gehemmter werden und sich von anderen Menschen absondern. Deshalb ist eine alternative Thera-



pieform wie der Tanz so wertvoll, der die Patienten wieder verstärkt engagiert, bewegt und unter Leute bringt, sie ihre Körper spüren lässt und sie aus dem Haus lockt.

Auch Robert Wistinghausen bleibt dabei: Seit einem Jahr besucht der 71-jährige, der seit gut zehn Jahren an Parkinson leidet, die Tanzkurse von Margret Hey – immer zusammen mit seiner Ehefrau Edeltraut. Auch er bestätigt: Tanzen macht beweglicher, hilft bei der Koordination von Bewegungen und macht einfach Spaß. ■

