

Die gute Nachricht vorweg: Bislang hieß es, dass sich die Zahl der Demenzfälle weltweit von derzeit geschätzten 47 Millionen bis zum Jahr 2030 auf 75 Millionen erhöhen könnte. Und auch das Bundesgesundheitsministerium geht davon aus, dass sich bis 2050 die Zahl der Demenzerkrankten in Deutschland verdoppelt. Diesen Prognosen widersprechen nun Wissenschaftler der Universität Cambridge, die einen Rückgang der Demenzerkrankungen in Großbritannien verzeichnen. In den letzten 20 Jahren sei die Zahl um ein Fünftel gesunken. Auch eine Veröffentlichung im Fachblatt New England Journal of Medicine zu einer Langzeitstudie an Herzpatienten deutet auf diese positive Entwicklung hin. Und dennoch: Demenzerkrankungen sind überall in unserer Gesellschaft zu erleben. Fast jeder zehnte Deutsche um die 65 Jahre leidet an Alzheimer oder anderen Demenzformen. Die Angst, daran zu erkranken ist groß. Schließlich ist es doch unser Gedächtnis mit all seinen Erinnerungen, auf das sich unsere Identität stützt und uns von anderen Menschen unterscheidet.

Es ist die große Herausforderung unserer Zeit, die immer älter werdenden Menschen mit ihrer Begleiterkrankung Demenz gesellschaftlich und sozial zu integrieren. Daran arbeiten seit vielen Jahren nicht nur unzählige Organisationen, sondern seit Kurzem auch Tanzschulen. Denn Tanzen spricht Gefühle an, lässt schöne Erinnerungen wieder aufleben und längst vergessene Lieder und Rhythmen kommen zurück ins Gedächtnis. Die Initiative „Wir tanzen wieder!“ des Demenzzentrums Köln will deshalb Menschen mit und ohne Demenz wieder an die Tanzschulen bringen. Das Kölner Team bietet bundesweit anderen Demenzzentren

Geistige und körperliche Aktivität beugt Alzheimer vor

werken Hilfe an, solch ein Angebot in ihrer Stadt zu etablieren. Es werden dann geeignete Tanzschulen angesprochen und Schulungen für die Tanzlehrer gehalten.

Doch das Tanzen weckt nicht nur Erinnerungen und Gefühle bei bereits erkrankten Senioren, es hat vielmehr das Potenzial, dem geistigen Abbau vollständig vorzubeugen. Notger G. Müller, Professor am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen an der Uni Magdeburg, beschäftigt sich zusammen mit Sportwissenschaftlern seit vielen Jahren mit diesem geriatrischen Problem. Aufbauend auf vorhandene Erkenntnisse anderer Studien, kam er bei seinen Langzeituntersuchungen zur Schlussfolgerung: Ein gezieltes Tanztraining kann den geistigen Abbau bei einer bestehenden leichten Demenz verzögern, einer Erkrankung aber auch ganz entgegenwirken. „Trotz der allgemeinen altersbedingten Abbauprozesse kann sich das Gehirn lebenslang dynamisch an sich ändernde Anforderungen funktionell und strukturell anpassen“, erklärt Müller. „Diesen Vorgang nennt man Neuroplastizität. Unsere Forschungsergebnisse postulieren positive neuroplastische Effekte bei genereller sportlicher Aktivität. Beim Tanztraining aber verbinden sich kognitive, konditionelle und koordinativ orientierte Elemente miteinander, was die positiven Auswirkungen der Prävention noch mehr begünstigt.“ Auf dem Gebiet der neurodegenerativen Erkrankungen sei die Vorbeugung besonders wichtig, da es in absehbarer Zeit voraussichtlich keine kausal wirksamen Therapien geben werde.

„Das Tanzen ist die Kunst, wo die Beine denken, sie seien der Kopf“, sagte ein-



Tanzen gegen das Vergessen

Sich zur Musik zu bewegen, weckt nicht nur alte Erinnerungen und ist Ausdruck von Lebensfreude, es verringert auch das Risiko, an Demenz zu erkranken deutlich – Kurse gibt es auch in der hiesigen Region / Von Antje Urban

mal der polnische Lyriker Stanislaw Jerzy Lec. Eben die Verknüpfung geistiger und körperlicher Aktivität beim Tanzen scheint der entscheidende präventive Faktor zu sein. Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse verleihen den Tanzschulen bundesweit einen neuen Zulauf älterer Mitglieder. Manche Häuser, wie die Tanzschule Nuzinger im Rhein-Neckar-Kreis, haben das Wissen in einem ganz neuen Gesunderhaltungskonzept verarbeitet. „Mit unserem Programm Movita kombinieren wir Tanz- mit Bewegungstraining. Beweglichkeit, Stabilität

und Ausdauerfähigkeit werden unter anderem gefördert“, sagt Nikola Lekic, Prokurist und Tanzlehrer bei Nuzinger. Auch schon seit Jahren bestehende Tanzgruppen würden nach den neuen Erkenntnissen gestaltet. „Wir integrieren Tanzeinlagen, in denen die üblichen Tanzschritte in entgegengesetzter Richtung erfolgen müssen. Oder Schritte erhalten völlig neue Namen, das fordert die Teilnehmer zum Umdenken“, erzählt Lekic.

Auch der Cha-Cha-Club in Wiesloch hat sich auf die neue Klientel eingestellt. Eigentümerin Diana-Rosa Desch hat sich

sogar zur Demenzbegleiterin ausbilden lassen. „Bei uns gibt es Tanzen für Junggebliebene ab 60 Jahren. Ohne Paartanz verbinden wir zum Beispiel Zumba mit klassischem oder Partytanz. Immer mit Abwandlungen, das hält fit.“ Zudem findet in ihrer Tanzschule alle zwei Monate ein Tanzcafé für Menschen mit und ohne Demenz statt. „Es ist immer so schön zu sehen – wenn die Musik kommt, lassen die Menschen los“, sagt sie.

Für die ungarische Medizinerin Gabriella Nyéki zählt beim Tanzen auch der Körperkontakt und die Lebensfreude. Sie

arbeitet als Kurärztin in Österreich. „Ich halte immer Vorträge bei den Kurgästen und möchte sie dazu bringen, gesund zu bleiben“, erzählt sie. Alzheimer könne man nur schwer behandeln, aber eben gut vorbeugen oder aufhalten. Nyéki hat ihre jahrelangen Beobachtungen als Kurärztin in ihrem Buch „Tango & Nüsse“ festgehalten. Sie wollte ein heiteres Buch über Alzheimers schreiben, also einmal aus einem anderen Blickwinkel heraus. Den Tango habe sie für ihren Titel gewählt, weil dieser Tanz in Argentinien eine anerkannte Alternativtherapie bei Parkinson-Patienten sei, die nach längerer Erkrankung oft auch an Demenz leiden. In ihrem warmherzigen Buch beschreibt sie, wie sie selbst zusammen mit einer 82-jährigen Freundin wieder lernt zu tanzen. Sie besucht Alzheimer-Zentren und erfährt, wie sich der Verzehr von Nüssen ebenfalls positiv auf die geistige Leis-

Präventivformel: Wasser, Nüsse und Tanzen

tung auswirkt. „Auch das Gehirn braucht kontinuierliches Training. Was nicht benutzt wird, verkümmert. Und die Nuss ist das perfekte Nahrungsmittel für das Nervensystem.“ Was sie aber auch aus Ihrer Praxis kennt und von Kollegen mehrfach bestätigt bekommen hat: Vielen älteren Menschen fehle einfach nur Wasser. Oft würde dieser Mangel Alzheimersymptome hervorrufen: „Ich habe schon erlebt, dass es hieß ‚Opa hat Demenz‘, und dann bekam Opa erst mal eine Infusion und war danach wieder ganz klar“, erzählt Nyéki. Viele Senioren seien schlichtweg ausgetrocknet, was die Gehirnfunktionen einschränkt. „Ich empfehle dann oft nicht nur Wasser, sondern viel Obst und salzige Suppen zu essen – und natürlich Nüsse und Tanzen.“

HINTERGRUND

■ **Demenz**, der Verlust der geistigen Leistungsfähigkeit, zählt zu den häufigsten Erkrankungen im Alter. Heilungsmöglichkeiten gibt es bisher nicht, die Ursachen sind nicht hinreichend erforscht. Rund 1,6 Millionen Menschen sind heute in Deutschland nach Auskunft der Deutschen Alzheimer Gesellschaft an Demenz erkrankt. Etwa zwei Drittel davon haben eine Demenz des Typs Alzheimer, ein Drittel der Fälle geht auf Gefäßerkrankungen zurück. Das Risiko steigt mit dem Alter.

■ **Die Alzheimer-Krankheit:** Bei Betroffenen sterben Hirnzellen ab, das Gedächtnis geht verloren, das Wesen verändert sich. In fortgeschrittenem Stadium weiß ein Patient nicht mehr, wo er sich befindet und wer er ist. Erkrankte erkennen ihre Angehörigen nicht mehr, manche werden aggressiv. Oft ist eine Beaufsichtigung rund um die Uhr nötig. Lange bevor Patienten die typischen Symptome zeigen, häufen sich im Gehirn Bruchstücke von bestimmten Eiweißen, die sich an Nervenzellen ablagern – vermutlich die Hauptursache für die Erkrankung.

■ **Prophylaxe:** Bislang gibt es leider keinen Schutz davor, an Alzheimer zu erkranken. Es gibt aber einige Faktoren, die das Risiko verringern können. Dazu gehören laut Alzheimer Gesellschaft: geistige, körperliche und soziale Aktivität, ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, reich an Vitamin C, E und Beta-Karotin, fett- und cholesterinarme Ernährung, möglichst ungesättigte Fettsäuren und die Behandlung von Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Diabetes mellitus. lex

THE ENGLISH CORNER

New Year's Resolutions

Come on, let's be honest – you've made them and so have I. Before the New Year begins, we go into a **huddle with ourselves** or are prompted by relatives, friends and even those who don't like us, to resolve to change something in our lives. Sorry, that was an incredibly long sentence, which I try to avoid and have not maintained my KISS principle. So you may well ask, what's Jim talking about? KISS stands for 'Keep It Short and Simple' and by doing so, you make everything much more readable and understandable. Those of you who have read the small print in contracts and other legal documents will know what I'm saying here. Most of it you don't understand and blindly put your sig-

nature underneath. Indeed there is even a movement gaining popularity called 'Plain English'. This does away with all **waffle** and **legalese** (for example) and states what is meant, so that everybody understands the content. Sounds good, doesn't it?

I seem to have **rambled on** a bit there and have strayed from my original subject, which is about New Year's resolutions. To return to my main theme, let's examine what this is all about. Thinking and talking about making a resolution, which signifies a change in what we do, usually takes place during the Christmas holidays. Thankfully, in most European countries, the Christmas holiday season is an extended period when people **augment** the public holidays with a few days of personal leave, to essentially have about two weeks free. During this time, most companies shut down and the country moves at a slo-

wer pace. After we have got used to this slower pace, we have had the time to focus on festive preparations for the feast days are left in a kind of vacuum. This enables us to start thinking about 'me' and those things that are important – or desirable – for 'me'. We have the time to think about what will be a positive move for our personal benefit.

One popular resolution is to 'take more exercise'. Is this because you're feeling full after a big and delicious Christmas dinner, with roast turkey with all the trimmings, cranberry sauce, roast potatoes, carrots, turnips, Brussels sprouts – followed by Christmas pudding (I love this, by the way) and custard? Or is it after you've **nodded off** on the sofa during the Queen's speech on TV? (Shame on you!). Well, whatever has caused you to consider taking more exercise is a very positive impulse, because it came from you and was not

prompted by someone else. Of course, you could go overboard with 'take more exercise' and join up at your local gym and begin **pounding the treadmills** and **pumping iron**. But in the cool light of the everyday routine which resumes after the festive period, we gradually find that the time we have allocated for 'take more exercise' is consumed by other things, taking a higher priority over our well-meant resolution. So, gradually, we ease back into our self-imposed indulgence – well, anyway – until next Christmas.

I can see the question already forming on your lips: "Well Jim, did you make a New Year's resolution?" Yes, I did indeed – I have declared war on 'good'. You're thinking, "That's strange", so let me give you one example of what drives my Irish heart crazy: two people meet; one says, "How are you doing?" and the other answers, "I'm do-

Glossary

resolution – Vorsatz
huddle with ourselves – in sich gehen
waffle – Geschwafel
legalese – Juristendeutsch
rambled on – rumschwafeln
augment – aufstocken
nodded off – wegnicken
pounding the treadmill – auf dem Laufband stampfen
pumping iron – Gewichte stemmen
drives me up the wall – mich auf die Palme bringt

ing good, thanks" – it is the use of 'good' which is an adjective, instead of using an adverb, which **drives me up the wall**. The answer to the question should have been "I'm doing well, thanks" with 'well' an adverb, being the correct term to use answering a 'how' question.

I could go on with more examples, but my allotted space is running out. I just hope I don't get a heart attack with my Quixotic adverbial quest!
James Hegarty