

Tanzen unterstützt Betroffene aktiv, mit Beschwerden umzugehen.



Tanzend in Schwung bleiben

Zu Musik tanzen, aktiviert Abläufe im Gehirn. So können Gehschwierigkeiten und andere motorische Einschränkungen überwunden werden.

Eine der wichtigsten Empfehlungen bei einer Parkinsonerkrankung ist es, körperlich aktiv zu bleiben. Dadurch können Betroffene die bestehenden körperlichen Fähigkeiten aufrechterhalten und Bewegung, Gleichgewicht, Flexibilität und auch die Stimmung verbessern. Doch wie können Parkinsonbetroffene motiviert werden, regelmässig einer sportlichen Aktivität nachzugehen? Zu empfehlen sind Aktivitäten, die zu einer Person passen und die für sie mit viel Freude verbunden sind [1]. Für einige Menschen erfüllt das Tanzen diese Ansprüche.

Tanz ist eine vielfältige Bewegungsaktivität, die neben Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit auch die Kognition trainiert. Tanzen stärkt darüber hinaus die sozialen Interaktionen, da man sich gemeinsam in einer Gruppe oder mit einem Partner oder einer Partnerin bewegen kann. Neben der Bewegung, die im Mittelpunkt steht, wird diese von Musik begleitet und in Einklang gebracht. Hier ist auch die Kreativität der Tänzerin und des Tänzers gefragt. Es können eigene Bewegungen und Ideen gestaltet und entwickelt werden.

Tanzen zeigt Wirkung

In den letzten Jahren wurde eine Vielzahl an Studien zu Tanz und Parkinson publiziert (siehe Quellen [2] und [3]). Diese zeigen, dass Tanz positive Effekte auf Lebensqualität, Gleichgewicht und Gangsicherheit bei

Menschen mit Parkinson haben kann. Dabei wurden unterschiedliche Tanzstile wie Ballett, moderner Tanz oder Paartanz berücksichtigt. Tanzen stellt somit eine zusätzliche und vielversprechende Bewegungs- und Trainingsmöglichkeit für Parkinsonbetroffene dar.

Tanzen unterstützt Betroffene aktiv, mit ihren motorischen Beschwerden umzugehen, und motiviert sie, eine regelmässige körperliche Aktivität aufrechtzuerhalten. Wer also gerne tanzt, sollte diese kreative Bewegungsaktivität unbedingt ausprobieren.

Grosses Tanzangebot in der Schweiz

In der Schweiz gibt es bereits verschiedene Tanzangebote, von Paartanz über Tango bis «ParkiDance» und «Dance for Parkinson» (www.parkinson.ch > Veranstaltungen). Beim Projekt Seniorstars in Bern, das in Zusammenarbeit mit den Bühnen Bern, Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern und der Dance and Creative Wellness Foundation angeboten wird, können ebenfalls Parkinsonbetroffene aufgenommen werden. Der nächste Projektstart ist Anfang Oktober 2022.

→ Mehr Informationen dazu unter www.dancescience.unibe.ch > mehr zum Thema.

→ Der Bereich Dance Science des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern plant, dieses Tanzprojekt wissenschaftlich zu begleiten, in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Parkinson und Bewegungsstörungen des Inselspitals Bern.

Über ...

Dr. med. Ines Debove,
Neurologin und
Stv. Leitung
Zentrum für
Parkinson und Bewegungsstörungen,
Inselspital Bern

Dr. Andrea Schärli,
Dozentin am
Institut für Sportwissenschaft der
Universität Bern

→ **Quellen:** Schmid, J., Sudeck, G., Conzelmann, A. (2021). Zur Passung von Person und Sportaktivität. In: B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 37 (1): 25-29. Thieme Verlag, Stuttgart, Germany.
Westheimer, O (2008). Why Dance for Parkinson's Disease. Topics in Geriatric Rehabilitation, 24 (2): 127-140. Emmanouilidis, S., Hackney, M.E., Slade, S.C., Heng, H., Jazayeri, D., Morris, M. E (2021). Dance is an accessible physical activity for people with Parkinson's disease. Parkinson's disease, 21, Article ID 7516504.