

Demenz vorbeugen

Tanzen hält auch das Gehirn fit

Von [Gerlinde Gukelberger-Felix](#)

Singen, musizieren, tanzen: Das alles fordert das Gehirn - und kann so wahrscheinlich vor einer Demenz schützen.

Musik beeinflusst unsere Gefühle. Manch einer schmettert morgens unter der Dusche sein Lieblingslied und beginnt den Tag gut gelaunt. Teenager mit Liebeskummer heulen zu ihren liebsten traurigen Songs. Musik bringt uns außerdem in Bewegung und könnte so dabei helfen, die geistigen Fähigkeiten auch im Alter zu erhalten. Denn Bewegung lässt neue Nervenzellen sprießen. Doch ebenso gilt: Werden diese nicht durch geistiges Training gefordert, verkümmern sie wieder. Bewegung allein reicht also nicht.

Deutsche Forscher haben deshalb untersucht, ob das Erlernen komplexer Tanzschritte, das Bewegung mit geistiger Herausforderung verknüpft, Menschen über 60 Jahren hilft, geistig fit zu bleiben. 60 Probanden, im Schnitt 68 Jahre alt, nahmen an der zunächst auf sechs Monate angesetzten Studie teil.

Die eine Hälfte machte Fitness- und Kraftübungen - Hanteltraining, Stretching, Schwimmen, Fahrradergometer und Walking -, die andere Hälfte absolvierte ein spezielles Tanztraining, berichten der Neurologe Notger Müller von der Neurologischen Uniklinik in Magdeburg und die Sportwissenschaftlerinnen Anita Hökelmann und Katrin Rehfeld. Am Schluss blieben in jeder Gruppe etwa 20 Probanden übrig. Die übrigen 20 Probanden hatten nicht oft genug am Tanz- oder Fitnessstraining teilgenommen.

Wechselnde Choreografie

Das Tanztraining war anspruchsvoll. "Es handelt sich um ein komplexes Tanzprogramm, am ehesten zu vergleichen mit Formationstanz, bei dem die Teilnehmer in der Gruppe zweimal die Woche für 90 Minuten regelmäßig neue Schritte und Figuren einstudieren. Das Programm und die Choreografie wechselten alle vier Wochen", sagt Rehfeld. "Die Probanden mussten sich auf verschiedene Genres einstellen, mussten jeweils neue Tanzschritte erlernen und erhielten so neue Reize."

Die Senioren übten Tanzschritte zu Rock'n'Roll, Country-Musik, Popsongs aus den Charts, Jazz- und Swing-Musik sowie zu lateinamerikanischen Melodien ein. "Vor allem der Rock'n'Roll regte die Teilnehmer an, eigene Bewegungen auszuprobieren", sagt Rehfeld. Es sei ein spielerisches Lernen, das emotional ansprechend ist. "Neben Akustik und Navigieren im Raum sind auch das Erinnern an die relativ komplexen Bewegungsabfolgen und der Gleichgewichtssinn gefordert", sagt Müller.

Nach sechs Monaten hatten die Tänzer eine deutlich verbesserte Aufmerksamkeit. Auch Wachsamkeit, geteilte Aufmerksamkeit, Gleichgewicht und Flexibilität hatten sich durch das Training verbessert. Bei den Fitnesssportlern galt das nur für ihre Wachsamkeit.

Sowohl die Gehirne der Tänzer als auch jene der Fitnesssportler waren gewachsen, wenn auch in unterschiedlichen Regionen. Aber nur bei den Tänzern kam es im Serum zu einem Anstieg des Nervenwachstumsfaktors, dem Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF). Er ist für die Bildung von Nervenzellen und für das Langzeitgedächtnis wichtig. "Offenbar haben sich bei den Tänzern neue Nervenzellen gebildet", sagt Müller.

Und die Gedächtnisleistung? Sechs Monate Tanztraining waren zu kurz, um entsprechende Verbesserungen in der Gedächtnisleistung zu sehen. "Nachdem die Studie um zwölf Monate verlängert wurde, zeigten sich jedoch auch Unterschiede im verbalen Gedächtnis und zwar eindeutig zugunsten der Tänzer", berichtet der Magdeburger Neurologe. Deshalb ist anzunehmen, dass das Tanztraining den geistigen Abbau bei einer möglichen leichten **Demenz** verzögert.

Einfluss der Musik

Kein Tanz ohne Musik - welche Rolle spielt diese für die Denkfähigkeit und Gedächtnisleistung? Musik beeinflusst Körper und Psyche, das ist unbestritten. Und das menschliche Gehirn? "Gut gemachte Studien haben gezeigt, dass Musikhören kurzfristig positive Wirkungen auf die Denkfähigkeit hat, wenn es Musik ist, die anregt und gefällt. Es kommt also wirklich darauf an, wie das, was ich gerade höre, meine Stimmung verbessert und zugleich auch zum Denken anregt", sagt der Musikkognitionswissenschaftler Gunter Kreuz von der Universität Oldenburg.

Einen langfristigen Effekt verspüren all jene, die selbst musizieren. Musizieren verändert nämlich die Hirnstrukturen, insbesondere die, die auch mit Hörverarbeitung zu tun haben. Es gibt Hinweise, dass musizierende Menschen erst verzögert an einer Demenz erkranken. "Musizieren kann also zu langfristiger Lebensqualität im hohen Alter verhelfen", sagt Kreuz. Es sei entscheidend, dass man regelmäßig übt und sich beim Üben auch Ziele setzt. Und die Musik, die man erlernt, sollte auch gefallen.

Wie gut ist es für Senioren, regelmäßig in der Dusche, im Chor oder bei sonstigen Gelegenheiten ein Lied zu trällern? Wer bereits eine leichte bis mittelschwere Demenzerkrankung hat und jünger als 80 Jahre ist, profitiert **laut einer finnischen Studie** vom Singen: Arbeitsgedächtnis, Orientierung und etwaige depressive Symptome, aber auch Denkleistungen, die für eine selbstständige Lebensführung wichtig sind, verbessern sich.

URL:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/demenz-tanzen-soll-vergesslichkeit-vorbeugen-a-1069327.html>