

Nr. 104/2017

Magdeburg, 26.10.2017

TANZEN FÜR DIE AUTONOMIE IM ALTER

Schöller-Preis zur Altersforschung geht an Sport- und Neurowissenschaftler der Uni Magdeburg

Etwa 1,3 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Demenz. Bis 2050 werden es doppelt so viele Senioren sein. Ein interdisziplinäres Forscherteam aus Magdeburg hat einen neuen Weg gefunden, die Krankheit aufzuhalten und wurde dafür ausgezeichnet.

Arbeitsgruppen um die Sportwissenschaftlerin Prof. Dr. Anita Hökelmann und den Neurowissenschaftler Prof. Dr. Notger Müller haben in einer 18-monatigen Studie herausgefunden, dass Männer und Frauen, die drei Mal die Woche ein spezielles Tanzprogramm absolvieren, langsamer altern, ihren Gleichgewichtssinn entscheidend verbessern sowie schwere Komplikationen bei Stürzen verringern.

Dafür haben sie nun den mit 20.000 Euro dotierten „Theo und Friedl Schöller Preis für Altersforschung“ erhalten. Mit dem Preis werden herausragende, wissenschaftliche Arbeiten ausgezeichnet, die sich besonders mit den Belangen multimorbider, hochaltriger Menschen befassen und somit neue Aspekte in Forschung und Lehre eröffnen.

Das interdisziplinäre Projektteam aus Neuro- und Sportwissenschaftlern hat die Auswirkungen eines speziell entwickelten Tanztrainings im Vergleich zu einem klassischen Gesundheitssporttraining auf die Gleichgewichtsfähigkeit, die kognitive Leistungsfähigkeit, die Kondition und die Gehirnstruktur bei gesunden Senioren im Alter von 63 bis 80 Jahren untersucht.

„Im Kontext des demographischen Wandels gewinnen Konzepte für ein gesundes und erfolgreiches Altern zunehmend an Bedeutung. Zwei zentrale Aspekte zur Autonomie im Alter sind hierbei, speziell aus medizinischer Perspektive, die Demenzprävention durch Bewegung und die Sturzprophylaxe“, führt die Sportwissenschaftlerin Prof. Anita Hökelmann aus.

In der Tanzgruppe zeigten sich mittels Kernspinaufnahmen des Kopfes Volumenzunahmen der grauen Hirnsubstanz in prämotorischen und parahippocampalen Regionen, Bereiche des Gehirns, die für die

1 / 2

Bewegungskoordination und die Merkfähigkeit, also das Gedächtnis, verantwortlich sind. *„Die Volumenzunahmen gingen mit einem signifikanten Anstieg des Proteins BDNF im Blutplasma einher. Diesem Protein wird ein Einfluss auf das Nervenwachstum zugeschrieben“*, erläutert die Sportwissenschaftlerin. Gleichzeitig konnte auch eine Steigerung der funktionellen Plastizität erreicht werden. Des Weiteren verbesserte sich in der Gruppe der Tänzerinnen und Tänzer deutlich die Gleichgewichtsfähigkeit.

„Tanzen ist eine Sportart, die konditionelle, koordinative und kognitive Leistungen erfordert und soziale Interaktionen fördert. Wir gehen nach unseren Untersuchungen davon aus, dass diese komplexe Anforderungs- und Leistungsstruktur, welche zusätzlich mit positiven Emotionen einhergeht, einen wesentlichen Beitrag zur Autonomie im Alter leisten kann,“ schätzt Professorin Hökelmann ein.

Damit sich auch Personen mit körperlichen oder mentalen Einschränkungen intensiver bewegen und sogar tanzen können, hat das Forscherteam um Anita Hökelmann gemeinsam mit Industriepartnern in Sachsen-Anhalt eine Konzeption für einen Sport- und Tanzrollator entwickelt. Wenn das Gerät ausgereift ist und zur Verfügung steht, wird es bei Demenzpatienten zur gezielten Bewegungsförderung eingesetzt. Erste Studien ergaben, dass durch Üben mit dem Rollator die Bewegungsgeschwindigkeit und die Raumorientierung verbessert werden können.

Mehr dazu: <https://youtu.be/yh9nw05srMg>

Kontakt für die Medien:

Prof. Dr. Anita Hökelmann, Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, Bereich für
Tel.: 0391-67-54727, E-Mail: anita.hoekelmann@ovgu.de