

Tanzen gegen das Vergessen: Gehirnförderung durch Tanzkurse bei leichten Beeinträchtigungen der Denkleistung

Datum: 29.11.2018

Original Titel:

Improving Cognition through Dance in Older Filipinos with Mild Cognitive Impairment.

MedWiss - Nach erster Einschätzung philippinischer Forscher stellt ein strukturiertes Tanzprogramm eine spannende und günstige Möglichkeit dar, die Denkleistung bei älteren Menschen mit einer leichten Beeinträchtigung der Denkleistung zu fördern. Wie langfristig und verlässlich solche Effekte sind, müssen nun weitere Studien klären. Die Untersuchung legt aber nahe, dass diese Therapie für viele Betroffene eine wertvolle und vielseitige Unterstützung bieten könnte.

Als Altersvergesslichkeit wird gern einmal eine zunehmende Beeinträchtigung der Denkleistung in höherem Alter abgetan. Allerdings haben Menschen mit leichter kognitiver Störung (englisch MCI, abgekürzt vom Begriff *mild cognitive impairment*) nach derzeitigem Wissensstand ein hohes Risiko, eine Demenzerkrankung zu entwickeln. Diese Menschen sollten also besonders im Blickpunkt der Demenzprävention stehen. Allerdings gibt es bisher noch keine Medikamente, also keine pharmakologische Intervention, die nachweislich eine Demenz verhindern könnte. Verschiedene Maßnahmen scheinen aber durchaus den Geist zu fordern und so auch zu fördern. Könnten sie aber auch die Denkleistung verbessern, wenn bereits eine Störung festgestellt wurde?

Wie fördert man den Geist, wenn die Denkleistung allmählich abnimmt?

Tanzen stellt eine vielseitige Anregung von Körper und Gehirn dar: Musik allein aktiviert bereits verschiedenste Gehirnregionen, die sich mit Klang und Rhythmus, aber auch mit der emotionalen Bewertung des Gehörten auseinandersetzen. Die Bewegung zu diesen Klängen wiederum ist zugleich Sport, ein komplexer Vergleich zwischen gehörten und motorisch umgesetzten Rhythmen und, beim Tanz mit anderen, eine soziale Interaktion. Auch das Erlernen von Tanzschritten, Wiedererkennen von Rhythmen und Musikstücken oder das Eingehen auf Eigenheiten eines Tanzpartners fordern das Gehirn auf unterschiedlichste Weise. Kein Wunder also, dass Tanz als eventuell vorteilhaft bei einer Störung der Denkleistung gilt: frühere Studien legen nahe, dass dieses Hobby die Neuroplastizität fördert, also das Gehirn zum ‚Überdenken‘ und Bilden neuer Verknüpfungen anregt.

Tanzen regt an - fördert es aber auch das Gehirn?

Forscher rund um die Neurowissenschaftlerin Dr. Dominguez untersuchten nun auf den Philippinen, ob eine gezielte Tanzintervention (INDAK) die Denkleistung älterer Menschen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung verbessern kann. Dazu luden sie 207 Teilnehmer im Alter von mindestens 60 Jahren ein, alle mit leichten Einschränkungen der Denkleistung. Die Teilnehmer konnten selbst auswählen, ob sie an einer Tanzgruppe (101 Menschen) oder Kontrollgruppe (106 Menschen) teilnehmen wollten. Die Tanzgruppe führte das Programm zweimal wöchentlich für je eine Stunde

durch und erlernte dabei acht verschiedene Standardtänze. Das Tanzprogramm wurde dabei zunehmend komplexer. Dieses Programm wurde über fast ein Jahr (48 Wochen) angeboten. Neurologen und Psychologen ermittelten bei jedem Tanz- oder Kontroll-Studienteilnehmer vor Beginn des Programms und abschließend die jeweiligen Symptome der kognitiven Beeinträchtigung. Dabei wurde die Denkleistung unter anderem mit dem standardisierten ADAS-Cog (*Alzheimer's Disease Assessment Scale - Cognitive*) bestimmt, aber auch Anzeichen für depressive Symptome (geriatrische Depressionskala), Alltagsfähigkeiten (*instrumental activities of daily living, IADL*) und eventuelle Beeinträchtigungen durch eine mögliche Demenz ermittelt. Die untersuchenden Ärzte waren dabei allerdings nicht darüber informiert, ob die jeweilige Person zu der Tanzgruppe oder der Kontrollgruppe gehörte.

Wird die Denkleistung durch einen Tanzkurs gefördert?

Die beiden Gruppen, Tanz und Kontrolle, unterschieden sich nicht in ihrer Zusammensetzung sowohl in Bezug auf soziodemographische Faktoren (Alter, Geschlecht, Lebenssituation u. ä.) als auch in Bezug auf klinische Details (z. B. Schweregrad der Symptome und Begleiterkrankungen). Beim Vergleich der Zeitpunkte vor und nach der Trainingsphase fand sich dennoch ein Unterschied: die Tanzgruppe verbesserte ihre Denkleistung in verschiedenen Tests wie beispielsweise der ADAS-Cog-Bewertung. Zudem fiel diesen Teilnehmern die Benennung von Dingen leichter (*Boston naming test*) und auch depressive Symptome verringerten sich nach Analyse der geriatrischen Depressionskala bei den Teilnehmern des Tanzkurses im Vergleich zu den Teilnehmern der Kontrollgruppe.

Bessere Denkfähigkeit, weniger depressive Symptome

Damit stellt nach erster Einschätzung der philippinischen Forscher ein strukturiertes Tanzprogramm eine spannende und günstige Möglichkeit dar, die Denkleistung bei Menschen mit einer leichten kognitiven Beeinträchtigung zu fördern. Wie langfristig und verlässlich solche Effekte sind, müssen nun weitere Studien klären. Die Untersuchung legt aber nahe, dass diese Therapie für viele Betroffene eine wertvolle und vielseitige Unterstützung bieten könnte.

Referenzen: