

# Studie Helfen Tanzen und Karate gegen Parkinson?

Bei Parkinson schwindet die Kontrolle über den eigenen Körper. In Regensburg testen Forscher zwei Therapien, die zwar nicht heilen, aber möglicherweise helfen: Tanz und Kampfsport.



DPA

Parkinson-Patienten tanzen

Dienstag, **01.11.2016** 10:37 Uhr

- [Drucken](#)
- [Nutzungsrechte](#)
- [Feedback](#)

"We're gonna rock around the clock tonight" ertönt und Klaus-Dieter Brentrop und Theresa Klug tanzen. Das ist für sie nicht leicht, beide haben Parkinson.

Sie tanzen nicht nur für sich, sondern auch für die Wissenschaft. Mehr als ein halbes Jahr lang treffen sie sich einmal die Woche mit rund 15 ebenfalls an Parkinson erkrankten Männern und Frauen zwischen Ende 40 und Anfang 80 in einer Regensburger Tanzschule. Gut eine Stunde lang lassen sie sich vom Takt der Musik treiben und üben Choreographien ein, die ihnen Tanzlehrer Johannes Plehn zeigt.

Je nach Krankheitsverlauf fällt es den Probanden unterschiedlich schwer. Während der eine mit seinen Zuckungen kämpft, strauchelt der andere nur bei komplexen Schrittfolgen. "Es geht hier nicht um Perfektion", sagt Plehn, der bei der Studie ehrenamtlich mitarbeitet. Ihm sei es wichtig, dass jeder nach der Stunde zufrieden nach Hause gehe und ganz nebenbei mit viel Spaß seine Koordination und Motorik trainiert habe.

### **Der ganze Körper gefordert**

In einer anderen Halle kämpft eine Gruppe nicht mit dem Takt der Musik, sondern mit einem imaginären Gegner: Etwa 20 Parkinsonkranke trainieren einmal die Woche Karate. Wolfgang Weigert, Präsident des Deutschen Karateverbands, und Karatelehrer Helmut Körber führen die Teilnehmer in die Welt der Kampfkunst ein.

Unterstützung bekommen sie während der Kursstunde auch von der Psychologin Katharina Dahmen-Zimmer, die selbst seit Jahrzehnten Karate betreibt. "Das Schöne an diesem Sport ist, dass der ganze Körper, vom Kopf bis zu den Füßen, gefordert und eingebunden ist. Wie auch beim Tanzen", sagt sie.

Nun will sie mit Kolleginnen und Studentinnen der Universität Regensburg herausfinden, ob und wie sich durch ein vereinfachtes Karate- und Tanztraining die Emotion, Kognition und Motorik bei Parkinson-Betroffenen verbessern lässt.

Vor der ersten und nach der letzten Trainingseinheit wird das gesundheitliche, emotionale und kognitive Befinden der Teilnehmer ermittelt und der Gleichgewichtssinn geprüft.

MEHR ZUM THEMA



Corbis

### [Demenz vorbeugen: Tanzen hält auch das Gehirn fit](#)

Karate und Tanzen verbinden in besonderer Form körperliche und geistige Aktivität - gerade das, was bei den Betroffenen gestört ist. Bei Parkinson sterben Nervenzellen im Gehirn ab, die den Botenstoff Dopamin produzieren.

Bei Dopamin-Mangel ist die Kommunikation zwischen Gehirn und Muskulatur gestört. Das kann verschiedene Beschwerden auslösen: Bewegungs- und Spracheinschränkungen, Stimmungsveränderungen oder kognitive Einschränkungen. Parkinson wird in aller Regel mit Medikamenten behandelt, die dem Mangel an Dopamin entgegenwirken. Bei schweren Fällen kann auch ein sogenannter [HIRNSCHRITTMACHER EINGESETZT](#) werden.

### **Kleine Auffälligkeiten**

Die Krankheit beginnt oft mit kleineren Beschwerden wie bei Klaus-Dieter Brentrop. Die Matches auf dem Tennisplatz fielen ihm zunehmend schwerer, die Hände fingen zunächst nur leicht zu zittern an. Die Diagnose vor zwei Jahren war ein Schock für den heute 71-Jährigen, dem man auf den ersten Blick seine Erkrankung dank medikamentöser Einstellung nicht ansieht.

Theresa Klug würde sich das auch wünschen. Seit zehn Jahren lebt sie mit der Diagnose. Verstecken kann sie sie nicht mehr. Nach und nach hat sie viele Hobbys aufgegeben, sich immer mehr zurückgezogen. Das Tanztraining ist für sie weit mehr als das Einüben von Schrittfolgen. "Es

lenkt mich ab, tut mir gut, auch wenn mir durchaus bewusst ist, dass ich nicht mehr alle Bewegungen mitmachen kann."

Mit einem Lächeln auf den Lippen geht für die 78-Jährige die Tanzstunde zu Ende. Und das liegt nicht nur an der Rockmusik und vielen Erinnerungen an die Jugend, die sie in den Teilnehmern wachruft. "Ich fühle mich in dieser Gruppe unglaublich wohl. Wir bauen uns gegenseitig auf, motivieren uns", sagt Klug.

"Wir werden mit unserer Studie nicht dazu beitragen können, Parkinson zu heilen", sagt Dahmen-Zimmer. "Aber wir wollen erreichen, dass die Betroffenen nicht nur ihre Kognition und Motorik verbessern oder halten können, sondern ihnen auch Lebensqualität zurückgeben, die ihnen die Erkrankung genommen hat."

*Claudia Rothhammer, dpa/wbr*