

Standfest durch Tanzen

Ein Sturz kann für Senioren der Anfang vom Ende sein. Mithilfe einer Tanzplatte lässt sich dem wirksam vorbeugen. Auch gegen Parkinson und Demenz soll das helfen

Martina Frei

Tap, tap, tap – tap, tap, Gelächter, tap, tadap. So hört es sich an, wenn Senioren Sturzprophylaxe betreiben. Oder etwas gegen Depression oder drohende Demenz tun. Auch M. K.* übt jede Woche auf der etwa einen Quadratmeter grossen Tanzplatte, um vorzubeugen. «Ich freue mich jedes Mal darauf», sagt die 75-Jährige, die es wichtig findet, regelmässig ihre Koordination zu trainieren, damit sie möglichst sicher durchs Leben geht.

Stürze sind in dieser Altersgruppe die häufigste Unfallursache. Über 80 000 Senioren in der Schweiz verletzen sich dabei jedes Jahr, etwa 1100 sterben infolge eines Sturzes. Sieben von acht Stürzen sind auf Misstritte oder Straucheln zurückzuführen. Genau dagegen wurde die Redance-Tanzplatte entwickelt.

«Etliche Studien zeigen, dass Tanzen ganz viele positive Wirkungen hat. Es verbessert nicht nur die Koordination, sondern erhöht auch die Aufmerksamkeit und trainiert das Dual-Tasking. All das beugt bei Senioren Stürzen vor», sagt die Sportgerontologin Andrea Dinevski. In dreijähriger Arbeit hat sie Redance zusammen mit einer Informatikerin, zwei Tanzchoreografinnen und einem Gamedesigner entwickelt, extra für Senioren, wie sie betont. Spass macht das Ganze aber auch Jüngeren.

Eine Nutzerin kann sogar auf den Rollator verzichten

Auf der Tanzplatte aus Aluminium sind vorn, hinten und an beiden Seiten Pfeile eingraviert. Dorthin sollen die Tanzenden ihre Füsse lenken – präzise zur Musik und zum Takt. Die Tanzschritte geben ihnen Symbole auf einem Bildschirm vor: zur Seite, nach vorn, zurück und – für Fortgeschrittene – mit Kick oder Drehung um die eigene Achse. Anfangs fühlt man sich wie ein Mehl sack. Bald aber werden die Bewegungen leichtfüssiger. «Man fängt tief an und arbeitet sich hoch», sagt B. A., die bereits im Schwierigkeitsgrad 5 bis 6 trainiert. Begonnen habe sie mit Stufe 3, Ziel ist die höchste Stufe – Level 7.

«Die meisten Senioren entwickeln dabei schnell Ehrgeiz», sagt Dinevski. In ihrem Studio in Zürich trainieren Kunden im Alter



Tanz dich fit: Techno oder Walzer auf dem Tanzbrett steigert das Wohlbefinden messbar

Foto: Getty Images

von 40 bis 87 Jahren. Der älteste Redance-Tänzer ist 97. Er trainiert wie B. A.* im Fit-Center der Tertianum Parkresidenz in Meilen, einer exklusiven Seniorenresidenz, die Redance sowohl für die Bewohner als auch für externe Gäste anbietet, als Teil eines Anti-Sturz-Parcours. «Unsere Erfahrungen da-

mit sind sehr positiv. Das Training erhöht die Gangsicherheit, die Stabilität und das Selbstvertrauen. Somit wird die Lebensqualität im Alter gesteigert. Eine Nutzerin beispielsweise kann jetzt sogar wieder auf ihren Rollator verzichten», sagt Markus Müller, Direktor der Tertianum Parkresidenz.

Anfang Juni gewann die Tanzplatte den mit 10 000 Franken dotierten Swiss Quality Award. Damit werden Qualitätsprojekte gewürdigt, «die das Gesundheitswesen nachhaltig verbessern», wie es in der Medienmitteilung heisst.

Der Redance-Benutzer wählt aus 25 verschiedenen Liedern, vie-

le davon aus den 50er- und 60er-Jahren. Jedes Lied kann in sieben Schwierigkeitsgraden getanzt werden. «Hello Dolly» ist der Favorit», erzählt Dinevski. Daran habe sie sich inzwischen sattgehört, sagt B. A., inzwischen bevorzuge sie zum Tanzen auf der Platte Techno- und Latino-Stücke. Am Ende jedes Stücks bekommt die Tänzerin ein Feedback in Form von Sternchen und Zahlen. Sie geben an, wie viele Schritte präzise waren, wie viele noch verbessert werden könnten und wie viele Kalorien verbrannt wurden. Mehrmals pro Woche trainiert die bald 70-jährige B. A. im Fit-Center. «Der Spassfaktor dabei ist hoch», sagt sie. «Den habe ich an keinem anderen Trainingsgerät. Und dabei habe ich nicht einmal das Gefühl, ich hätte trainiert.»

Es liessen sich mehrere Hundert Millionen Franken sparen

Das allerdings täuscht. Der Effekt des Tanzens, auch auf einer Platte, ist messbar. Tanzen kann unter anderem die Balancefähigkeit steigern, die Schrittreaktionszeit senken, das Wohlbefinden verbessern, das Sturzrisiko mindestens halbieren und die Angst vor dem Stürzen senken. Nur schon dreimal pro Woche 15 Minuten auf einer Tanzplatte haben eine messbare Wirkung, wie eine Studie 2013 zeigte. Auch bei Parkinson und Demenz kann Tanzen gesundheitsfördernd wirken. Mit erfolgreichem Tanztraining liessen sich mehrere Hundert Millionen Franken an Gesundheitskosten sparen, rechnete kürzlich ein Artikel in der «Schweizerischen Ärztezeitung» vor.

Im Vergleich dazu ist das Redance-Training geradezu preiswert: Komplet mit Sicherheitsgelenker und Bildschirm kostet die Anlage 9700 Franken. Man müsse aber nicht gleich das ganze System kaufen. «Bereits ein dreimonatiges Training bringt erwiesenermassen etwas», sagt Dinevski. Deshalb gibt es die Platte auch zur Miete für 300 bis 420 Franken pro Monat, je nachdem, ob das System ans heimische TV-Gerät angeschlossen oder komplett geliefert wird. Am Fit-Center der Tertianum Parkresidenz in Meilen kosten zehnmal 30 Minuten – inklusive Einzelcoach – 365 Franken.

www.redance.ch.

*Namen sind der Red. bekannt

Dr. med. Online

Laktoseintoleranz erkennen

Bei mir ist seit geraumer Zeit eine Milchunverträglichkeit bekannt. Gibt es präzisere Diagnosemöglichkeiten, als einfach auszuprobieren, was ich vertragen?

Frau H. M., 60 Jahre

Es gibt verschiedene Gründe, warum man Milchprodukte schlecht oder nicht verträgt. Einerseits kann man an einer echten Allergie auf Milcheiweisse (Lactalbumin oder Casein) leiden, andererseits kann ein Enzymmangel (Laktasemangel) zu einer mehr oder weniger ausgeprägten Milchzucker-Unverträglichkeit (Laktoseintoleranz) führen.

Beim Laktasemangel kann eine genetisch bedingte Abnahme der Enzymfunktion die Ursache sein, oder es kann aufgrund von Dünndarmerkrankungen (zum Beispiel der Sprue/Zöliakie) zum Enzymmangel kommen. Eine (seltene) Allergie kann der Arzt durch den Nachweis von spezifischen Antikörpern im Blutserum diagnostizieren.

Um den häufigen, je nach Herkunftsregion sogar sehr häufigen, Laktasemangel nachzuweisen, gibt es diverse Möglichkeiten: Der von Ihnen erwähnte Karenzversuch («Weglass-Versuch») ist wichtig. Zudem kann der Arzt den Anteil von Wasserstoff in der Atemluft nach Verabreichung von Laktose messen (sog. H2-Atemtest). Beim Laktasemangel

gelangt nämlich der unverdaute Milchzucker in den Dickdarm und wird dort von Bakterien vergärt, was zu einem messbar erhöhten Anfall von Wasserstoff führt.

Weniger verlässlich und eigentlich nicht mehr empfohlen ist die Messung des Blutzuckerspiegels nach der Gabe von Laktose. Zunehmend wird auch ein Gentest im Blut durchgeführt, nicht zur Routine zählt die Untersuchung von Biopsien (Gewebeproben) aus dem Dünndarm. Wenn feststeht, dass die Milch allfällige Verdauungsbeschwerden verursacht, schliesst der Arzt üblicherweise zunächst eine Eiweissallergie aus. Anschliessend wird mit den erwähnten Methoden festgestellt, ob es sich um eine Laktoseintoleranz handelt.

Laktoseintoleranz behandeln

Ich vertragen keine Milchprodukte. Gibt es andere Behandlungsmöglichkeiten, als ganz auf sie zu verzichten? Und wie erfolgreich sind die alternativen Behandlungen?

Herr B. S., 45 Jahre

Milchallergiker reagieren bereits auf geringste Mengen des Milchproteins mit Beschwerden und müssen dieses vermeiden. Beim Laktasemangel kann man, je nach Ausprägung, geringe Mengen von Milchzucker vertragen, zum Beispiel in Butter oder Hartkäse. Beim Laktasemangel besteht auch die Möglichkeit, unmittelbar vor einer Milchzufuhr die fehlende

Laktase zum Beispiel über Kautabletten einzunehmen. Diese Therapie lässt sich im Prinzip zeitlich unbeschränkt und (soweit bekannt) ohne Nebenwirkungen durchführen.

Manchmal verschwinden die Beschwerden nicht komplett, die Tabletten sind nicht krankenkassenpflichtig, und vor jeder Mahlzeit an die Einnahme der richtigen Dosis Enzymersatz zu denken, kann mühsam sein. Deshalb bleibt der Verzicht auf die entsprechenden Milchprodukte die Säule der Therapie. Bei Milcheiweiss-Unverträglichkeit sollte man am besten vollständig auf die Milch von Säugetieren verzichten und auf pflanzliche Ersatzprodukte wie Kokos-, Mandel-, Reis- oder Sojamilch zurückgreifen.

PD Dr. med. Christiane Brockes ist Leiterin der Klinischen Telemedizin am Universitätsspital Zürich



Die Fragen und Antworten stammen im Original von der medizinischen Online-Beratung des Universitätsspitals Zürich (www.onlineberatung.usz.ch) und wurden redaktionell bearbeitet.