

# Mit Rhythmik die Mobilität im Alter verbessern

**SENIORNRHYTHMIK** Wenn alte Menschen stürzen, kann das fatale Folgen haben. Die Seniorenrhythmik nach Jaques-Dalcroze hilft, die Gangsicherheit zu verbessern.

Leichte, rhythmische Bewegungen, die zu improvisierter Klaviermusik ausgeführt werden. – Die Übungen der Seniorenrhythmik nach Jaques-Dalcroze fördern die Fähigkeit, zwei Dinge gleichzeitig zu leisten (Dual Tasking). Genau dieses Dual- oder Multitasking fällt älteren Menschen in der Regel jedoch schwer. Jede und jeder dritte über 65-Jährige stürzt mindestens einmal pro Jahr, oft mit fatalen Folgen, weil im Alter die Knochen brüchiger werden. Bei der Rhythmik nach Jaques-Dalcroze werden sowohl die Geh- und Gleichgewichtsfunktion wie auch Aufmerksamkeit und Gedächtnis geschult.

## Sturzrisiko reduziert

Gibt es wissenschaftliche Beweise, dass die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze zu einer verbesserten Mobilität im Alter beiträgt? «Bisher basiert der wissenschaftliche Beleg lediglich auf einer klinischen Untersuchung mit Vergleichsgruppen bei gesunden älteren Menschen. Dabei zeigten sich bei den älteren Versuchsteilnehmenden mit Gang-



Bewegen zu improvisierter Klaviermusik: Die Seniorenrhythmik hilft, die Gangsicherheit zu verbessern. Verein Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Jaques-Dalcroze

«Musik kann nachgewiesenermassen das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit dauerhaft im positiven Sinn beeinflussen.»

Prof. Dr. med.  
Heike Bischoff-Ferrari

problemen sowohl eine Verbesserung des Gangbildes als auch eine Verminderung des Sturzrisikos», erläutert Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari. Sie ist Professorin für Geriatrie am Universitätsspital Zürich und leitet das Zentrum Alter und Mobilität (ZAM).

Nun gehe es darum, die positive Wirkung bei anderen Gruppen älterer Menschen zu belegen und vor allem auch zu zeigen, dass die Rhythmik durch das Training von Bewegung und Gehirn auch die Gedächtnisfunktion verbessert.

Émile Jaques-Dalcroze (geb. 1865 in Wien, gestorben 1950 in Genf) war ein Schweizer Komponist und Musikpädagoge. Er gilt als Begründer der rhythmisch-musikalischen Erziehung. Ein

zentraler Punkt seiner Rhythmik besteht in der Improvisation. Die ausgebildeten Rhythmik-Lehrpersonen nutzen die musikalische Begleitung des Klaviers und der eigenen Stimme, um die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schrittweise und im angepassten Rhythmus an bestimmte Multitasking-Aufgaben heranzuführen. Körperlich anstrengend ist die Jaques-Dalcroze-Rhythmik nicht. Das Geheimnis ihres Erfolgs liegt vor allem in der Verbindung von Bewegung mit Musik und Rhythmus.

## Besseres Gangverhalten

«Musik kann nachgewiesenermassen das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit dauerhaft im positiven Sinne beeinflussen. Zudem lösen zu Musik ausgeübte Aktivitäten Studien zufolge vermehrt positive Gefühle aus», sagt Bischoff-Ferrari. Die Verbindung von Bewegung mit Musik und Rhythmus wirke sich vorteilhaft aus, insbesondere für ältere Menschen mit Gangproblemen. «Das Gehirn reagiert wachsamer und kann deshalb die entsprechende Aktivität einfacher und rascher im motorischen Gedächtnis abspeichern. Wir sehen das unter anderem auch bei Patienten mit Schlaganfall, die über Tanz und Musik frühere Bewegungsmuster aktivieren können.»

Die Rhythmen strukturieren und erleichtern die motorische Aktivität, sodass die Bewegungsabläufe, Koordination und Antizipation geschult und wenn im-

mer möglich als Automatismen im Hirn gespeichert werden.

Der Erfolg der Rhythmik nach Jaques-Dalcroze lässt sich belegen: 2005 konnte erstmals nachgewiesen werden, dass ältere Frauen im Durchschnittsalter von 79 Jahren, die seit über 40 Jahren regelmässig die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze ausüben, ein Gangverhalten zeigen, das vergleichbar ist mit demjenigen von deutlich jüngeren Frauen. «Die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze ist nicht nur aus rein sturzpräventions- und gesundheitspolitischen Gründen sehr sinnvoll. Die weitere Integration in Pflegeinstitutionen und Spitäler ist auch deshalb wünschens- und erstrebenswert, da sich auch auf der psychosozialen Ebene der älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer positive Auswirkungen zeigen», sagt Bischoff-Ferrari.

## Gesund bis ins hohe Alter

Dabei altert nicht jeder Mensch gleich. Das chronologische Alter sei ein unzuverlässiger Indikator, wenn es darum geht, die körperliche und geistige Verfassung alternder Menschen zu beurteilen, betont Prof. Dr. med. Reto W. Kressig. Er ist Extraordinarius für Geriatrie an der Universität Basel sowie Chefarzt und Bereichsleiter Universitäre Altersmedizin am Felix-Platter-Spital Basel. «Aus neueren Studien wissen wir heute, dass der Lebensstil eine weitaus grössere Bedeutung für den Alterungsprozess hat als bisher angenommen. Regelmäs-

sige körperliche und geistige Aktivität und eine ausgewogene, proteinreiche Ernährung sind hier zentral», betont Kressig. Wichtig sei auch die frühzeitige Behandlung von Gefässrisikofaktoren wie hoher Blutdruck, hohes Cholesterin oder ein erhöhter Blutzucker. Heute kann man gemäss Kressig in der Schweiz davon ausgehen, dass wir im Durchschnitt 73 Lebensjahre bei guter Gesundheit erleben dürfen. «Da im höheren Alter vielfach eine Heilung von Krankheiten nicht möglich ist, setzt eine moderne Altersmedizin primär darauf, die

Lebensphase bei höchstmöglicher Lebensqualität im Vordergrund.»

## Wertvolle Proteine

Generell sei der Alterungsprozess von einer Verlangsamung geprägt, sagt Kressig. Eine zentrale Veränderung sei die Reduktion der Muskelmasse um rund einen Drittel. Im Vergleich zum jüngeren Muskel braucht der ältere Muskel für seinen Erhalt oder sein Wachstum deutlich mehr Proteine. Molken-Proteine erreichen dabei den Muskel in 20 Minuten und stimulieren das Muskelwachstum im Alter ganz besonders dank des hohen Leucin-Gehaltes. «Da die Aminosäure Leucin, ein Bestandteil von Molke, für die Überschreitung der höher liegenden metabolischen Schwelle beim alten Muskel besonders wirksam ist, sind Leucin-reiche Präparate für den Muskelaufbau im Alter speziell geeignet», erläutert Kressig.

Dabei ist das Ausmass der Veränderungen, die jeden Alterungsprozess begleiten, nicht nur eine Folge des Lebensalters, sondern auch der Lebensweise. Wer in jungen Jahren viel raucht, sich wenig bewegt, ungesund und zu viel isst, hat im Alter ein höheres Risiko, eine chronische Erkrankung zu entwickeln. Und noch etwas betont Kressig: Eine gute körperliche Mobilität im Alter bedeute in den meisten Fällen Unabhängigkeit, weniger Stürze und eine gute Lebensqualität. «Dazu braucht es aber auch geistige Mobilität, wodurch der Körper erst richtig bewegt werden kann.»

Was die Jaques-Dalcroze-Rhythmik betrifft, hätten im Übrigen eigene Forschungen gezeigt, dass sie ein ausserordentlich wirksames Hirntraining darstelle und zur kognitiven Fitness im Alter beitrage, betont Kressig. «Gleichzeitig haben wir auch gesehen, dass regelmässig praktizierte Rhythmik nach Jaques-Dalcroze das Sturzrisiko bei Senioren um über 50 Prozent zu senken vermag.» Christian Lanz

«Aus neueren Studien wissen wir heute, dass der Lebensstil eine weitaus grössere Bedeutung für den Alterungsprozess hat als bisher angenommen.»

Prof. Dr. med.  
Reto W. Kressig

Lebensqualität und ein möglichst gutes Funktionieren im Alltag zu fördern und zu unterstützen. Dabei steht nicht die chronologische Verlängerung des Lebens, sondern die Ausdehnung der

len zusammen, welche eidgenössisch anerkannte Ausbildungsgänge für Rhythmiklehrpersonen anbieten. Im Besonderen wird die Zusammenarbeit mit dem Institut Jaques-Dalcroze in Genf gepflegt.

Zudem sucht der Verein die Zusammenarbeit mit Behörden und anderen Institutionen des Gesundheitswesens sowie mit Vereinigungen, die sich für die Gesundheitsförderung von Senioren einsetzen. d

## ZENTRUM FÜR ALTER UND MOBILITÄT

Das Zentrum Alter und Mobilität (ZAM) ist der Klinik für Geriatrie des Universitätsspitals Zürich angegliedert. Es dient als Forschungszentrum des Lehrstuhls für Geriatrie und Altersforschung der Universität Zürich und gehört zum 2015 gegründeten Universitären Geriatrie-Verbund Zürich. «Dieser hat zum Ziel, die vorhandenen Ressourcen effizient und zum Nutzen der Bevölkerung einzusetzen. Die verstärkte Kooperation zwischen

der Universität Zürich, dem Universitätsspital Zürich, dem Stadtspital Waid Zürich und den Pflegezentren der Stadt Zürich bildet die zentrale Grundlage, damit diese Ziele erreicht werden können», erläutert Heike Bischoff-Ferrari.

Im Vordergrund stehen die Sicherstellung der heutigen und zukünftigen Versorgung der Bevölkerung und die Förderung der geriatrischen Lehre und Forschung. d

## VEREIN ERWACHSENEN- UND SENIORNRHYTHMIK

Der Verein Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze hat zum Ziel, die körperliche und geistige Autonomie von Erwachsenen und Senioren zu erhalten und zu fördern. Im Zentrum dieser Bemühungen steht die Promotion und Bereitstellung von Rhythmikangeboten und die dazu erforderliche Ausbildung von Rhythmiklehrpersonen. Der Verein arbeitet eng mit den in der Schweiz etablierten Fachhochschulen und höheren Fachschu-

## Hirnschlag: Jede Minute zählt

**HIRNSCHLAG** Alle 30 Minuten erleidet eine Person in der Schweiz einen Hirnschlag. Ein Viertel der Betroffenen stirbt, ein Drittel bleibt behindert. Würden die Symptome rechtzeitig erkannt, wäre viel Leid vermeidbar.

Ein Hirnschlag, auch Schlaganfall genannt, wird durch eine Durchblutungsstörung im Gehirn ausgelöst. Meistens ist dafür ein Blutgerinnsel verantwortlich, das ein Hirngefäss verstopft. Das betroffene Hirnareal erhält nicht mehr genügend Sauerstoff und Nährstoffe, und wichtige Körperfunktionen wie Bewegen, Sehen und Sprechen fallen aus. Dies äussert sich als plötzliche Lähmung in Gesicht, Arm oder Bein (meist nur auf einer Körperseite), als plötzliche Sehstörung (meist einseitige Einschränkung des Gesichtsfeldes oder seltener Doppelbilder) oder als Sprachstörung (Schwierigkeiten zu sprechen, Gesprochenes zu verstehen oder beides).

Je schneller die Blutversorgung wieder hergestellt wird, desto weniger Nervenzellen gehen zugrunde. Umgekehrt bedeutet Zeitverlust eine unwiederbringliche Schädigung von Hirnfunktionen. Die beste Prognose haben Patienten, die innerhalb von drei Stunden nach Symptombeginn behandelt werden, schreibt die Schweizerische Herzstiftung in einer Pressemitteilung. Entscheidend für das Schicksal der Betroffenen ist neben dem Zeitfaktor die richtige Behandlung am richtigen Ort.

Sowohl die diagnostischen Untersuchungen als auch die Therapien sind anspruchsvoll. Das Blutgerinnsel muss mit Medikamenten aufgelöst (Thrombolyse) oder je nach Fall mit einem über die Leiste eingeführten Spezialkatheter aus dem Gefäss entfernt werden. Studien zeigen, dass Hirnschlagpatienten – unabhängig von Alter, Geschlecht, Schweregrad und Art des Hirnschlags – weniger behindert bleiben und seltener sterben, wenn sie in einem Spital mit Stroke Center oder Stroke Unit untersucht und behandelt wurden. Stroke Centers und Stroke Units verfügen über spezialisierte Teams mit einer technischen Infrastruktur, die rund um die Uhr einsatzbereit ist.

Werden die Symptome nicht rechtzeitig erkannt, wirkt sich das für die Betroffenen fatal aus. Jeder dritte Betroffene erreicht das Spital aber zu spät und profitiert somit nicht von einer Therapie, die eine bleibende Behinderung vermeiden könnte.

## Die Symptome

Schnelles Handeln ist bei folgenden Symptomen angesagt:

- Plötzliche Lähmung, Gefühlsstörung oder Schwäche, meist nur auf einer Körperseite (Gesicht, Arm oder Bein)
- Plötzliche Sehstörung (einseitige Einschränkung des Gesichtsfeldes oder Doppelbilder)
- Sprachstörungen (Schwierigkeiten zu sprechen oder Gesprochenes zu verstehen)

Tritt eines dieser Symptome auf, sofort den Notruf 144 anrufen und die Überweisung in ein Spital mit Stroke Center oder Stroke Unit verlangen, das auf die Behandlung von Hirnschlagpatienten spezialisiert ist. red

Die Liste der Spitäler mit Stroke Center oder Stroke Unit sowie weitere Informationen zum Thema «Hirnschlag» auf: [www.hirnschlag.ch](http://www.hirnschlag.ch)