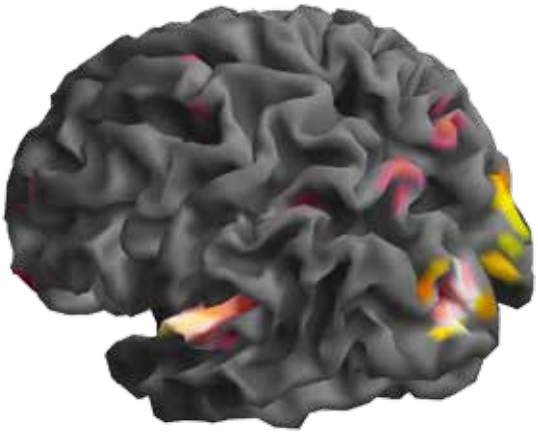

CHRISTIAN E. ELGER, KLINIK FÜR EPILEPTOLOGIE, UNIVERSITÄT BONN

Im Gehirn des Kolumnisten: Diese Regionen wurden bei der bloßen Vorstellung, Swing zu tanzen, vor dem Tanzunterricht (gelb markiert) und danach (rot) aktiv.

Vom Kopf in die Beine und zurück

DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN

ist Mediziner, Moderator und derzeit mit seinem Bühnenprogramm »Wunderheiler« auf Tour. Um seine grauen Zellen zu trainieren, lernte er, den West Coast Swing zu tanzen.

Eine Stichprobengröße von $N = 1$, da sträubt sich der Wissenschaftsjournalist. Aber da das N in diesem Fall nicht N. N., also noch zu benennen ist, sondern mir bekannt, weil ich es selbst bin, berichte ich heute über einen kleinen Selbstversuch im Hirnscanner. Ich habe mich zweimal in die Röhre gelegt, vor und nach dem Sommer. Dazwischen habe ich Tanzstunden genommen. Ich wollte wissen: Wie plastisch ist mein Gehirn?

Über 30 Jahre lang hatte ich keinen Fuß mehr in eine Tanzschule gesetzt. Entsprechend mühsam war es für mich, die Moves zu memorieren. Was mich antrieb, war die legendäre Einstein Aging Study, eine Langzeitstudie, die Menschen über Jahrzehnte begleitet. Sie zeigt: Unsere Hobbys beeinflussen, wie schnell unser Hirn abbaut. Meine Oma machte immer Kreuzworträtsel, daher wusste ich schon früh: tropischer Vogel mit drei Buchstaben – ARA! In der Einstein-Studie reduzierte sich das Risiko für Demenzerkrankungen um 41 Prozent, wenn die Teilnehmer mehrmals pro Woche Kreuzworträtsel lösten. Sportarten wie Schwimmen verringerten es um 29 Prozent. Eine Risikoreduktion von sensationellen 76 Prozent aber brachte nur das Tanzen!

Tanzen fordert und erfreut uns auf vielen Ebenen. Wir bewegen unseren Körper und den eines anderen, wir lernen neue Bewegungsmuster, der soziale Kontakt und die Musik machen uns glücklich. Im Kreuzworträtsel gibt es nur zwei Ebenen, senkrecht und waagerecht. Kein Medikament, kein Schachspiel, keine Nahrungsergänzung hat bislang eine bessere Wirkung gegen Demenz gezeigt, als regelmäßig ein paar Schritte aufs Parkett zu legen. Gut also, wenn man ab und zu den Arsch hochkriegt. Noch besser, wenn man ihn dann rhythmisch nach rechts und links bewegt!

Zuerst wollte ich immer nachsehen, wo meine Füße sind. Aber glücklicherweise sind die ja direkt mit dem Hirn verdrahtet, mit der Zeit konnte ich daher meiner Tanzlehrerin erhobenen Hauptes auf die Zehen treten. Als ich das zweite Mal im MRT lag, hatte das Training Wirkung gezeigt. Wenn ich mir nun vorstellte, zu Swing-Musik zu tanzen, war der visuelle Kortex weniger aktiv als vorher, dafür aber umso stärker die motorischen Zentren meines Gehirns. Ich stellte mir den Tanz also nicht mehr nur bildlich vor, sondern setzte die Musik automatisch in Bewegungsmuster um. Es zuckte und leuchtete von der Birne bis in die Beine und zurück!

Professor Christian Elger, der die Untersuchung leitete, war selbst überrascht. Zwar gibt es bereits Vergleiche zwischen Tänzerhirnen und denen von Nichttänzern. Ich aber durfte meine neuronale Plastizität erstmals im Vorher-nachher-Design demonstrieren.

Wenn sich erste Anzeichen von Alzheimer zeigen, kommen Medikamente mindestens zwei Jahrzehnte zu spät. Offenbar erhält nichts unsere grauen Zellen so gut wie ein buntes und bewegtes Leben: Dance gegen Demenz! Jedes Kind wackelt ganz automatisch zur Musik. Wir müssten als Erwachsene das Tanzen also nicht mühsam lernen, wenn wir es uns nicht vorher abgewöhnt hätten. Tanzen bringt etwas für jetzt und für später – »Mensch, lerne tanzen«, sagte schon Kirchenlehrer Augustinus, »sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit dir anzufangen.« ★

QUELLE

Verghese, J. et al.: Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. *In: The New England Journal of Medicine 348, S. 2508–2516, 2003*