Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 88 (2017)

Heft: 10: Innere Kräfte : wie der Geist dem Körper hilft

Artikel: Zumba-Kurse für Menschen mit Multipler Sklerose : Glückshormone im Wochentakt

Autor: Kaps, Annekatrin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-834299

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 30.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Zumba-Kurse für Menschen mit Multipler Sklerose

Glückshormone im Wochentakt

Multiple Sklerose und Sport müssen sich nicht ausschliessen. Schon gar nicht beim Zumba. Das Fitnesstraining punktet mit Musik und Gruppenerlebnis, was Körper und Seele gut tut. Die schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft bietet entsprechende Kurse an.

Von Annekatrin Kaps

Mit den ersten Takten von «Guantanamera» strömen kubanische Rhythmen durch den grosszügigen Trainingsraum. Die breite Fensterfront lenkt den Blick auf einen grünen Hang und die Zürcher Stadtlandschaft. Das Panorama, das sich von der Klubschule Migros am Limmatplatz bietet, ist schlichtweg umwerfend. Doch alle Augen sind auf Lena Ross* gerichtet. Die Kursleiterin zählt lächelnd den Takt mit, als sie mit kreisenden Armbewegungen und Seitwärtsschritten eine Übung vortanzt. Die acht Frauen, die heute den Zumba-Kurs für Menschen mit Multipler Sklerose (MS) besuchen, schliessen sich ihr schnell an. Eine von ihnen sitzt in einem Elektro-Rollstuhl, die anderen haben Stühle vor sich stehen.

Zusammen trainieren sie die kleineren und grösseren Armkreise, die Anzahl der komplizierten Wiederholungen zeigt Lena Ross mit hochgestreckten Fingern an. Mit aufmunternden Rufen feuert sie die Kursteilnehmerinnen an, durch die längsseitige Spiegelwand alle im Blick behaltend. «Geht es mit der Musik?» Die Trainerin wirbelt zum CD-Player, als eine der Frauen diese zu laut findet. Mit dem Zwischenruf «Salsa» geht sie zur Beinarbeit über. Die Arme seitlich gestreckt, turnt Lena Ross die Schrittfolge vor. Die Teilnehmerinnen tanzen sie nach, eine der jüngeren Frauen stützt sich dabei auf die Stuhllehne. Die grauhaarige Rollstuhlfahrerin sitzt aufrecht vorgerückt; während sie Arme und Hände spiralförmig bewegt, wirkt sie entspannt und konzentriert zugleich. «Das Sitzen mit stabiler Hüfte ist selbst eine Übung», wird Lena Ross später erklären. Fast unmerklich beginnt sie nun, die geübten Schritte und Bewegungen zu koordinieren, bis zum Ende des Lieds scheinen alle mühelos zu folgen.

Die physische Stabilisierung ist eines der Ziele des dreimonatigen Kurses.

Arme und Beine im Rhythmus koordinieren

Mit orientalischer Musik geht es im Sitzen weiter. «Jetzt sind die seitlichen Bauchmuskeln dran», erläutert Lena Ross die schlangenförmigen Arm- und Handbewegungen bei gleichzeitigem Drehen des Oberkörpers. Das Strecken der Beine zeigt sie danach, bevor alle Bewegungen ineinander übergehen. «Wenn es nicht geht, macht das, was für euch okay ist», instruiert sie ihre Kursteilnehmerinnen.

Auch bei den folgenden Übungen wird Lena Ross immer wieder betonen, nichts zu erzwingen. Nach dem Bauch- und Beintraining kommen die Hände dran. «Wenn es zu schwierig ist oder ihr keine Lust habt», ruft sie in das aufbrandende Gelächter, «macht kleinere Kreise, aber bitte alle irgendetwas.» Das Kreisen der Handgelenke sei für MS-Betroffene schwierig, sie weiche deshalb auf Schlangenlinien aus, beschreibt sie nach der Lektion die Trainingseinheit.

Obwohl die Stunde voranschreitet, steigt der Spassfaktor sichtlich, die meisten der Frauen tanzen lächelnd. «Regula, Dein Lied!», ruft Lena Ross der Rollstuhlfahrerin zu, die sich «Torero» als letztes Lied wünscht. Mit spiralförmigen Armbewegungen und synchronem Händeklatschen folgen die Teilnehmerinnen der vorwärtstreibenden Stimme des Sängers. Kaum ist sie verklungen, beginnt der nächste Song. Nahtlos und mit strahlenden Gesichtern tanzen alle zu den «99 Luftballons» von Nena

weiter. «Mit Gleichgesinnten zu lateinamerikanischer Musik zu tanzen, ist einfach super», sagt Florence Jaques. Die 55-Jährige besucht den Kurs seit Frühjahr 2016 – wenn ihre Tagesform es zulässt. Seit 1988 leidet die Wahlzürcherin an Multipler Sklerose, die «anfangs schubweise auftrat, jetzt langsam progredient wird».

Allein das Gleichgewicht zu halten, ist für sie problematisch. Die verminderte Sensibilität in den Beinen verunsichert sie, «an manchen Tagen muss ich nur aufstehen, um fast hinzufallen», erklärt Florence Jaques ihre Einschränkungen. Für weitere Strecken benutzt sie deshalb einen Rollator. Die Arm- und Handbewegungen sind ihr nur langsam möglich. Manchmal sind die Hände mehr betroffen, «ich spüre sie im Rücken, dabei halte ich sie vorn».

Beim Zumba die Arme und Beine im Rhythmus zu koordinieren, sei für alle herausfordernd. «Wie Vögel nach einer Ölpest», illustriert die gebürtige Waadtländerin die verlangsamten Bewegungen. «Bewegung ist sehr gut als Therapie, nicht nur seelisch», weiss Florence Jaques aus Erfahrung. Mit ihrem Mann habe sie früher viel Standard getanzt und Kickboxen betrieben. Bei späteren Rehabilitationskuren schätzte sie besonders die Therapie in der Gruppe.

Jedes Lied ist für andere Muskeln geeignet. Salsa zum Beispiel ist gut für die Beinarbeit.

Kardiotraining erhöht die Herzfrequenz

Auch Lena Ross ist von der Musik und Lebensfreude beim Zumba fasziniert. «Happy-Hormone» nennt die Trainerin die Botenstoffe, die der menschliche Körper beim Sport, insbesondere beim Tanzen produziert. Das damit verbundene Schwitzen sei nicht nur gut für die Psyche. Sei doch die physische Stabilisierung das andere Ziel des dreimonatigen Kurses. Dafür trainiert sie lektionenweise vermehrt eine Muskelgruppe, wie heute die Bauchmuskulatur. Als Zumba-Gold-Instruktorin ist sie zudem für Senioren und Rollstuhlfahrer ausgebildet. Dem fünfminütigen, weniger intensiven Warm-up folgen die eigentlichen Übungseinheiten. «Nach einem Lied im Stehen wechsle ich, damit die Beine Pause haben», erläutert die Fitnesstrainerin ihr Konzept. Das stehende Kardiotraining erhöhe die Herzfrequenz, im sogenannten Workout wird die Muskulatur zu Songs im Sitzen trainiert. Mit den Dehnungsübungen des Cool-downs ende die Stunde langsamer.

Jedes Lied ist dabei für eine andere Muskelgruppe geeignet. Salsa sei besser für die Beinarbeit, der dem Flamenco ähnelnde Reggaeton nütze dem Oberkörper. Die orientalisch anmutenden Songs formen das Sixpack. Doch wie trainiert jemand die >>

Zumba hat einen hohen therapeutischen Wert: In England zum Beispiel profitieren Menschen mit verschiedenen körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen (Bild) von Zumba-Tanzkursen. Foto: key

Pflegefachfrau/-mann

Temporär. Fest. Springer. Pool: Wir finden für Sie jenes Arbeitsmodell, das zu Ihrem Lebensplan passt. Neben beruflichen Herausforderungen bieten wir Ihnen attraktive Sozialleistungen, Vergünstigungen und gezielte Weiterbildungen.

Wann sind Sie zur Stelle?

careanesth
jobs im schweizer gesundheitswesen

Unsere Stellen:

www.careanesth.com
T +41 44 879 79 79

ALMEDICA
MONITORING & SAFETY IN HYGIENE

Almedica AG · Hauptstrasse 76 · 3285 Galmiz
026 672 90 90 · almedica.ch · office@almedica.ch

Wir machen Hygiene sichtbar!

BERATUNG, ANALYSE, KONTROLLE UND SCHULUNG

Mit den Almedica Services & Produkten wird die Gewährleistung der Hygienesicherheit zu einer effizient lösbaren Aufgabe.

Services
- Hygiene Hotline 026 672 90 90
- Hygiene-Erstcheck
- Hygiene-Risikoanalyse 360°
- Hygieneberatung für Neubau und Umbau
- Hygieneaudit
- Hygieneschulung
- Revalidierung Sterilisator
- aktuelle Hygienenews

Besuchen Sie
unsere neue Website
almedica.ch

GEMEINDE MÄNNEDORF
ALLMENDHOF
ALTERS- UND PFLEGEHEIM

CURAVIVA.CH

WEIL GUTES PERSONAL ZÄHLT

Das Alters- und Pflegeheim ALLMENDHOF bietet 55 betagten Menschen ein Zuhause mit fachkompetenter Pflege und Betreuung. Das Credo vom Allmendhof lautet: «Wir gestalten ein Altern in Würde und Geborgenheit». **Die Personalberatung von CURAVIVA Schweiz sucht im Auftrag per 1. Mai 2018** oder nach Vereinbarung eine

Leitung Pflege und Betreuung (w/m) / Mitglied der GL 100 %

Als Leitung Pflege und Betreuung sowie als Mitglied der Geschäftsleitung sind Sie für den Bereich Pflege und Betreuung sowie für die Erreichung der strategischen Ziele des Bereichs verantwortlich. Die Führung der rund 35 Mitarbeitenden in der Pflege zählt zu Ihren zentralen Aufgaben. Der Allmendhof steht kurz vor einem grossen Veränderungsprozess, der eine Ausgliederung an einen neuen Betreiber sowie einen Erweiterungsbau beinhaltet. Sie vertreten die fachspezifischen Standpunkte und arbeiten aktiv in der Gestaltung und Umsetzung mit. Mit Ihrer reifen Persönlichkeit und Ihren Fähigkeiten, Menschen in einem solchen Prozess begleiten zu können, leisten Sie hierzu einen grundsätzlichen und wichtigen Beitrag. Sie stehen für einen wertschätzenden Umgang mit Mitarbeitenden, und diese liegen Ihnen ebenso am Herzen wie die Bewohnenden.

Voraussetzung für diese verantwortungsvolle Position ist nebst einem pflegerischen Abschluss (Dipl. Pflegefachperson HF oder vergleichbar), ausgewiesene Erfahrung in der Langzeitpflege und eine Managementweiterbildung. Ausserdem kennen Sie sich in der elektronischen Pflegedokumentation sowie im RAI-System aus. Sie sind zudem kommunikativ, verfügen über eine hohe Sozialkompetenz, und nicht zuletzt interessieren Sie sich für die Führungspraxis in der Pflege von betagten Menschen.

Ihr neuer Arbeitgeber bietet Ihnen ein abwechslungsreiches, entwicklungsfähiges und kollegiales Arbeitsumfeld mit ansprechenden Anstellungsbedingungen, Freiraum für Eigeninitiative sowie ein tolles Arbeitsklima, in dem menschliche Werte und Vertrauen gelebt werden.

Haben wir Interesse an dieser vielseitigen und herausfordernden Tätigkeit geweckt? Dann freut sich Frau Elise Tel, Leiterin der **Personalberatung von CURAVIVA Schweiz**, auf Ihre Bewerbung per Post oder E-Mail. Frau Tel gibt auch gerne Auskunft unter der Nummer 031 385 33 63.

www.curaviva.ch/personalberatung

Beine, dem die Kraft zum Knieheben fehlt? Die Spannung in den Oberschenkeln zu halten, sei dann die Übung und funktioniere auch sitzend. «Meistens sagen mir die Frauen selber, ob sie heute stehen oder sitzen wollen», fügt Lena Ross an.
Um Überforderungen bei Koordination oder Balance zu vermeiden, bietet sie bei Bedarf zwei Variationen an. Die einfachere übernimmt Diane Reinhard-Deroo, die sich, wenn nötig, auch um Einzelne kümmert. Nur einmal sei das bisher passiert, berichtet Lena Ross. «Die Frauen wissen, dass sie immer eine Pause machen können.»

Die Ursachen für Multiple Sklerose sind nicht vollständig geklärt

Die Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems, deren multifaktorielle Ursachen nicht vollständig geklärt sind. Als eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen gilt die MS als nicht heilbar.
Bei der Autoimmunkrankheit greifen körpereigene Abwehrzellen die sogenannten Myelinscheiden der Nerven an. Diese schützen die Nervenbahnen durch Umhüllung. Die verminderte Leitfähigkeit kann sich auf das gesamte zentrale Nervensystem auswirken. Dadurch können Symptome wie das als Ameisenlaufen beschriebene Kribbeln, Sehstörungen, Fatigue, Spastiken, Blasen- und Darmstörungen sowie Paresen ausgelöst werden. Die ersten Symptome treten mehrheitlich im Alter zwischen 20 und 40 Jahren auf. Frauen sind doppelt so häufig wie Männer betroffen. Der Krankheitsverlauf wird in schubförmig-remittierend primär und sekundär chronisch-progredient unterschieden. Die individuell verlaufenden Krankheitsformen können sich während der Erkrankung ändern. Statistiken zeigen, dass der schubförmig-remittierende Verlauf nach zirka zehn Jahren in einen sekundär-progredienten Verlauf übergeht. Eine eindeutige Prognose ist deshalb nicht möglich. (ak)

Tanzen fördert die Konzentration

Diane Reinhard-Deroo ist nicht an MS erkrankt. Die US-Amerikanerin begann wegen eines Rückenleidens mit Zumba, heute ist sie beschwerdefrei. Eine an MS erkrankte Freundin war der eigentliche Auslöser für ihr Engagement. Victor Voliente, «einer der besten Zumba-Lehrer in der Schweiz» habe mit ihr ein Konzept für MS-Betroffene entwickelt. Sie fungierte zuerst als seine Assistentin, als Zweitkursleiterin unterstützt sie nun Lena Ross. Die jüngste von insgesamt 12 Teilnehmerinnen sei 28 Jahre, 80 die älteste, erzählt Diane Reinhard-Deroo weiter. Dass es keine Männer im Kurs gibt, führt sie auf deren Interesse für andere Sportarten zurück.
Im Unterschied zum Yoga, dass eher die Muskulatur kräftigt, fördert das Tanzen die Konzentration. Ganz abgesehen vom spielerischen Lerneffekt. «Die lateinamerikanischen Tänze haben viel Schwung. Ich bewege mich weniger in den Hüften, mehr mit Armen und Beinen», erklärt die Wahlzürcherin die Vereinfachung. Das Gleichgewicht zu halten, sei für MS-Betroffene wichtiger. Auch das Klatschen oder die Lautstärke könnten ein Problem sein. «Manchmal schaue ich einfach die Gesichter an», fügt die Künstlerin an. Durch den aufmerksamen Kontakt mit körperlich eingeschränkten Leuten entwickle sie mehr Empathie. MS sei zwar nicht heilbar, «aber ich kann für eine kurze Zeit jemandem eine Freude machen». Und nicht zuletzt «die Stunde auch selbst geniessen», so Diane Reinhard-Deroo.

Lebenserwartung ist gestiegen

Wie viele MS-Betroffene in der Schweiz leben, ist nicht mit Sicherheit zu sagen. «Die Prävalenz wird heute auf etwa 150 Erkrankungen pro 100 000 Einwohner geschätzt», weiss Regula Muralt von der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft. Das würde bei gegenwärtig 8,43 Millionen Einwohnern 12 645 MS-Erkrankte bedeuten. Die gestiegene Lebenserwartung der MS-Betroffenen, kantonale Unterschiede in der Prävalenz sowie Versicherungsdaten lassen vermuten, dass «die Zahl näher bei 15 000 liegt. Diese Frage soll mit dem MS-Register geklärt werden», so die Leiterin Kommunikation & Fundraising.
Die 2016 lancierte Datenbank hat zum Ziel, die Verbreitung von MS und die Lebensqualität von Betroffenen in der Schweiz zu dokumentieren. «Per 18. August 2017 haben sich bereits 1550 Betroffene angemeldet. Im Moment kommen etwa 1 bis 2 Betroffene täglich hinzu», fügt Regula Muralt an.
In den Metropolenräumen der Deutschschweiz lassen sich die auf MS spezialisierten Pflegeeinrichtungen bisher an zwei Händen abzählen. Davon liegen die meisten im Kanton Bern, so auch das Zentrum Schlossmatt in Burgdorf. Eine spezielle Wohngruppe bietet dort seit Januar 2016 MS-Betroffenen unter 65 Jahren ein Zuhause.
«Unsere Bewohner können selbst entscheiden, welche Bedürfnisse sie haben», erläutert die Teamleiterin Fabienne Gilomen das autonome Wohnkonzept. Von den 16 Pflegebedürftigen ist ein Viertel an MS erkrankt und im Rollstuhl sitzend auf Hilfe angewiesen. Eine der betroffenen Personen könne an guten Tagen mit Unterstützung zehn Schritte laufen. Die Arme können alle bewegen.
«Sie erhalten alle eine individuelle Physiotherapie», wie beispielsweise Transferübungen und Stehtraining. Die MS-Gesellschaft ist der Pflegefachfrau bestens bekannt, das besondere Angebot der Zumba- und Yoga-Kurse von Basel und Zürich kennt sie indes noch nicht. «Gäbe es in Bern ebensolche Möglichkeiten, würden wir auf jeden Fall darauf zurückgreifen», sagt Fabienne Gilomen überzeugend. ●

Das Angebot

Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft bietet für Menschen mit MS Zumba-Kurse in Zürich und Basel an. Die in Basel und Bern stattfindenden Yoga-Kurse für MS-Betroffene finden ebenfalls an den Standorten der Klubschule Migros statt. Deren Kursleiterinnen sind für die Bedürfnisse von Menschen mit MS geschult.

* Name von der Redaktion geändert