

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 78 (2021)
Heft: 3

Artikel: Tango gegen Parkinson
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-960484>

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: 03.05.2026

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



Tango gegen Parkinson

Tanzen hat einen positiven Einfluss auf die Symptomatik der Parkinson-Erkrankung, stellen Wissenschaftler fest. Besonders Bewegungsstörungen und Muskelsteifheit scheinen sich bei Betroffenen deutlich zu bessern.

Text: Andrea Pauli

Parkinson ist ein Wettlauf gegen die Zeit. Die Krankheit gilt als unheilbar und schreitet immer weiter fort. Die schlimmsten Symptome kann man mit Medikamenten in den Griff bekommen, die dem Dopaminmangel entgegenwirken. Genauso wichtig ist jedoch auch Bewegung, wie die Forschung der letzten Jahre zeigt. Für Parkinson-Patienten ist regelmässige körperliche Aktivität von zentraler Bedeutung. Ständiges Sitzen und Inaktivität kann die Prognose deutlich verschlechtern. Mindestens eineinhalb Stunden pro Tag sollten Parkinson-Betroffene aktiv sein. Leider setzen viele das nicht um – aus Zeitmangel, weil es schmerzt oder weil Fitness an Geräten ihnen keinen Spass macht. Doch es gibt eine Alternative, die sich als sehr wirksam erwiesen hat und viel Freude bringt: Tango! Seit über zehn Jahren wird die Wirkung von Tangotänzen auf Krankheiten mit Störungen der Beweglichkeit erforscht.

Bei Menschen, die an Morbus Parkinson, Enzephalitis disseminata oder demenziellen Prozessen in frühen Stadien erkrankt waren, konnten günstige Effekte auf den Krankheitsverlauf und auf die Bewältigung der Krankheitseffekte nachgewiesen werden. Speziell Tango Argentino hat sich dabei bewährt.

Gudrun Diermayr, Professorin für Physiotherapie an der SRH Heidelberg, hat in New York zum Thema Tanztherapie geforscht. Mit ihren amerikanischen Kollegen stellte sie fest, dass Tango für Parkinson-Patienten am wirksamsten ist. Vermutlich, weil man dabei oft anhalten und wieder losgehen und weil man fast immer für einen Moment das Gewicht von einem Bein aufs andere verlagern muss. Forscherinnen interessieren sich auch für die psychologische Komponente – denn Patienten berichten immer wieder, wie ästhetisch sich die Tanzbewegungen

anföhlen. M6glichlicherweise verbessere sich die Gesundheit auch, weil sich die Betroffenen im Tanz sch6n f6hlen, vermutet Prof. Sabine Koch, Psychologin und Tanztherapeutin am SRH Heidelberg.

«Der Rhythmus hilft»

«Ich war wohl eine der Ersten, die das vor 6ber acht Jahren in der Schweiz anboten», berichtet die T6nzerin, Tanzp6dagogin und Tanztherapeutin Sabina Seiler. Die Parkinson Gesellschaft Schweiz hatte bei ihr angefragt, ob sie sich vorstellen k6nne, Tangokurse f6r Parkinson-Patienten abzuhalten. «Da ich in Tango Argentino sehr bewandert bin, fand ich das eine sehr gute und tolle Sache.» Besonders 6berzeugt hat die in Bern unterrichtende Therapeutin, dass «gute Studien dazu laufen, das fand ich sehr spannend».

Und welche Elemente enth6lt ihr bewegungstherapeutisches Konzept? «Ich habe mir sehr viel selbst angeeignet im Austausch mit den Betroffenen und im Zuschauen, worauf sie reagieren. Hauptelemente sind sicher Koordination, Bewegungen 6ber Kreuz, zum Teil auch sehr grosse, raumgreifende Bewegungen, 6bungen f6r das Gleichgewicht, K6rperstabilisierungen, ein guter Kontakt mit dem Boden und Haltungenfragen», erkl6rt sie. Wichtig ist Sabina Seiler, dass die Parkinson-Patienten in ihren Kursen Rhythmusgef6hl entwickeln. «Der Rhythmus hilft. Rhythmischer Gehen ist ein guter Impuls, ob 6ber die Musik

oder sprachlich von mir angeregt, das wirkt sehr f6rdernd», beschreibt Seiler ihre Arbeit. Sie hat eine eigene Lehrmethode entwickelt, orientiert an den Bewegungen des Tango Argentino. Doch Sabina Seiler pr6ft auch: Welche Abl6ufe aus anderen T6nzen k6nnen die Betroffenen f6rdern, wie kann Mentaltraining helfen und was ist sonst noch dienlich zur Bewegungsaktivierung?

Bew6hrt haben sich Einzel- und Gruppenunterricht gleichermaßen. «In einer Einzelstunde profitiert man von der Intensit6t der Abl6ufe und der Korrekturen.» Seilers Kursteilnehmer sch6tzten aber auch die Gruppe und den damit verbundenen Austausch.

Positiver Nebeneffekt f6r die Partnerschaft

Die Parkinson-Patienten kommen in der Regel mit ihrem nicht betroffenen Partner bzw. der Partnerin. «Das ist eigentlich eine ideale Kombination», so die Tanztherapeutin. (Man kann auch mit einem Freund, einer Freundin kommen oder mit Sohn oder Tochter.) Die Parkinson-Patienten reagieren sehr stark auf einen t6nzerischen Impuls ihres Gegen6bers. Zugleich ist es f6r die Nicht-Betroffenen eine Herausforderung. «Auch sie m6ssen etwas schaffen und lernen und so haben beide zu tun. Das gibt mehr Gleichgewicht und ist sehr sinnvoll, gerade als Paar», so Seilers Erfahrung.

Nat6rlich ist es als Parkinson-Patient einfacher, in der gef6hrten Rolle zu sein und einfach nur den Impuls zu nehmen, statt ihn auch noch geben zu m6ssen. «Doch gelegentlich probiere ich auch, die Rollen zu wechseln. Es ist beides sinnvoll und m6glich», so die Erfahrung der Tanztherapeutin. Das Tanzen f6rdert und fordert die Betroffenen ebenso wie die gesunden Partner. Durch die neuen, gemeinsamen Erfolgserlebnisse erf6hrt die Partnerschaft nicht selten eine neue, st6rkende Harmonie.

Neben der wichtigen k6rperlichen Herausforderung, welche Tango Argentino f6r Parkinson-Patienten mit sich bringt, beobachtet Sabina Seiler auch den mentalen Benefit: «Da ist ein Erfolgserlebnis zu versp6ren, die Menschen haben ein Tanzerlebnis, das ihnen guttut und ihr Selbstwertgef6hl st6rkt. Hinzu kommt noch der Sozialaspekt; viele gehen nach dem Kurs

Parkinson...

... ist eine Erkrankung des zentralen Nervensystems. Bei den betroffenen Menschen sterben Gehirnzellen ab, die den Botenstoff Dopamin produzieren. Durch den Mangel an Dopamin wird die Reizweitergabe zwischen Gehirn und Muskeln gest6rt. Die Patienten verlieren zunehmend die Kontrolle 6ber ihre Motorik in Fingern, Gesicht und Beinen, dann in immer mehr Muskelpartien.



Positive Tango-Effekte

noch miteinander essen, und es ergeben sich Freundschaften.» Was sie mit Freude erfüllt, ist die Tatsache, dass die Parkinson-Betroffenen «sich zum Teil in ihrem Körper fühlen wie vor der Krankheit, dass sie in ein Tanzgefühl hineinkommen und Parkinson einfach mal für eine Weile vergessen, im Fluss sind und Blockierungen ablegen».

Tanzen mit Sicherheitskonzept

Jetzt, in Zeiten der Corona-Pandemie und der damit einhergehenden Sicherheitsbestimmungen, ist es mit den Tango-Kursen natürlich nicht so einfach. «Derzeit findet dann eben mehr Einzel- und Techniktraining statt, mit Masken und der gebotenen Distanz», so Seiler. Im Paar getanzt werde momentan nicht; stattdessen wird intensiv Laufen geübt (eine entscheidende Komponente im Tango Argentino), und es gibt Gleichgewichtsübungen.

Tango tanzen mit Parkinson ist nicht nur etwas für leicht Betroffene. «Ich habe Patienten in verschiedenen Stadien, da muss man dann einfach schauen, was möglich ist. Natürlich ist es besser, so früh als möglich mit dem Tanzen anzufangen und damit länger dranzubleiben. Doch Bewegung ist immer gut, ganz gleich in welchem Stadium der Krankheit», so Sabina Seiler. «Ich hatte auch Menschen mit Hirnstimulation im Kurs, auch bei ihnen ist ein Tänzerlebnis möglich, das funktioniert gut», berichtet die Therapeutin.

Tango lohnt, selbst auf niedrigem Niveau

Tango Argentino ist anspruchsvoll, keine Frage. Dennoch ist er ideal, etwa aufgrund seiner gegengleichen Bewegungen, der Übungen zur räumlichen Orientierung und zum Gleichgewicht, dem Schreiten in diverse Richtungen (geradeaus, rückwärts, seitwärts, vorwärts), der Taktimpulse für Gehen und Pausen, der unterschiedlichen Dynamiken (Schrittlänge, Geschwindigkeit, Betonung) und des ausgesprochenen Multitaskings, das es braucht um zu gehen, zu führen,

Bei Gruppen von Parkinsonpatienten, die ein Jahr lang wöchentlich eine Stunde an der Tangotherapie teilnahmen, wurden folgende Effekte festgestellt:

- * Rückwärtsbewegung deutlich erleichtert und verbessert
- * Drehbewegungen aus Hüfte und Becken erleichtert
- * kein «freezing» während der Bewegung
- * Erhöhung der Mobilität gegenüber dem Befund zu Trainingsbeginn
- * verbesserte Gangeinleitung bei Hindernissen wie z.B. Türen öffentlicher Verkehrsmittel
- * flüssigeres Gangbild
- * aufrechterer Gang, verbesserte Stimme und besserer Allgemeinzustand
- * Gefühl der Erleichterung und sogar Lächeln bei Menschen mit depressiver Verstimmtheit
- * Energieschub für mehrere Stunden bei Menschen mit apathischer Erscheinung vor dem Kurs

geführt zu werden, die Musik zu spüren, sich der Schritte zu erinnern und sich im Raum zu bewegen. «Es lohnt sich einfach, nur schon einen kleinen Teil dieses wunderbaren Tanzes zu erleben», schwärmt Sabine Seiler. Ihr ist ganz wichtig, dass ihre Kursteilnehmer dies ohne Druck erleben. «Man muss nicht auf hohem Niveau tanzen. Man kann einfach Elemente verwenden, die nützlich sind – und tanzen...» ●



Kontakte:

www.sabinaseiler.ch

www.parkinson.ch

www.parkinson-gesellschaft.de