

„Oberhausen tanzt“: Neue Impulse für Gesundheitsförderung und Prävention

Der Oberhausener Ärztetag war in seiner 6. Auflage Impulsgeber für eine besondere Variante der Gesundheitsförderung: das Tanzen. Tanzen fördert in besonderer Weise die Motorik ebenso wie die geistige Fitness und die soziale Interaktion. Und es vermag die Menschen langfristig zu begeistern.

von **Ulrike Schaeben**

Bewegungsmangel ist neben dem demographischen Alterungsprozess eine der großen Herausforderungen für die Zukunft des Gesundheitswesens, denn er ist Teil unserer Kultur geworden und wird durch die digitale Revolution zusätzlich verstärkt. „Wir können das Rad der multimedialen Digitalisierung nicht zurückdrehen und müssen es auch gar nicht. Wir benötigen frische Ideen und zeitgemäße Konzepte, wie wir erfolgreich gegen die Schwerkraft des Sofas vorgehen. Neben der medizinischen Aufgabe wartet auch eine große kommunikative Aufgabe auf uns. Wie bringen wir die Generationen dazu, sich mehr und regelmäßig zu bewegen? Tanzen ist sicher ein probates Mittel“, so die Oberhausener Bürgermeisterin Elisabeth Albrecht-Mainz, Schirmherrin des gut besuchten 6. Oberhausener Ärztetages.

Wissenschaftliche Studien belegen den großen Nutzen körperlicher Aktivität für Prävention und Rehabilitation. Regelmäßige Bewegung senkt nicht nur das Risiko, an Diabetes oder Krebs zu erkranken, sondern erhöht auch die psychische Zufriedenheit und die Lebensqualität. Doch nur 20 Prozent der Erwachsenen in Deutschland erreichen das Bewegungsziel der WHO von 150 Minuten pro Woche, so ein Ergebnis des Gesundheitssurveys 2012 des Robert-Koch-Instituts. Die Erhebung zeigte auch, dass Sportangebote zum Beispiel der Krankenkassen lediglich 20 Prozent der Frauen und nur knapp 10 Prozent der Männer ansprechen.

Mit dem im Juli 2015 in Kraft getretenen Präventionsgesetz will die Bundes-



Ivana Scavuzzo, Dozentin für Tanz am Tanzhaus NRW und Referentin des 6. Oberhausener Ärztetages. Foto: Nils Orłowski

regierung verstärkte Anreize zur Gesundheitsförderung setzen. Ab dem 1. Januar 2017 können Ärztinnen und Ärzte ihren Patienten eine ärztliche Präventionsempfehlung geben. Es handelt sich dabei jedoch nicht um eine ärztliche Verordnung im Sinne einer veranlassten Leistung, sondern lediglich um eine Empfehlung, mit der ein Patient zum Beispiel einen Sportkurs bei seiner Krankenkasse beantragen kann.

Für viele Menschen, die nicht lebenslang sportaffin sind, stellt sich dabei häufig die Frage nach der geeigneten Sport- und Bewegungsart. Doch egal, ob die Wahl auf den Lauffreitag, das Kraft- und Balance-Training oder auf das Schwimmen fällt – wichtig ist, dass die Menschen auch nach Beendigung eines Kurses in Bewegung bleiben. Es geht dabei nicht um Fitness um jeden Preis, auch der Spaß und das Gemeinschaftserleben sollen nicht zu kurz kommen.

Freude an der Bewegung

„Es gibt nicht eine Sportart, die besser ist als die andere, sondern die ist gut, die gemacht wird. Es geht nicht nur um Gewichtsreduktion, sondern auch um den Erhalt von Lebensqualität in jedem Alter und jedem Gesundheitszustand. Neben der körperlichen Verfassung ist immer auch die geistige und seelische Gesundheit zu berücksichtigen.“, betonte Christine Graf, Ärztin und Professorin am Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft der Deutschen Sporthochschule in Köln,

in ihrem Impulsreferat in der Medikon-Akademie.

Aktuelle Studien bestätigen laut Graf die positiven Effekte von Tanzen: Durch Fitnesssteigerung und Gewichtsverlust bei regelmäßigem Zumba®-Tanz verbesserte sich bei adipösen und Diabetes-Patientinnen der Gesundheitszustand, aber vor allem die Lebensqualität und das Körpergefühl.

Ivana Scavuzzo, Dozentin für Tanz am Tanzhaus NRW und staatlich geprüfte Sporttherapeutin, beobachtet besonders bei jungen Kursteilnehmern die positiven Auswirkungen des Tanzens: Eltern berichten über eine Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit ihrer Kinder, die ihr Bewegungsrepertoire durch das Tanzen deutlich erweitern.

Die Freude an der Bewegung verbindet die Teilnehmer über alle Nationen und Altersstufen hinweg. Sogar Parkinson-Patienten profitieren von speziell auf ihre Anforderungen zugeschnittenen Kurskonzepten. Die Kurse sind zwar nicht als Therapie zu sehen, aber wissenschaftlich fundiert: Die Studien des Musikkognitionsforschers Gunter Kreutz haben gezeigt, wie sich selbst bei manifesten neurodegenerativen Erkrankungen wie Morbus Parkinson durch Tanz und Musik die Mobilität deutlich verbessern lässt. Die Patienten können in der Gruppe Bewegungen ausführen, zu denen sie allein nicht in der Lage sind. Die gemeinsame Aktivität kann den oftmals in der Isolation lebenden Patienten ein soziales Leben in Achtung und Würde zurückgeben.

In der anschließenden Podiumsdiskussion wurden innovative Ansätze der Gesundheitsförderung und die Möglichkeiten der Erstattung durch die Krankenkassen diskutiert.

Nach dem gesundheitspolitischen Vormittag fanden Fortbildungen zu den DMP-Themen Diabetes, Asthma/COPD, Brustkrebs sowie Rehabilitation und Urologie statt.

Dr. phil. Ulrike Schaeben ist Referentin Koordination Kreis- und Bezirksstellen der Ärztekammer Nordrhein.