

Im Chor gegen Parkinson

Die wichtigste Therapie gegen Parkinson sind Medikamente. Aber laut und fröhlich im Chor zu singen, hilft auch. Jetzt soll in Salzburg getestet werden, ob mit dem Gesang auch der Verbrauch von Medikamenten gesenkt werden kann.

Bevor der Homo sapiens sprechen lernte, konnte er **singen**

https://www.researchgate.net/publication/305670508_Group_size_vocal_grooming_and_the_origins_of_language , so eine Theorie. Ähnlich wie die gegenseitige Körperpflege diene das Singen mit anderen demnach dazu, den sozialen Zusammenhalt zu stärken. Durch die vermehrte Ausschüttung von Endorphinen und Neurotransmittern, wurde so auch die Gesundheit der ersten Menschen gestärkt. Diese Effekte treten auch heute auf, wenn Menschen in Gruppen zusammen singen, weiß **Grenville Hancox** <https://www.canterbury.ac.uk/arts-and-humanities/music-and-performing-arts/Staff/grenville-hancox/grenville-hancox.aspx> von der britischen Canterbury Christ Church Universität. Der Musikwissenschaftler macht sich das Wissen in seiner Arbeit mit Menschen, die unter der unheilbaren Parkinson-Krankheit leiden, zu nutze.

Bei Menschen mit Parkinson sterben Nervenzellen ab, die den Botenstoff Dopamin produzieren. „Die Betroffenen haben Probleme mit dem Gehen oder können ihre Gliedmaßen nicht mehr richtig bewegen. Manche Menschen können nur schwer schlucken oder haben Probleme damit den Speichel im Mund zu halten. Es kann auch sein, dass die Stimme schwächer wird“, erklärt der Musiker und Hochschulprofessor. Die Krankheit tritt meist ab dem 50. Lebensjahr zum ersten Mal auf und betrifft Männer deutlich häufiger als Frauen. In Österreich leben etwa 16.000 Betroffene.



Foto/Grafik: APA/ORF/MILENKO BADZIC

Starke Stimme

Gemeinsame zu singen stärkt die Atemmuskulatur von Menschen mit Parkinson und damit auch die Stimme. Das konnte eine **Studie des Queensland Conservatorium Research Centre** <https://news.griffith.edu.au/2017/04/26/singing-the-best-medicine-for-parkinsons-sufferers/> der Griffith University in Australien im vergangenen Jahr zeigen. Die Musikrichtung ist dabei egal, so Hancox. „Die Musik sollte fröhlich, stark und rhythmisch sein, und es muss Menschen mit Parkinson signalisiert werden, dass sie laut sein dürfen. Laut zu sein, ist so ein simples Konzept, aber es ist wirklich hilfreich“, so Hancox, der seit vielen Jahren mit Parkinson-Patientinnen und -Patienten singt.

Der Rhythmus der Musik und die rhythmischen Bewegungen während des Singens führen zudem zu einer besseren Durchblutung bestimmter Gehirnregionen. Das zeigte sich schon, wenn man versuche, mit den Fingern einen simplen Rhythmus auf der Tischplatte zu klopfen. „Beim Klopfen muss das Gehirn vielerlei Informationen etwa über die Beschaffenheit der Oberfläche verarbeiten, damit das gezielte Klopfen überhaupt möglich ist.“

Ö1-Sendungshinweis:

Diesem Thema widmet sich auch ein Beitrag in **Wissen aktuell**

<https://oe1.orf.at/player/20191206/581835>,
6.12., 13:55 Uhr.

Dabei wird unter anderem Dopamin ausgeschüttet, was dazu führen kann, Bewegungen zu erleichtern, die vorher kaum mehr möglich waren. „Letztes Jahr haben wir das ganz deutlich bei einer Patientin gesehen, die große Probleme beim Gehen hat. Sie hat sich eine Marschkapelle angehört und ist plötzlich im Rhythmus der Musik losgegangen“, schildert der Wissenschaftler.

Ein Weg aus der Isolation

Am wichtigsten sei für ihn aber, dass sich Menschen beim gemeinsamen Singen nicht mehr ausgeschlossen und durch die Krankheit stigmatisiert fühlen. Depressionen gehören zu den häufigsten Symptomen von Parkinson. „In der Gesellschaft muss alles schön und ordentlich sein und funktionieren und alle müssen gut aussehen. Wenn man diesen Erwartungen nicht entspricht, kann einen das ängstlich und traurig machen.“ Mit anderen zu singen stärke hingegen das Selbstbewusstsein.

„Wir wollen nicht die Wiener Sängerknaben sein, wir wollen, dass sich Menschen wieder so fühlen, wie sie sich in ihrer Jugend bei einem Fußballspiel gefühlt haben“, so Hancox. Denn auch im Fußballstadion werde laut, fröhlich und im gleichen Rhythmus gesungen und dabei jede Menge Endorphine freigesetzt.

Eine randomisierte **Studie der Universität Salzburg** <<https://w-k.sbg.ac.at/forschungsthema/chorgesang-bei-patienteninnen-mit-parkinson/>> gemeinsam mit der Paracelsus Medizinischen Universität und der Diakonie Salzburg soll jetzt zeigen, wie lange die positiven körperlichen und psychischen Effekte nach dem Chorgesang anhalten und wie sich das Singen auf den Medikamentenverbrauch auswirkt. Dabei wird mit einer Gruppe von 20 Parkinson-Patientinnen und -Patienten musiktherapeutisch gearbeitet, eine zweite Gruppe dient der Kontrolle. Es werden noch Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesucht.

Lena Hallwirth, Ö1 Wissenschaft

Mehr zu dem Thema:

- **Zweihundert Jahre Morbus Parkinson** <<https://science.orf.at/v2/stories/2844009/>>
- **Dopamin – mehr als ein Glückshormon** <<https://science.orf.at/v2/stories/2795359/>>
- **Trainierte Hirnzellen gegen Parkinson** <<https://science.orf.at/v2/stories/2836398/>>

Publiziert am 07.12.2019