

Dr. Jan C- Kattenstroth

Institut für Neuroinformatik, Ruhr-Universität Bochum, QUIRIS Healthcare

Tanzen im Alter: Fitness für Gehirn, Geist und Körper

Bereits heute liegt der Bevölkerungsanteil der über 65-jährigen in der Bundesrepublik mit 21% um drei Prozent höher als der Anteil der unter 20-jährigen. Glaubt man den Prognosen des Statistischen Bundesamtes, so wird der prozentuale Bevölkerungsanteil der unter 20-jährigen bis zum Jahr 2030 auf 16% fallen und im Gegenzug der Anteil der über 65-jährigen auf 29% steigen. Da demnach die Bevölkerungsgruppe der Senioren in den westlichen Industrienationen rasant zunimmt und mit dem Alterungsprozess scheinbar unweigerlich sensorische, motorische und kognitive Funktionseinbußen einhergehen, steht die Gesellschaft in Zukunft vor eine Reihe medizinischer sowie sozioökonomischer Probleme. Das höchste Gut für den alternden Menschen ist neben der Gesundheit die Erhaltung der Alltagskompetenz, d.h. die Fähigkeit, bis in hohe Alter hinein selbstständig wohnen und leben zu können. Die Wissenschaftler John W. Rowe und Robert L. Kahn beschrieben bereits 1997 das Konzept des ›erfolgreichen Alterns‹ [Rowe J, Kahn R., Successful aging. Gerontologist 1997;37:433-440]. Dabei meinten sie keinesfalls das Erlangen von Reichtum und Macht, sondern vielmehr den Erhalt von Gesundheit, mentaler sowie physischer Fitness im Zusammenspiel mit einem aktiven Lebenswandel, der eine Partizipation am sozialen Leben und an kulturellen Ereignissen einschließt. In ihrer Zusammenfassung schreiben die Wissenschaftler, dass es nun an der Wissenschaft sei, effektive Methoden und Strategien zu finden, um den Anteil der erfolgreich Alternden zu erhöhen.

Aus tierexperimentellen Studien ist bekannt, dass die Haltung von Ratten in reizreichen und herausfordernden Umgebungen (enriched environment), z.B. in großen, vielfältig gestalteten Käfigen, zu einer Verminderung des degenerativen Alterungsprozesses führt [Dinse HR., Cortical reorganization in the aging brain. Prog Brain Res 2006;157:57-80]. Durch die anregende Gestaltung der Umwelt sehen sich die Ratten mit einer Vielzahl motorischer, sensorischer sowie kognitiver Herausforderungen konfrontiert, welche sich positiv auf die physische und mentale Fitness der Tiere auswirken. Dass sich das Phänomen der reizreichen und herausfordernden Umgebung auf den Menschen übertragen lässt, wird in diesem Vortrag verdeutlicht.

Dr. rer. nat. Jan-Christoph Kattenstroth

Institut für Neuroinformatik

Ruhr-Universität Bochum

44780 Bochum

eMail: Jan-Christoph.Kattenstroth@rub.de

www.ini.rub.de