



Der wissenschaftliche Mitarbeiter Andrea Hess (links) im Gespräch mit einem Studienteilnehmer im Pflegeheim Reusspark in Niederwil AG. Foto: Jos Schmid

Klänge fördern Erinnerungen zutage

Mehr Lebensqualität dank Musikspiegel Eine einfache Technik hilft Menschen mit Demenz, «Erinnerungsschätze» zu bergen. Das tut den Betroffenen gut, aber auch den Betreuenden.

Stefan Müller

Der Bach rauscht durch Wiesen und Wälder. Es plätschert und gurgelt. Vertraute Geräusche, die Erinnerungen wecken: «Als Kind war ich viel draussen in der Natur, habe mit meiner Schwester am Bach gespielt», erzählt die 75-jährige Frieda Luchsinger (Name geändert). Sie leidet an fortgeschrittener Demenz und entsinnt sich nur noch wenig ihres früheren Lebens. Ähnlich ergeht es der 83-jährigen Erika Schwarz (Name ebenfalls geändert). Hört sie das Kinderlied «Hänschen klein», kommen auch bei ihr Erinnerungen auf: «Wenn ich das Lied sang, kam meine Schwester angerannt, und wir spielten zusammen.» Auch Erika Schwarz hat aufgrund ihrer Demenz viel vergessen.

Beide Frauen leben heute in einem Pflegeheim und sind auf ständige Betreuung angewiesen.

Schöne Lebensmomente

Geräusche, Klänge oder Musik eignen sich besonders, um bei Demenzkranken vergessen geglaubte Erinnerungen wachzurufen, wie verschiedene Studien belegen. Diese Erkenntnis macht sich eine neue Technik für die Betreuung dementer Menschen zunutze: der Musikspiegel.

Ein solcher Musikspiegel besteht aus einer Liste von notierten, schönen Lebensmomenten des Patienten, erzählt mit dessen eigenen Worten und jeweils verknüpft mit einem Musikstück oder einem Geräusch wie dem Bachrauschen bei Frieda Luchsinger. «Allerdings muss rechtzeitig danach gefragt werden, sonst geht auch die älteste Erinnerung verloren», erklärt Sandra Oppikofer vom Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Seit sie die Begründerin des «Music Mirror», die britische

Musikpädagogin Heather Edwards, 2014 in Glasgow getroffen hat, ist sie fasziniert von der «einfachen und gleichzeitig bestechenden Idee» des Musikspiegels. So wünschte sie sich, diese Methode ebenfalls im Betreuungs- und Pflegealltag in der Schweiz einzuführen.

Studie 2020 abgeschlossen

Weil der Musikspiegel noch nie wissenschaftlich geprüft wurde, wollte das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich mit einer Untersuchung herausfinden, ob sich die positiven Erfahrungen im britischen Pflegealltag auch auf die Schweiz übertragen lassen würden. Im vergangenen Sommer konnte die Studie, an der sich schliesslich fast 200 Demenzerkrankte beteiligten, abgeschlossen werden – dies in Zusammenarbeit mit verschiedenen Nordwestschweizer Pflegeheimen, der Organisation Alzheimer Aargau, der Hochschule Luzern für Musik, Fachleuten aus der Altersmedizin und zahlreichen Freiwilligen.

Längst Vergangenes im Ohr: So erstellt man einen Musikspiegel

Ob betreuender Angehöriger oder Fachfrau in einem Pflegeheim – dank heutiger Technik kann eigentlich jeder einen Musikspiegel erstellen. Man braucht dafür aber etwas Zeit und Einfühlungsvermögen. Es geht nicht darum, eine Playlist oder ein Unterhaltungsprogramm für Mama oder Papa zu kreieren: Die **Musik, Klänge oder Geräusche müssen den Menschen mit Demenz innerlich ansprechen und eine Reaktion erzeugen.**

Beispiel: Ein Sohn will für seine Mutter einen Musikspiegel erstellen. Er benötigt dafür ein Tablet – wer weniger digital unterwegs ist, weicht auf den Notizblock aus. Im

Nun liegen die Ergebnisse vor: Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Einsatz eines Musikspiegels verschiedene positive Auswirkungen hat. So verbesserte sich das Wohlbefinden der Demenzerkrankten deutlich, aber auch die Betreuenden und Angehörigen profitierten mit einem höheren Zufriedenheitsgrad. Der Musikspiegel baut damit offensichtlich eine emotionale Brücke zwischen zwei Menschen, indem er den Betreuenden Zugang zur erkrankten Person ermöglicht. Zugleich vermittelt er den Betroffenen ein Gefühl der Wertschätzung.

Der Einsatz des Musikspiegels förderte während des untersuchten Zeitraums nicht nur eine positive Beziehung zur betreuenden Person, sondern verringerte auch das herausfordernde Verhalten des Demenzerkrankten gegenüber anderen. Zu diesem Verhalten zählen etwa Rastlosigkeit, depressive Verstimmungen, Apathie oder auch Aggressionen. Weiter nahm das Stressempfinden in Belastungs-

Gespräch mit seiner Mutter macht er sich nun auf die Suche nach zehn bis zwölf **starken Erinnerungen** und den damit zusammenhängenden Klängen und Geräuschen. Das Gespräch soll nicht länger als eine Stunde dauern. Es geht um Kindheit, Beruf, Freizeit, Religion, Musik und Fernsehen. Dabei will der Sohn alles weglassen, was bei der Mutter negative Gefühle auslöst.

Sobald eine passende Lebensepisode gefunden ist – **zum Beispiel der erste Tanzabend** –, hält er Mutters Worte in Ich-Form und in wenigen Sätzen auf dem Tablet fest. Zum unvergesslichen Abend gehört Elvis Presley. Einen

momenten ab, etwa beim Anziehen oder bei der Körperpflege. Der individuell angepasste Musikspiegel nützte bei unterschiedlichsten Stimmungslagen und Situationen. Eine Angehörige berichtet zum Beispiel: «Dank des Musikspiegels gehe ich wieder häufiger zu meinem Vater und erfahre immer wieder Dinge aus seiner Vergangenheit.»

Solche «Erinnerungsperlen» scheinen vor allem dann besonders wirkungsvoll zu sein, wenn sie emotional bedeutsam sind. «Ob Musik oder Geräusche mit ihnen verbunden werden, ist dabei eher unerheblich», sagt Sandra Oppikofer, die die Studie geleitet hat. Aber es gebe eindeutig Musikstücke oder Geräusche, die häufiger genannt wurden, wie zum Beispiel: «Ave Maria», «Stille Nacht, heilige Nacht», «Es Buurebüebli», Hundegebell, Vogelgezwitscher, Glockenläuten oder Meeresrauschen.

Nur in wenigen Fällen scheint der Musikspiegel nicht geeignet zu sein – bei gravierenden Hörproblemen etwa, psychotischen

entsprechenden Youtube-Link speichert der Sohn neben den Notizen ab, sodass das Lied jederzeit aufgerufen werden kann.

Manchmal benötigt der Sohn gar keinen Onlinezugriff: Es genügt, das Musikstück nur zu erwähnen und vielleicht noch vorzusummen, was bereits die **schönen Erinnerungen** weckt. Den Musikspiegel kann er dann jederzeit mit der passenden Episode in den Betreuungsalltag einbauen, um zu trösten, zu erfreuen oder der Mutter einfach wieder näherzukommen. (*mi*)

www.zfg.uzh.ch/de/projekt/Musikspiegel.html

Gut zu wissen

Testosteron allein macht noch keinen Mann

Kein anderer Botenstoff ist derart von Mythen umrankt wie Testosteron. Das beim Mann hauptsächlich in den Hoden produzierte Geschlechtshormon lässt die Muskeln wachsen, macht aggressiv, durchsetzungsstark – und befeuert vor allem auch die Potenz.

Kein Wunder, machen sich viele Männer Sorgen, wenn es in diesem Bereich nicht mehr klappen will. Habe ich zu wenig Testosteron? Denn heute weiss man, dass auch Männer in die Wechseljahre kommen, nur nicht so abrupt wie Frauen. So nimmt ihre Testosteronproduktion spätestens ab 40 Jahren langsam ab. Gross ist also die Verlockung, im Internet nach den Testosteron-Normwerten zu googeln.

Rezeptoren mitentscheidend

Doch davon hält Endokrinologe Beat Müller nicht viel. Einerseits, sagt der Chefarzt und Leiter der Medizinischen Universitätsklinik am Kantonsspital Aarau, könne der im Blut messbare Hormonwert tageszeitabhängig beträchtlich schwanken; andererseits sei er nur die eine Grösse des Zusammenspiels. Mindestens ebenso entscheidend sei, wie das Testosteron auf den Körper einwirken kann, das heisst, wie empfindlich die entsprechenden Andockstellen (Rezeptoren) im Gehirn, Rückenmark, Penis oder in den Muskeln auf das Hormon reagieren.

Diese Grösse ist, anders als der Hormonwert, nur indirekt messbar. Sie muss mittels eines subjektiven Scores erfragt werden. Hinweise auf die Testosteron-Empfindlichkeit geben etwa der Bartwuchs (Rasierfrequenz), die Morgenerektionen, die Lust auf Sex (Libido) oder auch das psychische Wohlbefinden. Die Empfindlichkeit der Rezeptoren lässt sich indes nur begrenzt beeinflussen; sie hängt vor allem von der Genetik ab, aber auch dem Alter, dem Gesundheitsstatus und weiteren Faktoren.

Risiko für Prostataprobleme

Facharzt Müller wehrt sich dagegen, dass Männer und Männlichkeit auf den Testosteronwert reduziert werden. Das Hormon sei zwar essenziell für die maskuline Gesundheit, das heisse aber nicht: je mehr, desto besser ... So steigere Testosteron nicht nur das Aggressionsniveau, auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Prostataprobleme steige.

Immerhin, so Müller, leben Männer fast fünf Jahre weniger lang als Frauen, und das sollte Männern zu denken geben. Ausserdem hätten Studien gezeigt, dass Probanden in den männlichen Wechseljahren, die mit einer Hormonersatztherapie behandelt wurden, nur minim profitierten, wenn überhaupt.

Was also soll der verunsicherte Mann tun? Hormonspezialist Müller rät zu einem gesunden Lebensstil – insbesondere Normalgewicht halten (Bauchfett abbauen), Bewegung/Sport, ausgewogene Ernährung, Reduktion von als belastend empfundenem Stress und eine gute Schlafqualität. «So erhält der Mann quasi als «Bonbon» auch eine höhere Testosteronwirkung – und das auf ganz natürliche Weise.»

Stefan Aerni