Das tut gut

Professor Hademar Bankhofer
Medizin-Publizist und Ernährungs-Experte
www.bankhofer-gesundheitstipps.de

Die Engländer bekämpfen den hohen Zuckerverbrauch mit einer neuen «Zuckersteuer». Das sollte für uns Anlass sein, unseren Zuckerverbrauch zu überdenken. Denn Zucker ist einer der ganz grossen Übeltäter, wenn es um Übergewicht, Diabetes und Kreislaufprobleme geht. Also: Zurückhaltung bei Kuchen, Torte und Schoggi. Denn um den Zucker zu regulieren brauchen wir viel Insulin. Hohe Insulinwerte signalisieren dem Körper: Es ist viel Energie da, Fett wird nicht gebraucht – also wird es eingelagert. Und zwar an Hüfte, Bauch und Po. Und in der Leber wird immer mehr Zucker zu Fett umgewandelt. Die Folge: Sie verfettet. Auch das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Thrombosen steigt. Abhilfe ist da zum Glück einfach: Lassen Sie mindestens vier Stunden zwischen den Mahlzeiten verstreichen, greifen Sie zu Vollkornprodukten, ersetzen Sie die süssen Leckerlis durch Obst und Beeren. Das schmeckt und tut Ihnen gut.

Der Aphasiechor Zentralschweiz bei der Hauptprobe für das diesjährige Jubiläumskonzert. Alle drei Wochen treffen sich die Mitglieder in Luzern zum Singen. Sprechen ist für die meisten von ihnen schwierig, singen klappt besser.

Singen statt nach Worten ringen

Sie sind eine bunte Schar. Aber eines haben die Mitglieder des Aphasiechors Zentralschweiz gemeinsam: Sie kämpfen nach einer Hirnverletzung mit einer Sprachstörung – und haben trotzdem Freude am Singen.

Von Verena Ingold

Sie freuen sich, einander wiederzusehen, das ist offensichtlich. Wieder mal unter ihresgleichen zu sein, unter Menschen, denen man nichts erklären muss, die selber wissen, wie es ist, wenn einem die Sprache fehlt oder unendlich viel schwerer fällt als damals, bevor «es» passierte. Bevor ein Schlaganfall, eine Hirnblutung oder ein Unfall das ganze Leben auf den Kopf stellte und nichts mehr so war wie vorher.

Alle haben sie so eine Geschichte. Manche haben sich besser erholt davon, andere weniger. Aber alle haben Beeinträchtigungen davongetragen, die sie wohl nie mehr ganz los werden. Und bei manchen hat das Schicksal sogar mehrmals zugeschlagen. So wie bei Hermenegild Heuberger (65), dem Präsidenten des Chors, der mehrere Hirnschläge hinter sich hat und eine Krebserkrankung. Wer es nicht weiss, würde nichts merken von den Einschränkungen, mit denen er zu kämpfen hat. Der ehemalige Lehrer, Karikaturist und Illustrator redet absolut flüssig, auch das Gehen scheint ihm keine Mühe zu machen. Nur er selber merkt die Unsicherheiten, wenn der Boden nicht eben ist. In seinem Wortschatz fehlen 40 bis 45 Prozent der Begriffe, haben Untersuchungen gezeigt, aber das kann er geschickt überspielen.

Auch Geruchs- und Geschmackssinn funktionieren bei ihm nicht mehr, seine Arbeitskraft ist auf etwa zehn Prozent zusammengeschrumpft. «Ich brauche heute für alles drei- oder viermal so viel Zeit wie früher», erklärt er.

Verglichen mit anderen geht es ihm allerdings fast schon gut. Im Eingang und in den Ecken des Übungssaals stehen mehrere Rollstühle von anderen Sängerinnen und Sängern. Denn bei fast allen ist nicht nur das Sprachvermögen beeinträchtigt. Viele haben oder hatten auch halbseitige Lähmungen. Gerda beispielsweise, eine der Solistinnen, ist mit ihrem Elektrorollstuhl vom Bodensee angereist. Sie war 47, als ein Schlaganfall sie traf, aus dem Nichts heraus. Heute, nach jahrelangem Zurückkämpfen, kann sie wieder stehen beim Singen. Oder Pius, der von seiner Frau begleitet wird und sich nur sehr mühsam äussern kann. Doch es ist wie ein Wunder: Wenn Dirigent Rudolf Zemp den Taktstock hebt und die gut 30-köpfige Schar zum Singen anhebt, singt Pius, einst selber Chorleiter, mit. Mit kräftiger Stimme und wohlgesetzten Worten.

«Eine Chance, zusammenzukommen»: Präsident Hermenegild Heuberger.

Eine Hirnhälfte funktioniert

Singen können, obwohl das Sprachzentrum im Hirn verletzt ist – was wie ein Wunder wirkt, lässt sich erklären. Bei Aphasikern – Menschen, die ihre Sprache verloren haben – ist die linke Hirnhälfte geschädigt. Dort befindet sich das Sprachzentrum. Beim Singen wird jedoch auch die rechte Hirnhälfte aktiviert und kann die Sprache so unterstützen. Das funktioniert nicht ganz immer, aber erstaunlich oft und gut. Gerda, die sich inzwischen wieder recht gut mündlich ausdrücken kann, sagt klar: «Singen fällt mir deutlich leichter als sprechen.»

Die Wissenschaft hat inzwischen festgestellt, dass Singen auch als Therapie einen Nutzen bringen kann. Doch die therapeutische Wirkung steht nicht im Vordergrund, wenn sich die Aphasiker in Luzern treffen. «Der Chor ist eine Chance, zusammenzukommen», formuliert es der Chorpräsident. Und der Chorleiter – selber nicht von Aphasie betroffen – erklärt: «Der Vorteil in diesem Chor ist: Wenn jemand nicht singen kann, so kann er hier auch einfach mal summen.»

So wie Sonnenschein Priska (45), die mit strahlenden Augen dabei ist, obwohl die Melodien bei ihr ohne Worte bleiben. Sie kann nur ganz wenige Worte formulieren und trägt deshalb unterwegs immer ein Kärtchen bei sich, das erklärt, wieso sie sich nicht mit der Sprache äussern kann. Ihr Kommunikationsmittel ist das Handy, auf dem sie mit unglaublicher Geschwindigkeit Emojis tippt und Worte, die sie sonst nicht ausdrücken kann.

«Wir können nicht den Anspruch haben, gleich gut zu sein wie ein anderer Chor», sagt Hermenegild Heuberger. Aber wenn man den Aphasiechor singen hört, geht es trotzdem unter die Haut, und man hat das starke Bedürfnis zu klatschen. Zum Beispiel wenn zur Melodie von Beethovens «Freude, schöner Götterfunken» ein Lied gesungen wird, das eine Aphasikerin aus Thüringen geschrieben hat. «Freu dich über jede Stunde, denn das Leben ist so schön», lautet die letzte Zeile. Und viele singen sie mit Inbrunst.

DER CHOR

Der Aphasiechor Zentralschweiz wurde vor zehn Jahren unter dem Namen «Aphasikerchor Schweiz» als Versuch gestartet. Gründerin Bernadette Schaller-Kurmann hatte von einem solchen Projekt in Deutschland erfahren und wollte auch in der Schweiz Betroffenen diese Möglichkeit bieten. Sie fand auf Anhieb 20 Interessierte und in ihrem ehemaligen Musiklehrer Rudolf Zemp einen idealen Dirigenten. Heute gibt es in der Schweiz zehn Aphasiker-Chöre, der Aphasiechor Zentralschweiz ist aber mit rund 40 Mitgliedern der grösste geblieben. Er ist selbsttragend und finanziert sich durch Konzerte und Spenden.

DIE KRANKHEIT

Eine Aphasie ist eine Sprachstörung, die meist infolge eines Schlaganfalls, einer Hirnblutung, eines Unfalls oder eines Tumors auftritt. Es gibt sehr unterschiedliche Formen, manche Betroffene können gar nicht mehr reden, andere haben grosse Mühe, sich auszudrücken, manchen merkt man kaum mehr etwas an. Jedes Jahr sind in der Schweiz rund 5000 Menschen neu von einer Aphasie betroffen. Mehr Infos dazu und Kontaktadressen finden Sie auf www.aphasie.org

Anzeige

FOTOS: KURT MEIER