



Tanzlehrerin Alexandra Bernhardt zeigt, wie die Bewegungen richtig ausgeführt werden.

Foto: Bemy Meyer

Auf die sanfte Tour

Das tänzerische Bewegungsprogramm Sarengue hilft Menschen nach Krankheiten, wieder Muskeln aufzubauen

Von Birgit Heinrich

Sarengue heißt das Zauberwort. Ein spezielles Muskelaufbauprogramm soll Menschen dabei helfen, nach schweren Erkrankungen wieder auf die Beine zu kommen oder sie beim Abnehmen unterstützen. Eino Tanzlehrerin aus Zimndorf hat es entwickelt. Mittlerweile wird es nicht nur dort, sondern auch in Erlangen, Stoin, Wendelstein, Regensburg, Bad Gögging und demnächst auch in Schwabach angeboten.

Viele Patienten, die beispielsweise nach einer Krebsoperation, einer schweren Depression oder einer größeren Operation eine lange Leidenszeit hinter sich haben, kennen das Problem: Sie möchten sich wieder mehr bewegen und Freude dabei haben, fühlen sich aber in einer regulären Sport- oder Gymnastikgruppe schnell überfordert. Auch der Tanzlehrerin Alexandra Bernhardt erging es so im Jahr 2010. Nach drei Bandscheibenverfällen litt sie unter ständigen Rückenschmerzen, hatte zusätzlich Arthrose in den Knien und konnte den Arm wegen einer so genannten Kalkschulter kaum noch heben. „Ich fühlte mich außerdem dick und zutiefst unglücklich“, erzählt die heute 44-Jährige.

„Also, was ist ein sportlicher Betätigung gereicht hätte, konnte sie mit ihren Beschwerden nicht ausüben. Schließlich nutzte die ausgebildete Tanzlehrerin ihr eigenes Studio, entwickelte dort ein Muskelaufbauprogramm und ließ sich dabei von einer befriedeten Ärztin und einigen Physiotherapeuten beraten.

Sarengue ist das Ergebnis: Eine tänzerische Gymnastik, die die Muskulatur im gesamten Körper beansprucht und die Ausdauer fordert. Es vereint Schritte und Bewegungen aus den beiden Tanzstilen Salsa und Merengue und wird auf die individuellen Beschwerden der jeweiligen Teilnehmer abgestimmt.

Am Dienstag Nachmittag kurz vor fünf machen sich 16 Frauen und zwei Männer in der Tanzschule Alex in Zimndorf bereit für ihre Sarengue-Stunde. Manche von ihnen kommen sogar mehrmals pro Woche. Alle haben ganz unterschiedliche Probleme. Und jeder bekam vor dem ersten Mal eine individuelle Einweisung von einem ausgebildeten Trainer. „Die Grundschritte wiederholen sich zwar ständig, aber dann folgen Übungen, die der eine oben so ausführt und der andere ganz anders“, je nach Beschwerden“, erklärt Bernhardt, die mittlerweile zehn Trainer beschäftigt.

Aus den Lautsprechern dröhnen die südamerikanischen Rhythmen, während die Tanzlehrerin vor dem Spiegel Anweisungen gibt und eine ihrer Kolleginnen die Frauen und Männer – wenn nötig – bei der Ausführung der Übungen korrigiert. Es sieht ganz leicht aus. Arme hoch! Aber bloß nicht rackertig und gestreckt. „Sondern behutsam, immer nah am Körper entlang und neben dem Ohr nach oben“, erklärt die Tanzlehrerin, die alle hier nur Alex nennen. Schließlich

dürfen die Bewegungen nicht die Gelenke belasten. Wie geht’s richtig? „Po anspannen, als hätte man eine Münze im Hintern, Schultern runter, Hals lang machen und die Arme bewegen, als würde man trotzig durch den Wald stapfen“, ruft Alex Bernhardt.

„Wer das eine Stunde lang durchhält, ist ganz schön angestrengt“, sagt Gabriele Heid, die seit einem halben Jahr in Sarengue-Kurs dabei ist. Nach neun Bandscheibenverfällen und einem Meniskusrisso hatte die 57-Jährige „eine gelagerte Form der Bewegung für sich gesucht – und gefunden.“ Da die Bewegungen ganz einfach sind, hat es fast et was Meditation „lives für mich“, so Heid. Ihre Schmerzen seien längst nicht mehr so schlimm wie früher. Sie fühle sich psychisch und physisch wohler und habe deutlich mehr Muskeln.

Evelyn Müller geht es ähnlich. Die 79-Jährige hatte nach einer Brustkrebs-Operation und Problemen mit der Bandscheibe ihren früheren Gymnastikkurs aufgegeben und mit Sarengue begonnen. „Die Musik macht mich zügig und die Bewegung tut mir einfach gut“, sagt sie.

Sicherlich gibt es auch etliche andere Bewegungsprogramme, die für Menschen mit schweren Erkrankungen geeignet sind. Viele Arten von modernen, gelenkchonenderen Sport wie beispielsweise Nordic Walking können wohlstand wirken. Doch mittlerweile empfehlen neben einigen Physiotherapeuten

auch mehrere Ärzte in der Region ihren Patienten Sarengue als geeignete Form von Muskelaufbau, darunter Allgemeinmediziner, Internisten, Frauenärzte und Schmerzspezialisten.

Einer von ihnen ist Dr. Roland Leger, Spezialist Schmerztherapeut, der das Ganzkörper-Programm Sarengue deshalb so schätzt, „weil es die kleinen Muskelgruppen der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule besonders trainiert. Und weil unsere Patienten berichten, dass sie dadurch definitiv weniger Schmerzen haben.“

Leger ließ inzwischen einige seiner Praxis-Mitarbeiterinnen zu Trainern ausbilden und bietet das Konzept im Rahmen einer so genannten multimodalen Schmerztherapie im Gesundheitszentrum Erlangen an. Vor allem chronische Schmerzpatienten profitieren von einer multimodalen Behandlung, die unter anderem mit Hilfe von Medikamenten, Physiotherapie, Gesprächsberatung und eventuell Akupunktur für Linderung sorgt.

Auch beim Abnehmen soll Sarengue hilfreich sein. Das zumindest behauptet Professor Thomas Lössl, Leiter der Psychosomatik an der Uniklinik Regensburg, dem Muskel- und Abbauprogramm. Er ließ mehrere Vergleichsstudien durchführen und stellte die entsprechenden Ergebnisse bei einigen Arztkongressen, unter anderem dem Adipositas-Kongress 2015, vor.

Infos unter Tel.: 0911/6993266 oder www.sarengue.de