

Betont rhythmisch

MUSIKTIPPS FÜR DIE PARKINSON-THERAPIE Therapie mit Musik ist wie Spaß im Spiel: Gang- und Bewegungsübungen gehen dann fast wie von allein. Viele Patienten mit Morbus Parkinson fühlen sich durch Musik stimuliert und unterstützt. Am günstigsten ist Musik mit klarem Takt und konstantem Tempo im Bereich von circa 80 bis 120 beats per minute (bpm).

Playbacks für Drummer Vol. 5 (Blues)

Für Blues-Liebhaber ▶ Bei dieser CD steht ein gleichmäßiger Takt ganz besonders im Vordergrund. Denn eigentlich wurde sie aufgenommen, um Schlagzeug Lernenden das Üben ohne Band zu erleichtern. Alle elf Stücke gibt es in einer finalen Groove-Version sowie in einer Playback-Version ohne Schlagzeug. Die Tempi der Stücke variieren von 50 bis 150 bpm, und nur die beiden Bonustracks werden von Sängern begleitet.



Label: Tuesday Records, 2006.
Preis: CD circa 13,- €, MP3-Album circa 10,- €. **Genre: Blues**



Label: Sony Classical/ Sony Music, 2012.
Preis: CD circa 5,- €. **Genre: Klassik**

Die schönsten Strauß-Walzer

Für (ehemalige) Tänzer ▶ Hinsichtlich der Wirkung auf die allgemeine Stimmungslage gewinnt diese CD sicher den Kampf gegen ein Metronom – die Walzer des Berliner Philharmonieorchesters laden zum therapeutischen Tanzen ein. Der 3/4-Takt des Walzers bringt die Bewegungen von Patienten dabei zum Fließen. Das Tempo ist mit circa 160 bpm zwar recht schnell, die Tonstärke jedoch im Vergleich zu anderen klassischen Kompositionen zurückhaltender und gleichmäßig.

Esprit/Marschmusik

Für Marsch-Liebhaber I ▶ Marschmusik mit ihrem klaren 4/4-Takt kann Patienten beim Gangtraining helfen, das Schritttempo und die Schrittlänge zu verbessern und die Arme rhythmisch mitzuschwingen. Das Tempo der einzelnen Stücke liegt durchschnittlich bei 110 bpm. Auf den weitgehend gleichbleibenden Rhythmus können sich Patienten gut einstellen. Bei Orchester- und Blasmusik lenkt grundsätzlich kein Gesangstext vom Üben ab.



Label: Sony Classical/ Sony Music, 2009.
Preis: CD circa 5,- €. **Genre: Marschmusik**



Label: Tyrolis Music, 2006.
Preis: CD circa 14,- €, MP3-Album circa 8,- €. **Genre: Blasmusik, Marsch/Polka**

Oberammergauer Blasmusik – Märsche und Polkas

Für Marsch-Liebhaber II ▶ Auch die Tiroler Blasmusiker geben ihren Zuhörern einen geraden 4/4-Takt vor, der sich gut zum Gehenüben eignet. Das Tempo der 21 Kompositionen liegt bei circa 110 bis 130 bpm. Auch diese CD bietet viel Auswahl, die passenden bpm zu finden – sei es, um den Patienten anzuregen, das Schritttempo zu beschleunigen oder zu drosseln. Vorteil von MP3-Formaten: Man kann auch nur bestimmte Stücke kaufen.

- Ausführliche Informationen zur Gangtherapie bei Morbus Parkinson hat Musiktherapeut Stefan Mainka im Artikel „Rhythmisch-akustische Stimulation bei Morbus Parkinson“ zusammengetragen. Er erschien in **physiopraxis 5/11** und kann von Abonnenten kostenlos im Artikelarchiv heruntergeladen werden. Unter www.mit-musik-geht-rehabesser.de finden Sie Kompositionen von Stefan Mainka für die rhythmisch-akustische Stimulation.