

# So gesund ist Tanzen

Spaß steht beim Paartanz im Vordergrund. Was die Wenigsten aber wissen: Tanzen kann das Bindegewebe trainieren und einer Demenz vorbeugen

von Valerie Till, aktualisiert am 17.11.2016

Wer mit seinem Partner das Parkett betritt, um zu einem Walzer, Tango oder Foxtrott zu tanzen, schärft seine Aufmerksamkeit und erhöht die Konzentration. Das Gehirn läuft auf Hochtouren, um die verschiedenen Sinneseindrücke aufzunehmen und miteinander zu kombinieren. Die Ohren lauschen dem Takt der Musik, während die Füße im Rhythmus einer gelernten Schrittfolge nachgehen. Kleine Bewegungssignale mit dem Tanzpartner bilden eine körperliche Kommunikation und sorgen dafür, dass das Tanzpaar in dieselbe Richtung tanzt und es nicht zu einem Zusammenstoß mit anderen Paaren kommt. Beim Tanzen werden Körper und Geist gleichzeitig aktiviert – und das kann unserer Gesundheit zugutekommen.

## Gegen die Demenz tanzen

Ein deutsches Forscherteam um Professor Notger Müller lieferte jüngst Hinweise darauf, dass genau diese hohen Anforderungen an unser Gehirn helfen können, einer Demenz vorzubeugen. In einer Studie prüften sie, welche Auswirkungen Tanzen auf die Gehirnleistung und das Gleichgewicht von älteren Menschen hat. Rund 60 Studienteilnehmer zwischen 65 und 80 Jahren wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: einer Tanz- und einer Aerobic-Gruppe. Sechs Monate lang trainierten sie zwei Mal pro Woche für eineinhalb Stunden. Die Tanzgruppe lernte regelmäßig neue komplexe Schritte und Figuren, während die Aerobic-Gruppe stets die gleichen Bewegungen wiederholte. Dabei beobachteten die Forscher, dass Tanzen die Bildung von neuen Nervenzellen und Nervenbindungen mehr unterstützen könnte als monotones Fitnesstraining. **"Tanzen ist eine Art geistiger Nährstoff, der für die geistige Gesundheit im höheren Alter bedeutsam sein kann"**, sagt Musikkognitionsforscher Professor Gunter Kreutz von der Universität Oldenburg.

Mit Tanzen tun wir nicht nur etwas für unseren Kopf. Paartanz bringt – neben Spaß an der Sache – auch viele weiteren gesundheitlichen Vorteile mit sich. **Wer regelmäßig Tanzen geht, idealerweise wenigstens ein bis zwei Mal in der Woche, stärkt seine Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. "Tanzen ist ein Ganzkörpertraining"**, betont Junior-Professorin Denise Temme, Leiterin des Instituts für Tanz und Bewegungskultur der Deutschen Sporthochschule Köln. Sie sieht sogar Vorteile gegenüber anderen Sportarten. Warum? Weil der Tanzende unterschiedliche Bewegungsformen und -qualitäten vollzieht: große und sehr kleine, schnelle, langsame, federnd-impulshafte oder geführte Bewegungen. Solche Variationen fände der Mensch laut Temme sonst nur im Turnen oder in Ballsportarten. "Turnen ist meiner Ansicht nach weniger für ältere Menschen geeignet", sagt die Junior-Professorin. "Wettkampforientierte Sportarten bergen eine vergleichsweise höhere Verletzungsgefahr."

Auch ist die Gefahr einer Über- oder Fehlbelastung, beispielsweise durch einseitige Belastungen, zu berücksichtigen. Das ist beim Tanz – abgesehen von Spezialformen wie das klassische Ballett – in dem Maße nicht gegeben."

### **Für jeden Menschen geeignet**

Wer zu Jive oder Rock'n'Roll tanzt, hält auch sein Bindegewebe leistungsfähig. Bei diesen Paartänzen stellen die schnellen und hüpfenden Bewegungen ein gutes Faszientraining dar. Das verklebte Bindegewebe um Muskeln und Organe, auch Faszien genannt, wird gelöst und die Bewegungselastizität gefördert. Wissenschaftler sehen in starren Faszien häufig die Ursache für Schmerzen. Regelmäßiges Faszientraining kann zum Beispiel Rückenschmerzen vermeiden.

Doch nicht nur das: Durch das Tanzen verbessert sich unter anderem auch die Koordination und die Konzentration und es fördert die körperliche Kommunikations- und Ausdrucksfähigkeit. Kreuzt fügt hinzu: "***Tanzen vertreibt sehr häufig auch Müdigkeit oder Zustände von mentaler Erschöpfung, die sich bei Stress einstellen können.***"

Er weist auch darauf hin, dass das Tanzen im Freizeitbereich wenig Risiken birgt, da jeder Tänzer die körperliche Beanspruchung sehr gut selbst regulieren könne. Statt großer kann man auch kleine Schritte machen, anstelle ausufernden auch zurückhaltende Bewegungen ausführen. "Es ist wichtig, dass es den Sich-Bewegenden ermöglicht wird, ein Körpergefühl dafür zu entwickeln, wann der Körper gefordert werden möchte und wann er weniger intensive Belastungen bevorzugt", fügt Temme hinzu.

Das Gute am Tanzen: Das Parkett steht jedem Menschen offen – egal welchen Alters, Gewichts oder ob geistige oder körperliche Einschränkungen vorliegen. "Selbst mit Rollatoren oder Rollstühlen kann und sollte man auch ein Parkett betreten. Menschen mit Behinderungen haben dieselben Rechte auf Teilhabe und damit auch dieselben Rechte, gesundheitliche Vorteile durch kulturelle Techniken wie das Tanzen in Anspruch zu nehmen", sagt Kreuzt. Übergewichtigen kann Tanzen helfen, ein anderes Verhältnis zu ihrem Körper zu entwickeln. Sie können Gelingens Erfahrungen machen, da es beim Tanzen um Schrittfolgen, Bewegungsqualität und Improvisationsfähigkeit geht und nicht um das Bodystyling oder konditionelle Aspekte. Laut Temme sei das für Menschen, die als übergewichtig gelten, eine wertvolle Erfahrung.

***"Das Schöne beim Tanzen ist, dass die Musik die körperliche Anstrengung maskiert. Das bedeutet, dass man auch etwas mehr aus der Komfortzone herausgeht. Das ist wichtig, denn nur, wenn wir uns verausgaben, wird der Körper ausreichend stimuliert"***, sagt Kreuzt.

## **Bessere Lebensqualität durch Tanzen**

Auch Patienten mit Parkinson können Gesellschaftstänze ausüben und dadurch ihre motorischen Fähigkeiten verbessern. Das legte eine Studie der Washington University School of Medicine in St. Louis (USA) nahe. Die Forscher untersuchten den Effekt des Tango-Tanzens auf die motorischen Fähigkeiten von Patienten mit Parkinsonsyndrom. Die Probanden nahmen über einen Zeitraum von zehn Wochen zwei Mal wöchentlich an einem einstündigen Tanzkurs teil. Im Anschluss an die Studie stellten die Forscher positive Entwicklungen beim Gleichgewichtssinn und in den Bewegungsabläufen fest. "Für Parkinson- oder auch für Multiple Sklerose-Patienten ist es ein riesiger Vorteil, beim Tanzen einen Partner zu haben, an dem sie sich stützen können. Mit dessen Hilfe können sie Bewegungen ausführen, wie beispielsweise rückwärtsgehen, die für sie alleine nicht mehr möglich wären", sagt Temme. Eine Verbesserung der motorischen Fähigkeiten durch das Tanzen kann auch für ältere Menschen spannend sein. Sie trainieren durch die unterschiedlichen schnellen Bewegungswechsel und die Gewichtsverlagerungen von einem Bein auf das andere ihren Gleichgewichtssinn. Mehrere Studien deuten darauf hin, dass ältere Frauen und Männer so ihr Sturzrisiko senken können und ihre Lebensqualität erhöhen. Allerdings sind diese Studien oft nicht sehr aussagekräftig, so dass der ausreichende wissenschaftliche Beweis fehlt.

Ein weiterer wichtiger sozialer Aspekt für ältere Menschen: Sie lernen in Tanzkursen schnell neue Leute kennen. Eine Anmeldung ist oft auch ohne Tanzpartner möglich und die Tanzlehrer achten auf ein ausgewogenes Frauen- und Männerverhältnis.

## **Mit Slow-Fox oder Rumba beginnen**

Wer nun mit dem Paartanz anfangen möchte: Das ist in jedem Alter möglich. Tanzschulen bietet häufig spezielle Kurse für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren oder Menschen mit Behinderung an. Tanzanfänger sollten es ruhig angehen lassen. Insbesondere, wenn sie bisher wenig Sport getrieben haben. Gesellschaftstänze wie Slow-Fox oder Rumba, die ein langsames Grundtempo besitzen und wenig bis keine hüpfenden Bewegungen beinhalten, sind für Anfänger ideal. ***Zur Ausstattung gehören komfortable Kleidung, etwas zu Trinken und bequeme Schuhe ohne glatte Sohle. "Wichtig ist, dass die Füße sich ganz frei bewegen können. Ideal ist barfuß, damit die Füße sich gut abrollen können"***, sagt Temme.

Quelle: <https://www.apotheken-umschau.de/Sport/So-gesund-ist-Tanzen-503769.html>