Fit auf den Beinen, fit im Kopf

Die Ruhr-Uni untersucht die Wirkung des Tanzens: Ältere Teilnehmer über 60 für Studie gesucht

In einer Studie untersuchen Forscher der Ruhr-Uni um den Neurowissenschaftler Prof. Dr. Hubert Dinse, wie ein speziell für Senioren entwickelter Tanzkurs dazu beitragen kann, Gesundheit und Vitalität bei eher inaktiven älteren Menschen zu steigern. Für das Forschungsprojekt werden Interessierte über 60 gesucht, die in den letzten fünf Jahren nicht regelmäßig Sport gemacht und keinen Tanzkurs besucht haben. Interessenten können sich unverbindlich unter ☎ 0234/32-24931 informieren.

In der geplanten Studie sollen die Auswirkungen eines speziellen Tanztrainings auf die Konstitution älterer Menschen erforscht werden. Der Kurs basiert auf einem vom Tanzlehrerverband ADTV entwickelten Programm und verbindet gesundheitsfördernde rhythmische Gymnastik mit Spaß am Tanzen. „Tanzen vereint sportliche Aktivität mit einer gesteigerten Anforderung ans Gehirn, um sich z.B. Schrittfolgen zu merken", so Prof. Dinse. Außerdem mache Tanzen Spaß, ein Faktor, der nicht zu unterschätzen sei.

Die Neurowissenschaftler der Ruhr-Uni beschäftigen sich seit geraumer Zeit mit dem menschlichen Alterungsprozess und haben in Studien festgestellt, dass langjähriges Tanzen einen überaus positiven Einfluss auf die physische und psychische Leistungsfähigkeit von alten menschen hat.