Tanzprogramm für Senioren

Tanzen hält Geist und Körper fit

Tanzen macht nicht nur Spaß, es hält auch die grauen Zellen auf Trab.
Getty Images/iStockphoto

Wie gut es älteren Menschen tut, regelmäßig das Tanzbein zu schwingen, haben Wissenschaftler der Ruhr-Universität Bochum untersucht. Nicht nur körperlich hält Tanzen fit, belegt ihre Studie. Auch Aufmerksamkeit, Denkvermögen und Reaktionsfähigkeit werden gefördert.

Sie sind jenseits der 50 und auf der Suche nach einer geeigneten **Sportart**, um fit zu bleiben? Wie wär's dann mit einem **Tanzkurs**? Damit schlagen Sie gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe, wie eine neue Studie der Ruhr-Universität Bochum (RUB) belegt.

Die RUB-Neurowissenschaftler um Professor Hubert Dinse und Professor Martin Tegenthoff untersuchten die Effekte des Tanzens anhand eines speziell für Senioren entwickelten **Tanzprogramms** namens **Agilando**. Es wurde vom Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband (ADTV) entwickelt und kombiniert tänzerische Gymnastik mit unterhaltsamen Partytänzen.

Mehr zu Tanzen

Tanzen
Pole Dance: Stangentanz als Fitnesstraining
Workout
Zumba - einfach erlernbar und gut für die Figur
Tanzsport
Tanzen - Standard, Latein oder Jazz
Tanzsport
Jazz Dance: Überschüssige Pfunde einfach weg tanzen
Tanzsport
Salsa - Tanz, Musik und Lebensgefühl
Tanzsport
Tango - getanzte Gefühle
Fitness-Tipps
Tanzen – Rundum fit im Wiegeschritt

Für die RUB-Studie nahmen 25 Teilnehmer zwischen 60 und 94 Jahren sechs Monate lang einmal pro Woche eine Stunde **Tanzunterricht** nach dem Agilando-Programm. Vor und nach dem Tanzkurs durchliefen die tanzenden Studienteilnehmer und eine Vergleichsgruppe, die keinen Tanzkurs machte, 18 **Tests**, in denen über 80 Parameter untersucht wurden.

Tests umfassen auch kognitive Fähigkeiten

Wie die RUB mitteilte, ging es bei den Tests nicht nur um Bereiche, die typischerweise mit dem Tanzen in Verbindung gebracht werden, wie **Körperhaltung** und Reaktionszeit. Die Wissenschaftler überprüften auch Motorik, Sensorik, Aufmerksamkeit, **Denk- und Merkfähigkeit** sowie subjektive Lebenszufriedenheit der Studienteilnehmer. In das detaillierte Leistungsprofil, das die Forscher von jedem Probanden erstellten, floss auch die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems ein.

Bei der zweiten Untersuchung nach sechs Monaten hatte sich in der Gruppe der Tänzer einiges getan. Angaben der RUB zufolge stellten die Forscher deutliche Verbesserungen in den Bereichen Kognition/Aufmerksamkeit, Reaktionszeit, Hand-/Motorische Leistungsfähigkeit, Taktil-/Sensorische Leistungsfähigkeit, Stand- und Balance sowie Lebensstil fest. Lediglich die Parameter Intelligenz und **Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit** seien unverändert geblieben. In der Gruppe der Nicht-Tänzer dagegen konnten die Wissenschaftler gar keine Veränderungen feststellen.

Großer Nutzen schon bei geringer Trainingsintensität

Dass trotz der Verbesserungen in der Tanzgruppe die Parameter Intelligenz und Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit gleich geblieben waren, wertet Professor Dinse als "bemerkenswerten Umstand, da zum Beispiel Verbesserungen des **Denkvermögens und der Lernfähigkeit** häufig mit einer verbesserten Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit verbunden sind“. Das zeige, " dass bereits geringe Trainingsintensitäten zu weitreichenden Verbesserungen führen können, auch wenn die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems unverändert bleibt.“

Die positiven Effekte des Tanzens erklären Wissenschaftler damit, dass dabei körperliche Aktivität mit sozialer, emotionaler und musikalischer Interaktion und kognitiven Herausforderungen kombiniert werden. "Aus Studien mit Tieren ist bekannt, dass die Haltung in reizvoller und herausfordernder Umgebung in Gesellschaft **degenerative Alterungsprozesse vermindert** und die Lernfähigkeit steigert", heißt es dazu in der Mitteilung der RUB zu den Studienergebnissen.

Durch das Tanzen lasse sich dieser Effekt auf den Menschen übertragen: Die körperliche Aktivität sei an die individuellen Fähigkeiten angepasst und biete gleichzeitig Spielraum für Entwicklungen, das Erlernen von Schrittfolgen und Kombinationen stelle eine **Herausforderung für das Gehirn** dar, und im Zusammenspiel mit der sozialen Interaktion und der akustischen und emotionalen Stimulation entstehe beim Tanzen so die nahezu perfekte reizreiche und herausfordernde Umgebung für den Menschen.

Schneller Erfolg motiviert Tänzer

Ein weiterer Pluspunkt für das Tanzen: Wer damit beginnt, kann bei einfachen Schrittkombinationen schnell erste Erfolge verbuchen – das motiviert zum Weitermachen.

Autor: Ruth Sharp / Lifeline

Letzte Aktualisierung: 04. März 2013

Quellen: Pressemitteilung der Ruhr-Universität Bochum vom 26.02.2013: "Eine Stunde Tanz pro Woche hält Geist und Körper fit"; Informationen des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbands zum Tanzprogramm Agilando