Eins, zwei, drei

Tanzen hält auch geistig fit

Beim Tanzen ist der ganze Körper in Bewegung. Doch auch die grauen Zellen profitieren davon. Bochumer Forscher haben jetzt ein spezielles Tanzprogramm für Senioren getestet. Mit verblüffendem Ergebnis.

© dpa

Schon eine Stunde Tanz pro Woche verbessert bei Senioren Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Reaktionfähigkeit.

Wer einmal pro Woche eine Stunde das Tanzbein schwingt, verbessert neben seiner körperlichen Fitness auch seine geistigen Fähigkeiten, wie Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen.

Im Rahmen der Studie (http://www.frontiersin.org/aging_neuroscience/10.3389/fnagi.2013.00005/abstract) haben Neurowissenschaftler der Ruhr-Universität Bochum (RUB) (http://www.ruhr-uni-bochum.de/) den Effekt des speziell für Senioren entwickelten Tanzprogramms "AGILANDO" des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbands untersucht.

25 Teilnehmer zwischen 60 und 94 Jahren tanzten über einen Zeitraum von sechs Monaten einmal pro Woche eine Stunde lang. Eine Kontroll-Gruppe erhielt im gleichen Zeitraum keinen Tanzkurs.

Vor und nach dem Kurs durchliefen die Studienteilnehmer 18 Tests, in denen über 80 Parameter untersucht wurden, um ein möglichst detailliertes, individuelles Leistungsprofil zu erhalten. Der Fokus der Untersuchungen lag neben den Bereichen, die typischerweise mit dem Tanzen in Verbindung gebracht werden, wie Körperhaltung und Reaktionszeit, auch auf Motorik, Sensorik, Aufmerksamkeit, Denk- und Merkfähigkeit, sowie der subjektiven Lebenszufriedenheit und der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems.

Gut für Kopf und Balance

Das Ergebnis: Während sich bei der Kontrollgruppe keine Veränderungen zeigten, stellten die Forscher bei den Tänzern nach dem Kurs signifikante Verbesserungen bei der Aufmerksamkeit, Reaktionszeit und Balance fest. Allerdings hatten die Tanzstunden keinen Einfluß auf das Herz-Kreislauf-System.

„Ein bemerkenswerter Umstand, da zum Beispiel Verbesserungen des Denkvermögens und der Lernfähigkeit häufig mit einer verbesserten Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit verbunden sind“, so Prof. Hubert Dinse. „Das zeigt, dass bereits geringe Trainingsintensitäten zu weitreichenden Verbesserungen führen können, auch wenn die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems unverändert bleibt.“

Um im Alter fit zu bleiben, hat Tanzen für die Forscher im Vergleich mit anderen sportlichen Aktivitäten wie Laufen, Radfahren oder Kraftsport viele Vorteile: Es vereint körperliche Aktivität mit sozialer, emotionaler und musikalischer Interaktion. Das Erlernen von Schrittfolgen und Kombinationen sei darüber hinaus eine beträchtliche Herausforderung für das Gehirn. Außerdem könne man schnell Erfolge erzielen.

ml

Artikel lizenziert durch © merkur-online
Weitere Lizenzierungen exklusiv über http://www.merkur-online.de