Augsburger Allgemeine vom 11.03.2013

Augsburger Allgemeine

Seite: 10
Ressort: B-AN
Ausgabe: Aichacher Nachrichten
Gattung: Tageszeitung
Auflage:
Reichweite:

Bessere Balance, schnellere Reaktion

Forschung Tanzprogramm kann Fitness älterer Menschen erheblich steigern

Bochum Tanzen hält fit, das konnten Forscher der Ruhr-Universität Bochum (RUB) schon vor einiger Zeit nachweisen. Jetzt testeten sie ein speziell für Senioren entwickeltes Tanzprogramm - und kamen zu einem verblüffenden Ergebnis: Selbst zuvor inaktive Senioren konnten nach sechs Monaten Training (nur einmal pro Woche für eine Stunde) nicht nur ihre körperliche Fitness erheblich steigern, sondern auch ihre Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit. Das teilte die Ruhruniversität kürzlich mit.

Gerade in einer alternden Gesellschaft ist es wichtig, Gesundheit und Alltagskompetenz zu erhalten, um bis ins hohe Alter selbstständig leben und wohnen zu können. Was man tun kann, um im Alter fit zu bleiben, untersuchen die RUB-Neurowissenschaftler um Privatdozent Dr. Hubert Dinse. Aus Studien mit Tieren ist bekannt, dass die Haltung in reizvoller und herausfordernder Umgebung in Gesellschaft („enriched environment" genannt) degenerative Alterungsprozesse vermindert und die Lernfähigkeit steigert.

Erlernen von Schrittfolgen ist Herausforderung fürs Gehirn

Durch das Tanzen lässt sich dieser Effekt auf den Menschen übertragen: Tanzen bedeutet körperliche Aktivität, die den individuellen Fähigkeiten angepasst werden kann und dennoch genügend Spielraum für Entwicklungen bietet. Das Erlernen von Schrittfolgen und Kombinationen ist darüber hinaus eine beträchtliche Herausforderung für das Gehirn. Im Zusammenspiel mit der sozialen Interaktion und der akustischen und emotionalen Stimulation entsteht beim Tanzen so die nahezu perfekte reizreiche und herausfordernde Umgebung für den Menschen, heißt es. In ihrer Studie untersuchten die Neurowissenschaftler den Einfluss des speziell für Senioren entwickelten Tanzprogramms AGILANDO© des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbands (ADTV). Während die 25 Teilnehmer zwischen 60 und 94 Jahren über einen Zeitraum von sechs Monaten einmal pro Woche eine Stunde lang tanzten, erhielt eine Kontrollgruppe im gleichen Zeitraum keinen Tanzkurs.

Vielzahl von Parametern wurde untersucht

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 nicht nur auf Bereichen, die typischerweise mit dem Tanzen in Verbindung gebracht werden, wie Stand-, Körperhaltung und Reaktionszeit, sondern auch auf der Motorik, Sensorik, Aufmerksamkeit, Denk- und Merkfähigkeit, sowie der subjektiven Lebenszufriedenheit und der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Während sich bei der Kontrollgruppe keine Veränderungen zeigten, stellten die Forscher bei den Tänzern nach dem Kurs signifikante Verbesserungen in den Bereichen „Kognition / Aufmerksamkeit", „Reaktionszeit", „Hand-/Motorische Leistungsfähigkeit", „Taktil-/Sensorische Leistungsfähigkeit", „Stand und Balance" und „Lebensstil" fest. Lediglich die Parameter „Intelligenz" und „Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit" veränderten sich nicht.

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

Wörter: 423

© 2013 PMG Presse-Monitor GmbH