Anzeiger Südwest vom 16.01.2013

Seite: 000
Rubrik: HochrheinWest
Ausgabe: Anzeiger|Hochrhein-West
Gattung: Anzeigenblatt

Mit allen Sinnen aktiv

Tanzen macht nicht nur jede Menge Spaß, sondern ist auch noch gesund.

Jeder, der Spaß daran hat, kann tanzen - als Paar, in der Gruppe oder allein. Sich Tanzschritte zu merken und im Takt der Musik zusammen mit dem Tanzpartner umzusetzen, stärkt Koordination, Beweglichkeit, Konzentration, Kraft und Ausdauer. Tanzen ist zudem gesellig und fördert ein positives Lebensgefühl. Tänze gibt es in großer Vielfalt - von rituellen Formen, über Ausdrucks- und Gesellschaftstanz bis hin zu modernen Stilrichtungen.

Dabei bestimmen Rhythmus und Tempo, wie stark Kreislauf und Muskulatur gefordert werden. Ein Tanz besteht zumeist aus einem Grundschritt, der sich durch weitere Figuren zu einer Choreografie zusammensetzt. Die ADTV Tanzschulen lehren vorrangig die klassischen Paartänze, bieten aber auch zusätzliche Kurse an.

Neben dem Spaßfaktor ist auch der gesundheitsfördernde Effekt des Bewegens zur Musik längst wissenschaftlich belegt. Denn beim Tanzen ist der Körper mit allen Sinnen aktiv. Die positiven Auswirkungen hat Professor Hubert Dinse vom Institut für Neuroinformatik an der Ruhr-Universität Bochum erforscht. Er verglich die Fähigkeiten von betagten Tanzmuffeln mit jenen von Senioren, die seit 40 Jahren wöchentlich das Tanzbein schwingen. Die geübten Senioren waren nicht nur in Ausdauer, körperlicher Fitness und Balance überlegen. Sie konnten sich auch besser erinnern, im Raum und Dunkeln orientieren und feinmotorische Bewegungen ausführen.

Doch auch für Tanzmuffel ist laut einer zweiten Studie der Zug noch nicht abgefahren. Bereits nach einem halben Jahr regelmäßigen Tanzens verbesserten sich ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten. So konnten sie etwa ein Stolpern besser abfangen, sich besser erinnern und schneller reagieren. ,,Anders als früher vermutet, organisiert sich das menschliche Gehirn bis ins hohe Alter immer wieder neu, wenn wir es fordern", erklärt Professor Dinse. Alterungsprozesse im Gehirn sind offenbar beeinflussbar. Und Tanzen macht genau das.

Wörter: 282

© 2013 PMG Presse-Monitor GmbH