DAS NACHRICHTENPORTAL RHEIN-NECKAR
morgenweb

Tanzen für die Forschung

Von Andrea Tebart

Neuro-Wissenschaftler an der Universität Bochum haben gezeigt, dass schon eine Stunde Tanz pro Woche ausreicht, um Körper und Geist fit zu halten.

Weder Tango noch Wiener Walzer, aber beschwingte Musik stand auf dem Programm. Senioren tanzten für die Forschung. Für Neuro-Wissenschaftler an der Universität Bochum, die nun unlängst zutage förderten, dass eine Stunde Tanz pro Woche ausreicht, um Körper und Geist fit zu halten. Das Verblüffende dabei: Selbst zuvor inaktive Couch-Potatoes steigerten nach einem halben Jahr Training ihre Beweglichkeit erheblich. Und nicht nur das, wie Dr. Jan-Christoph Kattenstroth vom Institut für Neuroinformatik erklärt: "Deutlich besser wurden auch Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit." Bahnbrechende Resultate für eine alternde Gesellschaft, in der Gesundheit und Alltagskompetenzen zählen. Mit dem Ziel, dass die Menschen möglichst lange selbstständig leben und wohnen können.

Der Impuls zu dieser Studie beruht auf Beobachtungen aus dem Tierreich. Wenn Ratten in einer anregenden Umgebung leben, zeigen sie bessere Leistungen in Sensorik und Motorik. Zusätzlich waren degenerative Alterungsprozesse vermindert und die Lernfähigkeit der Tiere gesteigert.

Herausforderung fürs Gehirn

Diesen Effekt wollten die Wissenschaftler auf Menschen übertragen. Tanzen schien ihnen besonders geeignet, weil die körperliche Aktivität an die individuellen Fähigkeiten angepasst werden kann. "Voraussetzung war dafür ein leichtes bis mäßiges Training, das Gelenke und Muskeln schont. Es sollte herausfordernd, aber nicht überfordernd sein. Neben der Balance wollten wir damit auch die kognitiven Fähigkeiten trainieren," beschreibt Kattenstroth die Startbedingungen.

Denn gerade das Erlernen von Schrittfolgen stellt eine beträchtliche Herausforderung für das Gehirn dar. Im Zusammenspiel mit den anderen Tänzern ist soziale Interaktion gewährleistet, die durch den Rhythmus der Musik stimuliert wird. Eine nahezu ideale reizreiche Umgebung für die 25 Studien-Teilnehmer im Alter von 60 bis 94 Jahren. Plus einer inaktiven Kontrollgruppe sowie Profitänzern, die mehrere Stunden pro Woche trainieren und an Wettbewerben teilnehmen.

Mit erstaunlichen Ergebnissen wie Jan-Christoph Kattenstroth erläutert: "Natürlich zeigten die Profis hervorragende Leistungen in allen Bereichen, die unmittelbar mit dem Tanzen zu tun haben. Einen weiteren positiven Effekt gab es jedoch nicht. Mehr Training bringt also nicht unbedingt mehr Erfolg. Wir folgern daraus, dass es offenbar eine ideale Trainingsintensität gibt. Es scheint sich also um eine Wirkung zu handeln, die dosisabhängig ist."

Viele machen weiter

Nach sechs Monaten Tanzkursus wurde jeder einzelne Studienteilnehmer intensiv untersucht. Es kam heraus, dass alle neben Balance- und Standvermögen signifikante Verbesserungen in Sachen Reaktionszeit, Aufmerksamkeit, Motorik, Sensorik erreicht hatten. Kein Wunder, dass auch dabei die allgemeine Lebenszufriedenheit zugenommen hatte. Im Test sind Beruf, Freizeit, Gesundheit, Geselligkeit, Kinder, Ehe und Partnerschaft ebenfalls zur Sprache gekommen.

Lediglich die Parameter "Intelligenz" und "Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit" veränderten sich nicht. "Ein bemerkenswerter Umstand, da Verbesserungen des Denkvermögens und der Lernfähigkeit häufig mit einer verbesserten Herz-Kreislauf-Leistung verbunden sind", so die Bochumer Forscher. Dies war hier nicht so.

Eine geringe Trainingsintensität bringt schon weitreichende Verbesserungen, auch wenn die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems unverändert bleibt.

Und die Teilnehmer selbst? "Viele von ihnen sind motiviert und machen weiter", wie der Inhaber der Tanzschule, Antoni Olkusznik, freudestrahlend berichtet.

© Mannheimer Morgen, Samstag, 03.08.2013