

Positive Gesundheitseffekte des Tanzens aus Sicht der Sportmedizin

„Bewegung ist Medizin“ ist heute ein verbreiteter Slogan. Das gilt natürlich auch für das Tanzen. Tänzer haben im Vergleich zu Nicht-Tänzern der gleichen Altersgruppe eine bessere Herz-Kreislauf-Fitness, ein besseres dynamisches Gleichgewicht, ein stärkeres Kraftvermögen des Rumpfes und eine höhere Knochen-Mineralisierung. Regelmäßiges Tanzen verringert einen erhöhten Body-Mass-Index, die Fettmasse, überhöhte Blutfettwerte sowie das Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit – auch bei Jugendlichen. Gleichzeitig verbessert Gesellschaftstanz die Ausdauerleistung des Herz-Kreislauf-Systems, die muskuläre Dauerleistung, die Muskelkraft von Rumpf und Beinen, und das Gleichgewicht beim Gehen. Dazu kommt die Reduktion der Sturzgefahr bei älteren Menschen.



*Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Schobersberger
Institut für Sport-, Alpinmedizin &
Gesundheitstourismus, Tirol Kliniken*



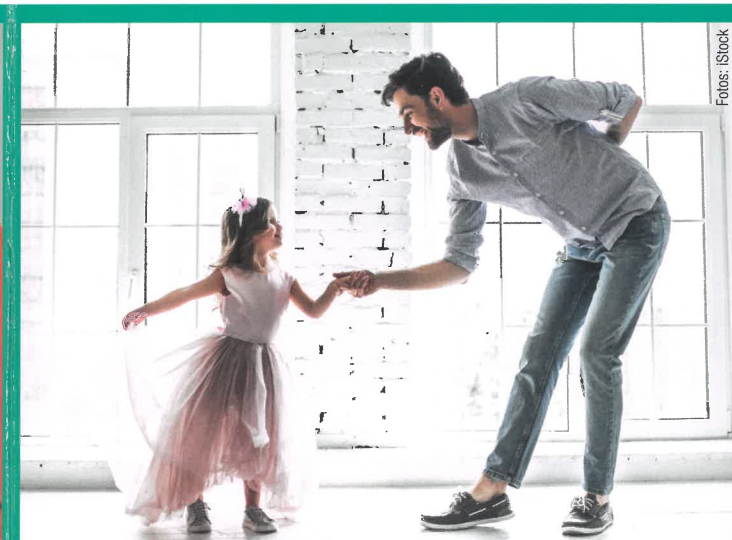
Positive Effekte des Tanzens auf das psychische Wohlbefinden

Tanzen wird heute in der Therapie von Krankheiten wie Depressionen eingesetzt. Als Freizeitaktivität kann Tanzen das körperliche und psychische Wohlbefinden fördern. Zum Beispiel kann sich die Musik nicht nur auf das subjektive Befinden, sondern auch auf Blutdruck, Herzrate, Atmung, Körpertemperatur, Hautleitfähigkeit, Muskelspannung und Darmbewegung günstig auswirken. Das bringt Entspannung und Stressreduktion.

Außerdem erleichtert Tanzen die Kontaktaufnahme und die soziale Integration, es ist ein bewährtes Mittel gegen die heute so verbreitete Einsamkeit. Bewegungen in einer Tanzform unterstützen das Gemeinschaftsgefühl und die Zugehörigkeit zur Gruppe, sie können zu einem Gefühl angenehmer Beschwingtheit führen und bei der Bewältigung der Alltags-Belastungen helfen.



*Mag. Mirjam Wolf, Sportpsychologin;
Institut für Sport-, Alpinmedizin &
Gesundheitstourismus, Tirol Kliniken*



„Train your Brain!“: Gesellschaftstanz ist echtes Multi-tasking

Körperliche Bewegung und Fitness spielen in der Vorbeugung von Erkrankungen wie Schlaganfällen und Herzkrankheiten, die im höheren Alter häufiger auftreten, eine wichtige Rolle.

Nicht vergessen sollte man auf die Hirn-Gesundheit und -Fitness. Werden unsere Hirnleistungen nicht permanent trainiert, verkümmert unser Gehirn und wir können dem Alterungsprozess nichts entgegenhalten. Eine komplexe und sehr lohnenswerte Gehirnleistung ist – unabhängig vom Alter – das Erlernen und Ausüben von Gesellschaftstänzen. Das fördern die Fähigkeit, vielfältige Informationen durch Wahrnehmung zu verarbeiten („Kognition“), die Kraft, Koordination, Ausdauer und soziale Interaktion.

Beim Tanzen sind wir echte „Multi-tasker“. Aus Sicht der Neurologie spricht also sehr viel für „Train your Brain!“ durch Gesellschaftstanz.



*Univ.-Prof. Dr. Thomas Berger
Leiter der Universitätsklinik für Neurologie,
Medizinische Universität Wien*