



Tanzen

Tanzen ist so alt wie die Menschheit selbst – und sogar viel älter als es schriftliche Aufzeichnungen über menschliche Kulturen gibt. Der Musikkognitionsforscher Gunter Kreutz von der Universität Oldenburg nimmt an, dass Tanzen eine Art Nebenprodukt des aufrechten Gangs früher Hominiden war. Es könnte sich im Laufe der Evolution als erfolgreiches Instrument zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten erwiesen und zur Weiterentwicklung der Menschheit beigetragen haben. Dass Tanzen glücklich und gesund macht, ist mittlerweile auch kein Geheimnis mehr. Tanzen ist Medizin, Tanzen ist Leben. Sebastian Kneipp empfahl maßvolle Bewegung – möglichst an der frischen Luft. Heute würden wir dies Ausgleichssport nennen (wie auch Wandern, Schwimmen, Radfahren, Reiten, Joggen, Walken, Skilanglauf, Gymnastik); Sportarten eben, die Spaß machen, die den Kreislauf auf Trab halten und die jeder ganz nach Neigung, Alter und Gesundheit wählen kann. Tanzen ist in diesem Kontext gerade für ältere Menschen sehr empfehlenswert – egal ob Einzel-, Paar-, Gruppen- oder Gesellschaftstanz.

Unser Tipp: Morgens Fango, abends Tango

Es gibt beeindruckende Hinweise auf quasi „pharmakologische“ Wirkungen von Musik und Tanz. Nicht umsonst gibt es den auf (Kneipp-)Kuren bezogenen Spruch „Morgens Fango, abends Tango“. Soll heißen: Neben den gesundheitsförderlichen Maßnahmen einer Kur hat es sich bewährt, auch das gesellschaftliche Miteinander zu fördern – für ein gesundes Seelenleben. Für das Tanzen gilt dies in besonderem Maße, da hier aktive Bewegung mit Spaß und Lebensfreude verknüpft wird. Die Wissenschaft konnte dies in verschiedenen Studien belegen: Es konnte aufgezeigt werden, dass Tanzen das Demenzrisiko reduzieren und die Mobilität von Parkinson-Patienten verbessern kann. Eine andere Studie hat bewiesen, dass bei Tanzpaaren Sexualhormone ausgeschüttet werden, während gleichzeitig das Stresshormon Cortisol sinkt... Tanzen trägt also maßgeblich zur Stressbewältigung und Entspannung bei und wird daher auch häufig in der Paartherapie eingesetzt. Für eine Studie der Ruhr-Universität in Bochum besuchten 50 Senioren/-innen (60 bis 94 Jahre alt) sechs Monate lang einen Tanzkurs (eine Stunde Tanzen pro Woche). Ergebnis: Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die nicht tanzte, konnten alle Studienteilnehmer ihre Gehirnleistung, ihre Beweglichkeit und ihren Gleichgewichtssinn um bis zu 30% verbessern. Tanzen macht also auch geistig fit und fördert das Wohlbefinden. Die Vorteile des Tanzens in Bezug auf eine verbesserte Motorik stützt eine weitere Studie der Internationalen Universität in Genf: 134 Teilnehmer mit einem durchschnittlichem Alter von 75 Jahren konnten ihre Beweglich- und Standfestigkeit deutlich verbessern. Die Studienteilnehmer stürzten lediglich halb so viel – im Vergleich zur nicht-tanzenden Kontrollgruppe. Insofern kann Tanzen maßgeblich zur Sturzprophylaxe beitragen.

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.
Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin