

Pressemitteilung

Trendsport Tanzen: Gesund und fit bis ins hohe Alter

GMUNDEN. Der Welttanztage am 29. April stellt ein äußerst beliebtes und belebendes Freizeitvergnügen ins Rampenlicht. Denn wer regelmäßig das Tanzbein schwingt, bleibt gleich in mehrfacher Hinsicht beweglich. Aufgrund der positiven Wirkung auf Körper, Geist und Gemüt eignet sich Tanzen besonders gut für SeniorInnen.

Auch in Pandemie-Zeiten mit eingeschränkten Kontakten und physischer Distanz eignet sich Tanzen hervorragend als Ausgleichssport. Ob Standardtänze, moderne Tänze oder einfach nur Mittanzen nach Lust und Laune: Die Bewegungen können ganz einfach zu Hause mit Angehörigen oder alleine durchgeführt werden. Was Tanzen zum wirksamen Fitnessprogramm auch für ältere Menschen macht, erklärt Prim. Dr. Peter Dovjak, Leiter der Akutgeriatrie und Remobilisation am Salzkammergut Klinikum Gmunden: *„Abhängig natürlich von Dauer, Intensität und gewähltem Stil ist Tanzen ein tolles Ausdauertraining. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft beim Stressabbau, weil es den Kortisolspiegel im Blut senkt. Es unterstützt die Gewichtsreduktion, spricht unterschiedlichste Muskelpartien an und kann durch das Lockern der Muskeln sogar chronische Schmerzen lindern. Und speziell Standardtänze fördern eine gerade Haltung, die für einen gesunden Rücken wichtig ist.“*

Tanzen verbessert die Gehirnleistung

Wenn das eigene Wohnzimmer zum Ball- oder Konzertsaal wird, aktiviert das nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn. *„Das Zusammenspiel von Bewegung und Rhythmus fördert die koordinativen Fähigkeiten und die Konzentration. Das vegetative Nervensystem, das viele wichtige Körperfunktionen steuert, wird gestärkt. Auch kann Tanzen das Kurz- und Langzeitgedächtnis verbessern und gilt daher zu Recht als wunderbares Gedächtnistraining“*, betont Prim. Dovjak. Darüber hinaus macht Tanzen glücklich, weil dabei verstärkt Glückshormone wie Endorphine und Dopamine produziert werden.

Tanzen schützt vor Altersdemenz

Die positive Wirkung von Tanzen auf das Gehirn kann nachweislich auch das persönliche Risiko für Altersdemenz senken oder den Krankheitsverlauf verlangsamen. *„Immer, wenn wir Neues lernen, entstehen im Gehirn neue Neuronenverbindungen und sorgen dafür, dass es gut arbeitet“*, erklärt der Experte. *„Weil das Gehirn durch neue Bewegungsabläufe und Schritte beim Tanzen ständig gefordert ist, passiert genau das. Auch Bereiche im Gehirn, die alters- oder krankheitsbedingt bereits verkleinert waren, können wieder größer werden.“* Sogar bei eingeschränkter Mobilität bringt Tanzen neuen Schwung. Bei an Parkinson erkrankten Menschen etwa, die unter den typischen stockenden Bewegungen leiden und bei jedem Schritt unsicher sind, wird Tanztherapie oft sehr erfolgreich eingesetzt.

Am wichtigsten sind Regelmäßigkeit und Freude

Wie bei jedem Sport ist auch beim Tanzen die Regelmäßigkeit entscheidend. *„Die Intensität können ältere Menschen dabei optimal an ihre körperlichen Voraussetzungen anpassen“*, sagt Prim. Dr. Peter Dovjak. *„Vor allem aber sollte Tanzen Spaß machen. Im Internet finden sich Videoanleitungen zu vielfältigsten Tanz- und Musikstilen – am besten einfach ausprobieren.“*

Gmunden, am 29. April 2021

Bildtext: Prim. Dr. Peter Dovjak, Leiter der Akutgeriatrie und Remobilisation am Salzkammergut Klinikum Gmunden.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Rückfragen bitte an:

Wolfgang Baihuber

PR & Kommunikation, SK Bad Ischl. Gmunden. Vöcklabruck

E-Mail: wolfgang.baihuber@oöeg.at

Tel.: 05 055473-22250