

Das Gehirn tanzen lassen

In erster Linie ist Tanzen ein Vergnügen, wenn man nicht gerade bekennender Tanzmuffel ist. Die Bewegung nach Musik bietet aber noch deutlich mehr als Spaß. Die Vorteile für das Herz-Kreislaufsystem sowie für Koordinationsvermögen und Gleichgewichtssinn liegen auf der Hand. Jedoch rückt ein anderer Nutzen immer mehr in den Mittelpunkt des Interesses. Die Förderung der geistigen Fitness.

Es ist schon über ein Jahrzehnt her, da hat ein Bericht aus den Vereinigten Staaten aufhorchen lassen. Wissenschaftler des Albert Einstein College in New York hatten das Freizeitverhalten von Senioren über viele Jahre hinweg beobachtet. Parallel dazu wurde das Auftreten von Demenzen kontrolliert. Das klare und eindeutige Ergebnis: Wer in seiner Freizeit aktiv ist, hat die besten Aussichten, im Alter geistig fit zu bleiben. Das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, wird durch aktive Freizeitgestaltung deutlich reduziert.

Freizeitaktivitäten verringern das Demenz-Risiko.

Besonders interessant war daran, dass die positive Wirkung je nach Art der Freizeitbeschäftigung sehr unterschiedlich ausgeprägt war. Tennis, Schwimmen oder Radfahren brachten vergleichsweise wenig Nutzen. Körperliche Aktivitäten allein stimulieren zwar den Stoffwechsel im Gehirn, wirken nur in geringem Maße der Entstehung von Demenzen entgegen. Stärkere diesbezügliche Wirkung zeigten Freizeitaktivitäten mit höheren mentalen Anforderungen, wie zum



Foto: Manfred Penschow

Beispiel Karten- oder Brettspiele. Am wirkungsvollsten aber erwies sich das Tanzen. Das Zusammenspiel von körperlicher und kognitiver Anforderung ist für den Erhalt der geistigen Fitness besonders förderlich. Neben dem Erlernen komplexer Bewegungsabläufe spielt sicherlich auch die emotionale Beteiligung eine nicht unwesentliche Rolle. Es ist die Mischung, die das Gehirn auf besondere Weise aktiviert und leistungsfähig hält.

Tanzen fördert das Gehirn auf ganz besondere Weise.

In einer aktuellen Studie haben nun Hubert Dinse vom Institut für Neuroinformatik und Martin Tegenthoff vom Universitätsklinikum Bergmannsheil in Bochum die Wirkung des Tanzens

speziell bei Senioren genauer untersucht. 25 Teilnehmer im Alter zwischen 60 und 94 Jahren besuchten über einen Zeitraum von sechs Monaten eine Stunde pro Woche einen Tanzkurs. Vor und nach dem Kurs mussten die Senioren 18 Tests durchlaufen, in welchen ein breites Spektrum an körperlichen und psychischen Merkmalen erfasst wurde. Dabei wurden nicht nur Kriterien wie Stand-, Körperhaltung und Reaktionszeit untersucht, sondern auch Motorik, Sensorik, Aufmerksamkeit, Denk- und Merkfähigkeit sowie die Lebenszufriedenheit und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Eine Kontrollgruppe gleichaltriger Personen absolvierte dieselben Tests, ohne jedoch einen Tanzkurs zu besuchen.

Bei den Tänzern konnten die Wissenschaftler signifikante Verbesserungen feststellen. Geistige Leistungen wie Gedächtnis oder Aufmerksamkeit waren angestiegen.

Gedächtnis und Aufmerksamkeit verbessert

Ebenso verbesserten sich körperliche Fertigkeiten wie Koordinationsvermögen oder Gleichgewichtssinn. Da bei der Kontrollgruppe keine Veränderungen zu beobachten waren, konnten die Verbesserungen auf das Tanzen zurückgeführt werden.

Die Verbesserungen kognitiver Leistungen wie Gedächtnis oder Lernfähigkeit durch körperliches Training wird oftmals auf die gesteigerte Funktion des Herz-Kreislaufsystems zurückgeführt. In der Bochumer Studie zeigten sich aber kaum Veränderungen bei der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Ein bemerkenswertes Nebenergebnis. Zeigt es doch, dass kein intensiver körperlicher Trainingseinsatz erforderlich ist, um hohen Nutzen für die geistige Fitness zu erzielen.

Übungsschwerpunkt: Aufmerksamkeit, Konzentration

Versteckte Tänze

Lassen Sie jetzt Ihr Gehirn tanzen! Streichen Sie rasch die hier genannten Tänze an. Die Wörter können waagrecht, senkrecht, rückwärts, vorwärts oder diagonal zu lesen sein. Ein Tanz ist zweimal zu finden.

T W A K P O L K A N C B
 Z I L A M B A D A E H O
 N E S S M A Z U R K A L
 I N A A R U M B A S R E
 T E L T V ✱ W B I H L R
 E R S S S O M I A A E O
 N W A C G A N B E B S M
 N A M H S I A A T M T A
 D L E O G N A T S A O M
 M Z ✱ K E K O E R S N B
 P E E R C A L Y P S O O
 R R A F O X T R O T T B
 B O O G I E W O O G I E

BOLERO - BOOGIEWOOGIE
 BOSSANOVA - CALYPSO
 CHARLESTON - FOXTROTT
 KASATSCHOK - HABANERA
 LAMBADA - MAZURKA
 TANGO - SAMBA
 SALSA - POLKA
 RUMBA - MAMBO
 WIENERWALZER



Lösung ✱ siehe Seite 19

Die übrigen Buchstaben ergeben der Reihe nach gelesen einen sinnvollen Spruch.