vive-*Spezial*-Serie „Tanzen", Teil I

Jung bleiben

Tanzen ist Emotion pur und schafft viel Raum für Kommunikation und soziale Kontakte. Dazu hält man bei Walzer, Swing und Fox Körper und Geist topfit. Nicht nur für Senioren ist das Hobby deshalb ein wahrer Jungbrunnen!

TEXT: **ANNKATHRIN JOHANNESBERG**

Mit jedem weiteren Jahr auf der Lebensuhr brauchen wir etwas mehr Training, um vital zu bleiben. Doch dafür muss man nicht unbedingt ins Fitnessstudio gehen. Wer sich zum Tanzkurs anmeldet, bucht nicht nur fröhliche Stunden in geselliger Runde, sondern hält sich ganz nebenbei auch bei einer flotten Sohle auf dem Parkett fit. Damit bietet Tanzen ein Rundum-Wohlfühlprogramm, das fast jedes andere Präventivprogramm locker in die Tasche steckt. Denn bei diesem Sport sagt man seinen eingerosteten Gelenken und dem ungeliebten Hüftspeck gnadenlos den Kampf an.

Beim Tanzen bewegt sich der gesamte Körper im Rhythmus der Musik. Dabei wirken sich die geschmeidigen Bewegungsabläufe positiv auf Herz und

Kreislauf aus. Das Blut kommt in Wallung, die Muskeln müssen arbeiten. Verspannungen lösen sich. Daneben bringen die schwungvollen Tanzschritte den Stoffwechsel auf Trab und lassen so unerwünschte Fettpölsterchen schmelzen.

Körpergefühl stärken, Kontakte knüpfen

Obwohl der ganze Organismus gefordert ist, belastet das Sportprogramm den Bewegungsapparat nur wenig. Im Gegenteil: „Tanzen steigert auf sanfte Weise das Gefühl für den eigenen Körper, stärkt die Knochen und stabilisiert den Rumpf", erläutert die Münchner Tanzmedizinerin Dr. Liane Simmel. Mit der verbesserten körperlichen Fitness sinkt das Risiko, an typischen Alterserkrankungen wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Muskel- und Knochenschwund zu erkranken. Doch nicht nur der Körper tankt beim Tanzen Kraft. Auch die Seele schöpft Energie. Auch die neuen Kontakte und Erfahrungen, die während der Tanzstunde entstehen, bringen nicht nur innerhalb des Tanzsaales neuen Schwung ins Leben. Die Eingliederung in eine bestehende Gruppe und das damit verbundene Zugehörigkeitsgefühl verleihen Tänzern auch im Alltag neues Selbstbewusstsein. Daneben wirkt sich der fröhliche Gesellschaftssport positiv auf die „grauen Zellen" aus: Mit den ersten anstrengenden Schrittkombinationen vertieft sich die Atmung und das Herz pumpt vermehrt Blut durch den Kreislauf. Auf diese Weise wird jede Zelle im Körper satt mit Sauerstoff versorgt – die Konzentrationsfähigkeit steigt. Die erhöhte Leistungsbereitschaft des Gehirns erleichtert die Umsetzung der verschiedenen Schrittkombinationen und das Anpassen an die Bewegungen des Tanzpartners.

Die Tanzübungen steigern die Gedächtnisleistung und den Gleichgewichtssinn ebenso wie →

Tipps

- Lockere, bequeme Kleidung tragen. Zu enge Hosen belasten die Beinvenen. Durch knappe Blusen oder Kleider droht Luftnot mit Schwindel und Kreislaufproblemen.
- Bequeme Schuhe schützen vor Blasen und schmerzenden Füßen. Sie sollten vorne nicht zu spitz sein, sonst leiden die Zehen. Eine Einlage schont das Fußgewölbe. Auf rutschfeste Sohlen achten und neue Schuhe vorher zu Hause einlaufen!

die motorischen und koordinativen Fähigkeiten. Das kann sich gerade bei älteren Menschen auszahlen, wie Dr. Simmel erklärt: „Die verbesserte Körperwahrnehmung und die gesteigerte Koordinationsfähigkeit wirken als Sturzprophylaxe. Das trägt insbesondere zu einer höheren Lebensqualität von Senioren bei, die unter Schwindel und Nervenempfindungsstörungen leiden."

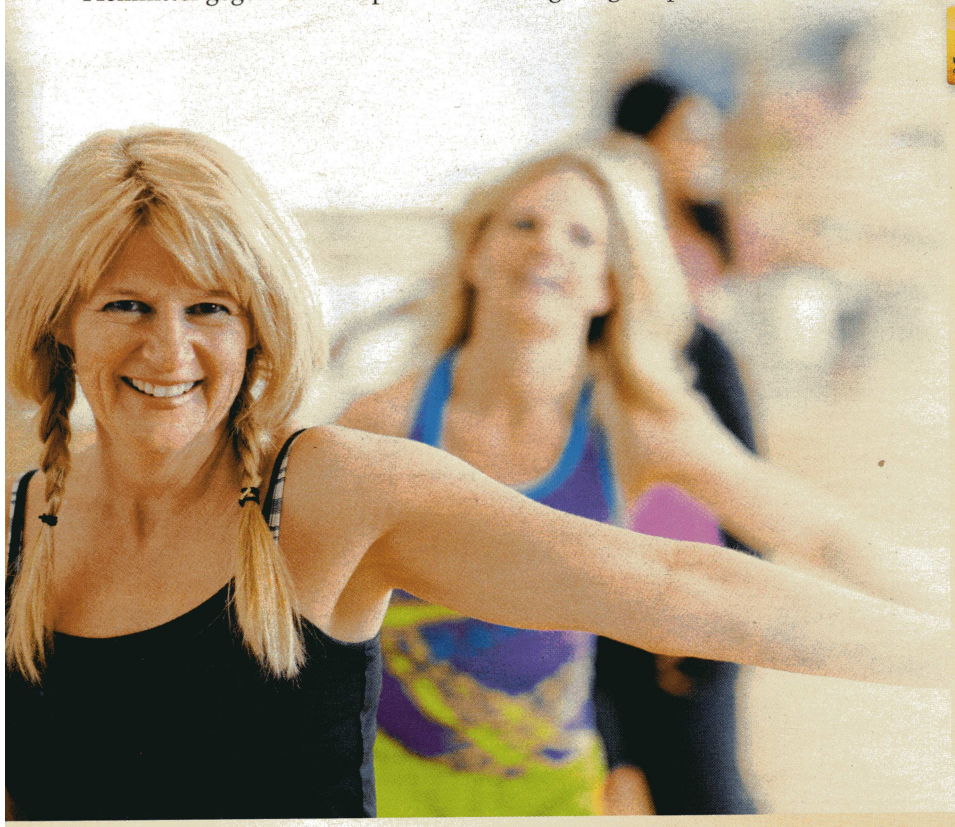
Daneben bewirkt das Genießen der fließenden Bewegungsabläufe im Takt der Musik, dass der Organismus vermehrt das Glückshormon Endorphin und das vertrauensbildende Bindungshormon Oxitoxin freisetzt und aufgestauter Stress verfliegt. Diese Glücksgefühle machen den Tanzsport zu einem rezeptfreien Heilmittel gegen Altersdepressionen und Einsamkeit. Wie schweißtreibend das Tänzchen ausfällt, hängt dabei vom gewählten Tanzstil ab.

Von Swing bis zum Sitztanz

Für jede körperliche Verfassung bietet der Tanzsport einen passenden Tanzstil. Wichtig: Je schneller der Tanzrhythmus und die Schrittfolge, desto stärker werden Herz-Kreislauf-System und Gehirn beansprucht. Bei flotten Tänzen ist also mehr körperliche Kondition vonnöten, bei komplizierten Tanzschritten mehr Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit.

Zu den körperlich anstrengenden Tanzstilen zählen unter anderem Rock 'n' Roll und Swing, zu den geistig anspruchsvolleren der Tango. Im fortgeschrittenen Alter empfehlen sich Tänze, deren Bewegungsabläufe ruhiger sind, wie Wiener und Langsamer Walzer, Foxtrott, Slowfox, Tango, Samba und Cha-Cha-Cha. Wer lieber in der Gruppe tanzt, sollte sich nach Square Dance, Line Dance, Gassen- oder Kreistänzen umsehen.

Nicht einmal körperlich Eingeschränkte, wie Rheumakranke, Halbseitengelähmte oder Menschen mit Gleichgewichtsproblemen, müssen aufs Tanzen verzichten. Für sie könnten Sitztanzkurse interessant sein. Hierbei nimmt man auf im Kreis angeordneten Stühlen Platz und bewegt – je nach körperlicher Verfassung – Arme, Hände, Oberkörper, Beine



Experten-Info

Jürgen Kalthegener
vivesco Apotheker
aus Essen

Schlecht sitzende Tanzschuhe verursachen häufig schmerzhafte Blasen. Die unter der Haut gestaute Flüssigkeit übt dann Druck auf die darunter liegenden Nerven aus. Um diesen Druckschmerz zu bekämpfen, helfen spezielle Blasenpflaster. Sie enthalten ein Gelkissen, das sich als Polster zwischen die wunde Haut und den Schuh legt. Das schützt die Haut vor weiterer Reizung und beschleunigt die Heilung.

und Füße zur Musik. Die Choreographie ist vorgegeben. Häufig kommen dabei auch Hilfsmittel wie Bälle, Tücher oder Wedel zum Einsatz, die den Ausdruck während des Tanzens verstärken.

Snacken, trinken und aufwärmen

Um das Tanzen vollkommen unbeschwert genießen zu können, sollte man bereits vor der Tanzstunde einige Regeln beachten: Möglichst keine süßen, fettigen Torten und Snacks essen. Sonst wird man schnell träge und unkonzentriert. Um das Herz-Kreislauf-System neben der anstrengen-→

Tipps

- Sanft beginnen: Anfänger und Neueinsteiger sollten mit einer halben Stunde starten und das Tanzpensum jedes Mal steigern.
- Pausen einlegen: Auch zwischendurch sollte man sich immer mal wieder hinsetzen. Wer sich zu viel zumutet, riskiert Kreislaufprobleme.
- Gelenke stützen: Die Knie sind beim Tanzen oft mehr gefordert als sonst. Tapes und Stützmanschetten geben mehr Halt.
- Spaß haben: Tanzen sollte man ohne Druck und Leistungsdenken, am besten mit Freunden. Denn nur wenn der Stress dabei verfliegt, ist es gesund.

In der nächsten Ausgabe von vive:

Die neuen Tanztrends

Teil II der Serie „Tanzen“

den Bewegung nicht auch noch mit einem mühsamen Verdauungsprozess zu belasten, sollte man zwei Stunden vor dem Tanzen nicht zu üppig schlemmen. „Eine leichte Zwischenmahlzeit sorgt dafür, dass die Energiespeicher aufgefüllt sind, und verhindert eine Unterzuckerung, ohne den Magen zu belasten“, rät Tanzmedizinerin Dr. Simmel. Als kleiner Energiehappen eignen sich Bananen oder Joghurt. Dazu sollte man genug trinken. Sonst kann es schnell zu Kreislaufproblemen kommen. Faustregel: Jede Viertelstunde ein Glas Wasser oder Saftschorle. Das Getränk darf dabei zwar erfrischend kühl, aber nicht eiskalt sein. Das würde den Magen ebenfalls belasten. Personen, die harntreibende Medikamente einnehmen und deswegen vor der Tanzstunde nur wenig trinken möchten, rät Dr. Simmel: „Der Körper hält ohne Weiteres eine Stunde ohne die Aufnahme von Flüssigkeit aus. Da er allerdings beim Tanzen ins Schwitzen gerät und über die Poren vermehrt Wasser verliert, sollte man während des Unterrichts wenigstens hin und wieder ein paar kleinere Schlucke trinken.“

Richtig aufwärmen für Muskeln und Gelenke

Bevor es ans Tanzen geht, sollte man Arme und Beine etwas lockern und dehnen. Dadurch steigen Blutdruck und Körpertemperatur langsam an. Gleichzeitig vertieft sich die Atmung und sorgt für eine erhöhte Sauerstoffzufuhr. Das Aufwärmen versorgt die Gelenke mit Gelenkflüssigkeit, fördert die Durchblutung der Muskeln und macht die Bänder elastisch. So vorbereitet, sinkt die Verletzungsgefahr um ein Vielfaches. Auch hier gilt: Je älter man ist, desto länger sollte die Aufwärmphase dauern, mindestens aber 15 Minuten. Denn nur wenn Körper und Gehirn gut auf die Aktivität vorbereitet sind, endet die Tanzstunde nicht mit schmerzhaftem Muskelkater, sondern mit einem Schmunzeln. ◆