

# Fitness im Wiegeschritt

Sich im Walzer-Takt oder im Samba-Rhythmus übers Parkett zu bewegen bringt mehr als nur Spaß. **Tanzen** ist auch ein Spitzentraining für Körper, Geist und Seele

**O**b Samba, Slowfox oder Swing – spätestens seit Hape Kerkeling mit „Let’s dance“ die Stars wieder zum Tanzduell aufforderte, liegt Tanzen im Trend. Der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband in Hamburg geht von jährlich rund 1,5 bis 1,8 Millionen Tanzbegeisterten in seinen Schulen aus. Gemeinsam übers Parkett zu wirbeln macht ja auch mehr Spaß, als sich einsam beim Joggen abzuquälen. Beides trainiert die Ausdauer, und auch beim Tanz läuft bereits nach 5 bis 10 Minuten die Produktion von Happy-Hormonen wie Endorphinen und Serotonin an. Seit sie herausgefunden haben, dass Drehung, Chassée und Wiegeschritt auch die Knochen stärken und das Gehirn trainieren, setzen jetzt immer mehr Ärzte auf Tanzen als Gesundheitstraining. Und selbst Beziehungsprobleme werden schon im Ballsaal behandelt...

## ● Tango Argentino als Paartherapie

Führen und geführt werden – das birgt Konfliktpotenzial. Auch wenn Paare miteinander kein Wort (mehr) wechseln, spricht die Körpersprache doch Bände. Daher versuchen einige Psychotherapeuten, mit Tango Argentino Beziehungsprobleme aufzuspüren, aber auch Paare wieder zusammenzuführen, die sich sonst nichts mehr zu sagen haben. Der argentinische Tango ist dafür geradezu prädestiniert, weil kein anderer Tanz das Spiel von Nähe und Distanz besser verkörpert. Eine große Rolle spielt dabei auch die melancholische Musik, die leicht Emotionen freisetzt.

## ● Das geht in die Knochen

Tanzen geht buchstäblich in die Knochen. „Gerade bei Osteoporose ist Bewegung wichtig, um den Knochenabbau zu verlangsamen. Je besser die Muskulatur trainiert ist, desto besser ist man geschützt. Tanzen ist optimal, denn es schont die Gelenke und regt zugleich den Knochenaufbau an“, sagt der Hamburger Orthopäde Dr. Georg Dahmen. Besonders geeignet: Tänze mit einfachen, langsamen Bewegungen.

Lässt im Alter die Koordinationsfähigkeit nach, ist auch das Sturz- und Bruchrisiko höher. Mit Tanzen kann man gegensteuern.

## ● Rock 'n' Roll für graue Zellen

Bewegung kurbelt außerdem die Durchblutung des Gehirns an. Und: Tanzen schult mehr als andere Sportarten die Flexibilität. Denn wenn man sich ständig neue komplexe Schritt- und Figurenfolgen in einem bestimmten Rhythmus einprägen muss, kommen die kleinen grauen Zellen so richtig in Schwung. Tanzmedizinerin Dr. Liane Simmel vom Münchner Institut „Fit for Dance“: „Das Gehirn erhält dadurch Impulse, neue Nervenbahnen zu entwickeln und miteinander zu verknüpfen. Das ist auch bei anderen Denkvorgängen hilfreich.“ Und indem man lernt, sich spontan auf diverse Tanzstile oder verschiedene Partner einzustellen, wird auch die Improvisations- und Anpassungsfähigkeit trainiert.

## ● Fitnessstraining für Herz und Kreislauf

Wie Walking oder Spinning baut auch regelmäßiges Walzer-tanzen die Kondition sanft auf. Das belegt eine italienische Studie des Lancisi-Herz-Instituts in Ancona mit 110 Herz-Kreislauf-Patienten. Ähnlich gut wie beim Strampeln auf dem Ergometer oder Trainieren auf dem Laufband kam bei den Probanden das Kreislaufsystem in Schwung. Dabei wur-

Text: Marina Knippel; Fotos: Gettyimages





### Komplexe Schritte fordern und fördern ein flexibles Gehirn

de bei den Hobbytänzern über die vertiefte Atmung sogar mehr Sauerstoff ins Blut gepumpt als bei den radelnden Vergleichsgruppen. Richtig auf Touren bringen allerdings eher die heißen Rhythmen lateinamerikanischer Tänze wie Salsa oder Tango.

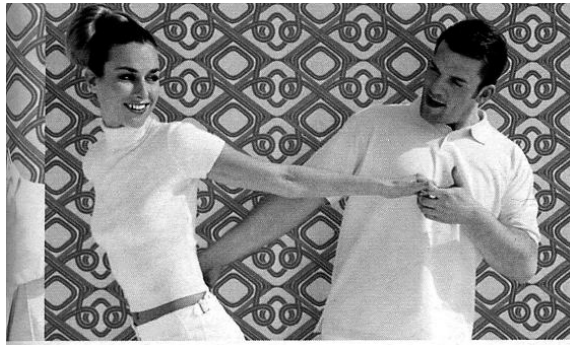
#### ● Power fürs Immunsystem

Regelmäßiges Tanztraining kann wie viele andere Ausdauersportarten auch unser Immunsystem stärken. „Bereits innerhalb der ersten Minuten kommt es dabei zu bestimmten Aktivierungen der Killerzellen und unseres gesamten immu-

nologischen Schutzpotenzials“, erklärt VITAL-Experte Prof. Ingo Froboese von der Deutschen Sporthochschule in Köln. „Das Ausmaß hängt allerdings von der Intensität des Tanztrainings ab.“

#### ● Starker Halt für den Rücken

Tanzen ist der ideale Ausgleich für alle, die viel sitzen, denn es richtet auf. Gerade bei Standardtänzen wie Walzer muss man Haltung einnehmen, um eine gewisse Grundspannung im Körper aufzubauen. „Die Kraft kommt aus dem Körperzentrum. Indem ich es belaste, wird auch →



kann Tanzen ganz schön schweißtreibend sein. Mit Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba oder Walzer lassen sich pro Stunde schätzungsweise 300 Kalorien abbauen. Bei flotteren Schrittfolgen wie Wiener Walzer, Samba, Tango oder Paso doble verbrennt der Körper sogar bis zu 420 Kalorien pro Stunde. Und wer eine Stunde lang Rock 'n' Roll oder Jive aufs Parkett legt, verheizt ca. 600 Kalorien.

### ● Doping fürs Fingerspitzengefühl

Samba, Tango oder Quickstep machen natürlich am meisten Spaß, wenn die Koordination klappt. Beim Tanzen werden vor allem die feinmotorischen Fähigkeiten geschult. Man vermutet, dass im Gehirn die Produktion des Neurotransmitters Dopamin angekurbelt wird, ein körpereigenes Doping-Mittel, das auch die Kreativität pusht. „Das Dopamin-System ist dafür verantwortlich, dass Bewegungen schneller, fließend und geschmeidig werden“, erklärt der Neurologe Prof. Per Odin vom Klinikum Bremerhaven. Da Dopamin bei Parkinson-Patienten Mangelware ist, hat der Tanzlehrer Lutz Jauch in Zusammenarbeit mit dem Klinikum eine Tanztherapie speziell für diese Betroffenen entwickelt, um Muskelsteife vorzubeugen und die Beweglichkeit zu fördern. Dabei spielt auch der Rhythmus der Musik eine besonders wichtige Rolle.

### ● Spielend die Balance halten

Beim Cha-Cha-Cha um die eigene Achse zu wirbeln oder die Drehungen beim Quickstep zu meistern bringt ein gutes Körpergefühl. Und macht sicher beim Balancehalten. Dazu die Tanzmedizinerin Dr. Simmel: „Durch die Koordination wird die Körperwahrnehmung geschult. Mit jeder komplexen Bewegung lernt man besser, zu differenzieren und abzuschätzen, was passiert, wenn man sich dahin oder dorthin wendet. Damit kommt auch die Bewegungsfreude aus der Kindheit zurück.“ \*



#### HIER GIBT ES WEITERE INFOS:

- Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband e. V., [www.tanzen.de](http://www.tanzen.de)
- Institut für Tanzmedizin, [www.fitfordance.de](http://www.fitfordance.de)
- TanzMedizin Deutschland e. V., [www.tamed.de](http://www.tamed.de)





der Rücken gestärkt“, erläutert die Tanzmedizinerin Dr. Liane Simmel. Das Training kräftigt nicht nur oberflächlich den Trapez- und langen Rückenstreckmuskel. „Es fördert obendrein die Beweglichkeit aller einzelnen Wirbelsäulenelemente – auch der eng anliegenden – und trainiert die Tiefenmuskulatur“, so die ehemalige Tänzerin. Auf diese Weise kann Tanztraining Verspannungen in Schultern und Nacken lösen und Rückenschmerzen vorbeugen.

### ● Leichtfüßige Kalorienkiller

Auch wenn andere Sportarten zum Abnehmen sicherlich besser geeignet sind: Je nach Rhythmus und Intensität

## Swinging world – Projekt für 50+

Die gesundheitlichen Benefits beim Tanzen haben auch Krankenkassen entdeckt. Beispielsweise bietet die BKK 24 gemeinsam mit dem Kneipp-Bund und dem Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband (ADTV) mit „Swing 24“ ein Tanzschulungsprojekt an, das sich speziell an Menschen über 50 richtet. Bei dem Mix aus tänzerischer Gymnastik und Standardtanz soll sanft Kondition aufgebaut und die Koordination verbessert werden. Teilnehmen können auch Nichtmitglieder, Mitglieder erhalten Rabatt. Infos und Adressen von Tanzschulen in der Nähe unter der Hotline 0 40 / 50 05 82 15 oder unter [www.bkk24.de](http://www.bkk24.de).

## Studie belegt: Tanzen macht sexy

Gute männliche Tänzer wirken sexuell besonders attraktiv. Das zeigt eine US-Studie der Rutgers University, New Jersey. Grundlage war ein Video-Experiment, bei dem Tanzende so schematisiert wurden, dass man weder ihr Aussehen noch das Geschlecht erkennen konnte. Es stellte sich heraus, dass Frauen instinktiv männliche Personen favorisierten, die besonders gleichmäßig tanzten. Grund: Je besser sich jemand bewegt, desto symmetrischer ist der Körper. Das wiederum lässt Rückschlüsse auf die genetischen Qualitäten zu – und gilt als unbewusstes Kriterium bei der Partnerwahl.