

Voll im Takt

TANZEN macht gute Laune. Nebenbei trainiert es Koordination, Gleichgewicht und Gedächtnis

Schon mal vom Bollywood-Tanz gehört? Die indischen Liebesfilme (Bollywood ist eine Wortkreuzung aus Bombay und Hollywood) wären ohne diesen eigenwilligen Mix aus orientalischen, indischen und westlichen Tanzformen undenkbar. Längst hat „Bollywood“ auch die europäischen Kinos erobert. Und es gibt kaum noch eine Tanz- oder Volkshochschule, die keinen Bollywood-Tanzkurs im Angebot hat.

(K)ein Sport wie jeder andere

Aber nicht nur Bollywood: Tanzen boomt derzeit wie lange nicht. Deutsche Tanzschulen freuen sich seit Jahren über steigenden Kundenzuwachs, bestätigt Antje Kurz, die Pressesprecherin des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbandes. Dabei ist Tan-

Ein Takt, vier Schritte: Schwung kommt durch die Drehung

zen viel mehr als pures Freizeitvergnügen: Tanzen ist Sport! Es trainiert Herz und Kreislauf, fördert Muskelkraft und Koordination – und hilft dabei, abzunehmen und den Stoffwechsel zu verbessern. Der große Vorteil: All das geschieht oft fast unmerklich.

Denn selbst wenn man beim Tanzen ganz schön ins Schwitzen kommen kann: „Weil der Spaß und nicht die Leistung im Vordergrund steht, ist vielen Menschen gar nicht bewusst, wie sehr sie sich beim Tanzen anstrengen“, sagt Profi-Tänzerin und Tanzmedizinerin Dr. Liane Simmel aus München. Was vielleicht auch ▶



Fotos: Corbis/Ernst; Augenklück/Oliver Hurst; Imago stock & people GmbH/Lindenhalter; Tanzschritte: W&B/Möhle Ulrike



Von klassisch bis volkstümlich Es gibt so viele verschiedene Tanzrichtungen, dass für jeden was dabei ist. Und wer keinen Partner hat, kann beim Jazzdance oder Modern Dance auch allein oder in der Gruppe tanzen.



BEWEGUNG

Ein Muss für Tänzer: Bequeme Schuhe beugen Druckstellen vor

daran liegt, dass das Gehirn beim Tanzen Botenstoffe ausschüttet, die für gute Laune sorgen und dabei helfen, Stress abzubauen.

„Damit sich Tanzen gesundheitlich wirklich lohnt, sollte man mindestens zwei Mal pro Woche aktiv sein“, rät Liane Simmel. Dafür bekommt man aber eine ganze Menge: Tanzen för-



dert die Durchblutung und damit die Sauerstoffversorgung von Organen wie Herz und Gehirn; die Blutzucker- und Blutfettwerte verbessern sich, auch hohe Blutdruckwerte können sinken. Außerdem kräftigt Tanzen die Muskeln und hält die Gelenke be-



Ohne Üben geht's nicht: Single-Kurs für Männer in einer Berliner Tanzschule

weglich. Ein weiterer Pluspunkt: Tanzen schult die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht. Gerade ältere Menschen, so die Erfahrung von



Tanzmedizinerin Simmel, fühlen sich dadurch im Alltag oft sicherer. Zudem fordert Tanzen auch die grauen Zellen: Denn Tanzschritte im Rhythmus der Musik umzusetzen und sich gleichzeitig mit seinem Partner abzustimmen, das trainiert Konzentration, Reaktionsvermögen und Gedächtnis.

Anfangen kann man mit dem Tanzen übrigens in jedem Alter. Wer bislang ein eher unsportliches Dasein gefristet hat oder schon älter ist, sollte allerdings zuvor mit seinem Arzt sprechen. Wichtig: Tanzen kann, wie ▶



jeder Sport, den Blutzuckerspiegel senken. Eventuell ist es daher notwendig, die Insulin- oder Tabletten-dosis zu verringern, damit man nicht im Dreivierteltakt in den Unterzucker rauscht. Auch das klärt man am besten rechtzeitig mit seinem Arzt.

Weil Tanzen die Haltung verbessert und die Bandscheiben kaum belastet, eignet es sich auch für Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen. Wichtig sind bequeme Schuhe, die den Füßen genügend Halt geben.

Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren ergänzen das Tanzen ideal. Am besten wäre es, ein- bis zweimal wöchentlich tanzen zu gehen und an den anderen Tagen wenigstens eine halbe Stunde Ausdauersport zu betreiben. Wer dann noch einmal in der Woche ein paar Kraftübungen macht, um seine Bauch-, Rücken- und Beinmuskeln zu stärken, hat ein perfektes Rundum-Paket für seine Gesundheit geschnürt.

Dr. Sabine Haaf ■

Tanzbegeisterte Typ-1-Diabetikerin

Marina Bendocchi-Alves bekam mit fünf Jahren Typ-1-Diabetes. Bewegt hat sie sich zwar schon immer viel, aber nicht so oft und regelmäßig wie heute. Denn das Tanzen hat ihr Leben richtig in Schwung gebracht: Nach dem Grundkurs schaffte sie es innerhalb eines Jahres in den Tanzsportclub. Seitdem trainiert sie fast jeden Tag. Ihre Insulinpumpe nimmt Marina Bendocchi-Alves

beim Tanzen ab, weil sie das kleine Gerät dabei als störend empfindet. Dauert das Training länger als zwei Stunden, spritzt sie zur Überbrückung eine kleine Dosis langwirkendes Insulin und wartet danach ein

paar Stunden, bevor sie die Pumpe wieder anlegt. „Anfangs hatte ich schon öfter eine Unterzuckerung beim Tanzen, weil die Anstrengung so ungewohnt war“, sagt sie. „Aber weil ich regelmäßig tanze, hat mein Körper sich daran gewöhnt. Heute passiert es kaum noch, dass ich beim Tanzen unterzuckere.“

**„Münchner Française“:
Marina Bendocchi-Alves
im Barockkostüm**



Foto: privat; Tanzschritte: WB&B/Ulrike Möhle