



Tanzen als Gehirnjogging: So gut ist Tanzen für Körper und Geist

In Bewegung bleiben, Menschen treffen, Spaß haben: Tanzen ist gleich in mehrfacher Hinsicht gut für die Gesundheit. Doch nicht nur der Körper, auch das Gehirn profitiert deutlich von der Bewegung zur Musik. Gerade für Ältere kann das viele Vorteile haben.

Links, Tap, Wechselschritt: Sich Schrittfolgen beim Tanzen zu merken, ist oft gar nicht so leicht. Die Mühe lohnt sich aber, sagt Prof. Ingo Froböse, Leiter des Instituts für Bewegungstherapie an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Durch die mentale Herausforderung wird beim Tanzen nicht nur der Körper, sondern auch das Hirn trainiert. Studien zufolge könne schon ein halbjähriger Tanzkurs zum Beispiel helfen, Aufmerksamkeit und geistige Flexibilität zu verbessern.

Die vielen Schritte und Drehungen erfordern ein Höchstmaß an Konzentration und Koordination. Der Rhythmus der Musik aktiviert Hirnregionen, die auch für das Verarbeiten von Sprache zuständig sind. Die komplizierten Drehungen und Schritte beim Tanzen können sogar dazu führen, dass das Volumen des Gehirns in einigen Bereichen zunimmt und zusätzliche neuronale Verbindungen entstehen.

Die Gedächtnisleistung steigt, gleichzeitig sinkt durch regelmäßiges Tanzen das Demenz-Risiko. Unter anderem dadurch sind Walzer, Salsa und Co. ein idealer Seniorensport. Hinzu kommt, dass der Gleichgewichtssinn trainiert wird - perfekt, um gefährlichen Stürzen vorzubeugen.

Glücksgefühle durch das Tanzen

Außerdem macht Tanzen glücklich, erklärt Froböse. Erstens wegen der sozialen Aspekte: Tanzkurs-Teilnehmer kommen im wahrsten Sinne des Wortes schnell mit Gleichgesinnten in Kontakt und lernen so neue Menschen kennen.

Zweitens schüttet der Körper dabei die sogenannten Glückshormone Dopamin und Endorphin aus. Voraussetzung ist natürlich, dass die Musik gefällt. (kad/dpa)