

Warum Tanzen so gesund ist.

Paartanz ist eine ideale Sportart für junge und alte Menschen.

Tänzer verbessern ihre Kondition, bauen Muskeln auf, pflegen soziale Kontakte. Diese komplexe Sportart, die sowohl Körper als auch Geist fordert, beugt sogar der Alzheimer-Krankheit vor.

von Kerstin Aretz

"Oh, Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen" - diese Weisheit wird Aurelius Augustinus zugesprochen, einem Theologen, der im vierten Jahrhundert nach Christus gelebt hat. Und tatsächlich sollten Menschen dieser Aufforderung durchaus nachkommen. Denn das Paartanzen ist gesund für den Körper und für die Seele.

Dabei geht es weniger darum, Leistungssport zu betreiben, sondern vielmehr um einen Ausgleichssport zum Alltag.

"Generell gilt: Was mir neben den Alltagsaktivitäten einen zusätzlichen Verbrauch von etwa 2000 bis 3000 Kalorien pro Woche beschert", sagt Lothar Thorwesten vom Institut für Sportmedizin am Universitätsklinikum Münster, "das senkt mein Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen." In einer Stunde Gesellschaftstanz verbrennt man - je nach Statur und Alter zwischen 150 und 250 Kalorien.

Ein Profi-Tänzer wie beispielsweise der diesjährige Weltmeister im Latein-Tanzen, Riccardo Cocchi, oder seine Partnerin Yulia Zagoruychenko verbraucht in dieser Stunde sogar zwischen 350 und 550 Kalorien - so viel wie ein normalschneller Läufer benötigt.

Doch nicht nur die Kondition wird beim Tanzen verbessert. Böse Zungen behaupten, man erkenne einen Tänzer an seiner überheblichen, aufrechten Haltung. Stellt sich die Frage: Na und?

In unserer schreibtischorientierten Gesellschaft klagen viele Patienten über Rückenschmerzen, die oft daher rühren, dass die Betroffenen zu wenig Muskeln haben, die das Skelett tragen.

Beim Tanzen wird besonders auf die Haltung geachtet: Tänzer müssen geradestehen, die Schultern entspannen, gleichzeitig Rücken- und Bauchmuskulatur anspannen. Nur wer ordentlich steht, kann auch die Tanzbewegungen, oftmals Drehungen, sauber und im Takt ausführen. Selbst Hobbytänzer bekommen durch den Sport ein Gefühl für den Körper vermittelt und erinnern sich dann im Alltag daran, aufrecht zu stehen. Rückenprobleme können dadurch vermindert werden.

Durch die komplexen Bewegungen wird gleichzeitig das Gehirn trainiert. In einer Studie des Uniklinikums Münster konnte Thorwesten mit seinen Kollegen zeigen, dass Senioren, die tanzen, eine bessere Koordination besitzen als solche, die nicht tanzen.

Die Sportwissenschaftler haben 31 Tänzerinnen im Alter um die 75 Jahre und 25 sportlich inaktive Seniorinnen im selben Alter untersucht. Verschiedene Tests sollten zeigen, wie gut die Frauen ihre Körperbewegungen kontrollieren konnten. Sie sind rückwärtsgelaufen, mussten sich drehen. Und das klare Ergebnis: Die Tänzerinnen hatten einen Vorteil bei der Koordination von Bewegungsabläufen. Sie konnten beispielsweise Bewegungen besser nachahmen. Der Gleichgewichtssinn war aber auch abhängig vom Alter der Teilnehmerinnen.

Solch "sensomotorisches" Training dient der Sturzprophylaxe im Alter. "Hier sind sicherlich viele positive Effekte für den Tanzsport zu sehen", sagt Thorwesten.

Tänzer wirken zudem einer Minderung ihrer Gehirnleistung im Alter entgegen. Forscher vom Albert Einstein College in New York haben herausgefunden, welchen Einfluss Freizeitaktivitäten auf das Risiko haben, später an Alzheimer zu erkranken. Der Neurologe Joe Verghese und sein Team haben 469 Personen über 75 Jahre untersucht und gefragt, welchen Hobbys sie nachgehen. Lesen, Schach oder Karten spielen, Musizieren und Tanzen waren die Aktivitäten, die das Risiko einer Alzheimererkrankung reduzierten. Sportarten wie Jogging, Schwimmen oder Radfahren brachten in dieser Hinsicht weniger Nutzen als Tanzen. Offenbar benötigen Tänzer mehr graue Zellen, um die Sportart richtig auszuführen: Sie lernen Schrittkombinationen und Figurenfolgen, die dann rhythmisch zur Musik umgesetzt werden - alles angepasst an den Partner. Bei körperlicher Aktivität wird zwar der Stoffwechsel im Gehirn angeregt, das allein kann aber die Beeinträchtigung der Nervenzellen nicht verhindern. Tanzen hingegen wirkt sozusagen vorbeugend gegen das Verarmen von Nervenzellen in der Großhirnrinde, die für das Gedächtnis, das Denkvermögen und die Sprache verantwortlich ist. Als Tänzer lernt man also immer wieder Neues. Selbst Profis erweitern ihr Repertoire, erfinden neue Figuren, perfektionieren alte Bewegungen. Für Anfänger bedeutet das: Man muss nicht von Beginn an durchtrainiert sein. Selbst wer im Erwachsenenalter seine Leidenschaft für das Paartanzen entdeckt, braucht sich nicht zu sorgen, dass er zu alt dafür ist. Allerdings, so warnt der Sportwissenschaftler Thorwesten, sollte man vor Trainingsbeginn einen Gesundheitscheck beim Arzt machen. "Gerade diejenigen, die früher getanzt haben", sagt er, "sollten auf jeden Fall beim Arzt ein Belastungs-EKG machen lassen, falls sie Leistungssport betreiben möchten." Doch muss man bedenken, dass die Verletzungsgefahr steigt, wenn man Leistungssport betreibt - dann kann Tanzen ungesund werden.

Das Wichtigste ist, dass man sich langsam an die Sportart herantastet. Die Sängerin und Schauspielerin Maite Kelly hat beispielsweise erst in diesem Jahr bei der Fernsehshow "Let's Dance" das Tanzen gelernt. Sie hat vorher nicht im Paar getanzt und die Show dennoch souverän gewonnen. "Ich habe Entzugserscheinungen, wenn ich nicht tanze. Dann kriege ich Depressionen und werde unglücklich", sagt Kelly und spricht damit einen weiteren positiven Aspekt des Tanzens an: den Einfluss des Sports auf die Psyche.

"Tanzen ist ein besonders geselliger Sport", sagt Thorwesten. Das ist auch ein Grund, warum das Tanzen seit Jahrhunderten zu unserer Kultur gehört: Tanz drückt Gefühle aus, Tanz ist eine Art Kommunikation, ein Tänzer findet zu sich selbst, aber auch zu dem Partner.

Der Oldenburger Musikwissenschaftler Gunter Kreutz untersucht schon seit Jahren den Einfluss des Tango-Tanzens auf Menschen. Seine jüngste Studie belegt: Tango macht nicht nur glücklich, sondern kann sich auch positiv auf menschliche Beziehungen auswirken. Der Grund dafür: Im Körper der Tanzenden nimmt das mit Stress assoziierte Hormon Cortisol ab, und die Körper beider Partner beginnen vermehrt das Sexualhormon Testosteron auszuschütten.

Außerdem werden durch die Anstrengung Endorphine, Glückshormone, freigesetzt, die manchmal sogar ein rauschähnliches Empfinden hervorrufen - wie das "Runner's High" bei Läufern. Beim Tanzen verliert sich manch einer in einer Art Trance.

"Wenn die Tänzer in Musik und Rhythmus erst mal richtig drin sind, dann erleben sie häufig einen Fluss der Bewegungsabläufe und Gefühle", erklärt Kreutz. "Das ist ein Zustand, in dem man sich weder langweilt noch gestresst fühlt."

Für Tänzer bedeutet das Training oft pure Entspannung. Sie legen den Stress des Tages an der Eingangstür zum Saal einfach ab. Im Einklang mit der Musik, die in Wellen durch den Körper fließt, bewegen sie sich durch den Raum - den Geist befreit von allem.