RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM

Presse-Info

Flotte Sohle aufs Parkett legen und im Alter fit bleiben
RUB-Neurowissenschaftler untersucht die Wirkung des Tanzens
Studie: Ältere Teilnehmer gesucht

Bochum, 03.11.2008
Nr. 354

Tanzen hält fit – möglicherweise sogar mehr als andere sportliche Aktivitäten. Das hat die letzte Studie der Bochumer Neurowissenschaftler um *Associate Professor Dr. Hubert Dinse* gezeigt. In einer neuen Studie untersuchen die Forscher jetzt, inwieweit ein speziell für Senioren entwickelter Tanzkurs dazu beitragen kann, Gesundheit und Vitalität bei sonst eher inaktiven älteren Personen zu steigern. Dafür suchen die Forscher Interessierte über 60, die in den letzten fünf Jahren keinen regelmäßigen sportlichen Aktivitäten nachgegangen sind oder einen Tanzkurs besucht haben. Interessenten können sich unverbindlich bei *Jan-Christoph Kattenstroth* unter Tel. 0234/32-24931 informieren.

Tanz verbindet Spaß mit Herausforderung ans Gehirn

In der geplanten Studie sollen die Auswirkungen eines speziellen Tanztrainings auf die Konstitution älterer Menschen erforscht werden. Der Kurs basiert auf dem vom allgemeinen deutschen Tanzlehrerverband (ADTV) speziell für diese Zwecke entwickelten Agilando®-Programm und verbindet gesundheitsfördernde rhythmische Gymnastik mit großem Spaß am Tanzen. „Tanzen vereint sportliche Aktivität mit einer gesteigerten Anforderung an das Gehirn, um sich beispielsweise Schrittfolgen zu merken“, erklärt Hubert Dinse. „Außerdem macht Tanzen viel Spaß, ein Faktor, der nicht unterschätzt werden darf. Kaum ein anderes Sport- oder Fitnessprogramm kann das leisten.“ Die Neurowissenschaftler der Ruhr-Universität beschäftigen sich seit geraumer Zeit intensiv mit dem menschlichen Alterungsprozess und haben in vorangegangenen Studien bereits festgestellt, dass langjähriges Tanzen einen überaus positiven Einfluss auf die physische und psychische Leistungsfähigkeit des Menschen im hohen Alter hat. Für die aktuelle Studie kooperiert das Neural Plasticity Lab des Instituts für Neuroinformatik der Ruhr-Universität Bochum (Lehrstuhl für Theoretische Biologie) mit Prof. Dr. Martin Tegenthoff von der Abteilung für Neurologie sowie mit der Abteilung für Kardiologie der berufsgenossenschaftlichen Klinik Bergmannsheil (Klinikum der RUB).

Teilnehmer erhalten ein kostenloses Komplettpaket

Die Teilnehmer der Studie erhalten kostenlos einen sechsmonatigen Tanzkurs in einer zertifizierten Tanzschule in Gelsenkirchen und einen Überblick über ihre physische und psychische Fitness vor und nach dem Kurs. Der Kurs findet ein Mal pro Woche statt. Da das Konzept nicht auf Paar- oder Partnertanz ausgelegt ist, sind auch Einzelpersonen herzlich willkommen. Vor und nach dem Tanzkurs wird ein komplettes körperliches und geistiges Fitnessprofil von jedem Teilnehmer erstellt. Dazu gehören unter anderem die Erfassung von Konzentration und Aufmerksamkeit, die Beurteilung der körperlichen und geistigen Fitness mittels Fragebögen, die Messung von Reaktionszeiten, sowie die Beurteilung der feinmotorischen Leistung und des Tastsinns. Die Erstellung des Fitnessprofils umfasst auch eine kostenlose klinische Erhebung des Gesundheitszustands in der Universitätsklinik Bergmannsheil. Alle weiteren Untersuchungen, die etwa zwei Tage in Anspruch nehmen werden, finden am Institut für Neuroinformatik der Ruhr-Universität statt. Die Versuchstermine werden individuell abgestimmt.

Weitere Informationen

Jan-Christoph Kattenstroth, Institut für Neuroinformatik, Lehrstuhl für Theoretische Biologie, NCDF 04/295, Tel. 0234/32-24931, E-Mail: tanzen@neuroinformatik.rub.de, Homepage des Neural Plasticity Lab: http://www.neuralplasticitylab.de