Informationszeitschrift des Bundesverbandes Seniorentanz Österreich
Ausgabe 4 - 2009

treffpunkt: TANZ

Tanzen ab der Lebensmitte

Kleine Tanzgeschichte Europas Teil 1

Studie Bochum

Die positiven Auswirkungen des Tanzens auf den Alterungsprozess des Menschen

SENIORENTANZ plus ... bewegen, erinnern, Gemeinschaft erleben

Foto: Privat

Teilnehmer bei der Hirnstrommessung im Institut für Neuroinformatik der Ruhr-Universität Bochum
Quelle: ZDF (http://infokanal.zdf.de/ZDFde/inhalt/21/0,1872,7573109,00.htm)

Studie:

Die **positiven** Auswirkungen des **Tanzens** auf den **Alterungsprozess** des Menschen

Neurowissenschaftler der Ruhr-Universität Bochum untersuchen die Auswirkungen eines speziell entwickelten 6-monatigen Tanzkurses auf den menschlichen Alterungsprozess

Tanzen ist eines der ursprünglichsten Ausdrucksmittel des Menschen und vermutlich Ursprung der uns heute bekannten verbalen Kommunikation. Beim Tanzen ist der Körper mit allen Sinnen aktiv. Tanzen verbindet eine kognitive Herausforderung, wie beim Erlernen von Schrittfolgen, mit sportlicher, allerdings schonender Betätigung. Nicht zuletzt spielen emotionale und soziale Komponenten eine wichtige Rolle, wie sie durch die Musik und die Tanzpartner ausgelöst werden. In vorangegangenen Studien konnten die Wissenschaftler des Neural Plasticity Labs der Ruhr-Universität Bochum unter Leitung von PD Dr. Hubert Dinse bereits zei-

gen, dass langjährige Tanzsporterfahrung einen positiven Einfluss auf die physische und psychische Leistungsfähigkeit älterer Menschen hat. Die Gruppe der langjährigen Tänzer übertraf in vielen der durchgeführten Tests die Gruppen der passiv lebenden, oder sogar der Sport treibenden Senioren. Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse untersucht die aktuelle Studie, inwieweit sich Tanz als Therapiemaßnahme einsetzen lässt, um ältere Menschen, die einen inaktiven und passiven Lebenswandel verfolgen, zu reaktivieren und wieder an einen aktiven, selbstständigen Lebenswandel heranzuführen. Diese Fragestellung ist vor allem hinsichtlich der zu erwartenden Veränderungen im Altersgefüge unserer Gesellschaft interessant. Dem demographischen Wandel, also der fortschreitenden Alterung der Gesellschaft in den Industrienationen der westlichen Welt, muss mit Konzepten begegnet werden, die das Aufrechterhalten oder Wiedererlangen eines selbstständigen und unabhängigen Alterungsprozesses unterstützen.

In der aktuellen Studie sollen nun die Auswirkungen eines 6-monatigen Tanzkurses auf passiv lebende ältere Menschen wissenschaftlich untersucht werden. 25 Personen über 60 Jahre tanzten einmal in der Woche in der ADTV-Tanzschule Toni Olkusznik in Gelsenkirchen nach dem Konzept des „Club-Agilando" – ein speziell für diese Zielgruppe entwickeltes Tanzprogramm des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbands (ADTV). Aufgrund des großen medialen Interesses nach Ankündigung der Studie wurden von den über 250 Bewerbern 25 Teilnehmer im Alter von 60 – 94 Jahren nach bestimmten Kriterien ausgewählt. Die Teilnehmer sollten vor dem Tanzkurs einen passiven Lebensstil verfolgt haben, ohne jegliche sportliche oder tänzerische Betätigung. Vor Beginn und nach Ende des Kurses wurden die Teilnehmer einer großen Bandbreite an Tests unterzogen um ein detailliertes Leistungsprofil eines jeden Teilnehmers zu erhalten. Hierzu gehörten standardisierte Tests zur Bestimmung der kognitiven (geistigen) Leistungsfähigkeit, der Wahrnehmung, der Konzentration, der motorischen (Bewegung) und sensorischen (Empfindung) Leistungsfähigkeit der Extremitäten und deren Zusammenspiel, der Stand- und Gangsicherheit, der Balance, der Informationsverarbeitung im Gehirn mittels Hirnstrommessung (EEG) und in Kooperation mit den Kliniken Bergmannsheil Bochum die Bestimmung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Diese Untersuchungen nahmen jeweils vor und nach dem Kurs pro Teilnehmer 9 – 10 Stunden in Anspruch. Erste Ergebnisse werden im Winter 2009 erwartet.

Bewegung stoppt den Alterungsprozess

Jan-Christoph Kattenstroth
Institut für Neuroinformatik der Ruhr-Universität Bochum
Lehrstuhl für Theoretische Biologie, Universitätsstr. 150, NCDF 04 /295, 44780 Bochum