DERWESTEN
Das Portal der WAZ Mediengruppe

http://www.derwesten.de/staedte/bochum/tanz-haelt-bei-senioren-koerper-und-geist-fit-aimp-id7664674.html

# Tanz hält bei Senioren Körper und Geist fit

27.02.2013 | 00:20 Uhr

Der Seniorentanz ist gesund. Das kann jeder ahnen, der beim fidelen Treiben mal zugesehen hat. Doch nicht nur körperlich. Jetzt hat die Wissenschaft in Gestalt einiger Forscher der RUB ein speziell für Senioren entwickeltes Tanzprogramm mit verblüffendem Ergebnis getestet. Das Resultat: Selbst zuvor inaktive Seniorinnen und Senioren konnten nach sechs Monaten Training (nur einmal pro Woche für eine Stunde) nicht nur ihre körperliche Fitness erheblich steigern, sondern auch ihre Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit.

Die RUB-Neurowissenschaftler um PD Dr. Hubert Dinse (Neural Plasticity Lab, Institut für Neuroinformatik) und Prof. Dr. Martin Tegenthoff (Klinik für Neurologie, BG-Universitätsklinikum Bergmannsheil) berichten darüber im Magazin „Frontiers in AgingNeuroscience“.

Aus Studien mit Tieren war bekannt, dass die Haltung in reizvoller und herausfordernder Umgebung in Gesellschaft degenerative Alterungsprozesse vermindert und die Lernfähigkeit steigert. Dieser Effekt lasse sich vor allem durch das Tanzen auf den Menschen übertragen. Tanzen bedeute körperliche Aktivität, die individuellen Fähigkeiten angepasst werden kann und dennoch Spielraum für Entwicklungen bietet. Das Erlernen von Schrittfolgen ist darüber hinaus eine Herausforderung für das Gehirn. Im Zusammenspiel mit der sozialen Interaktion und der akustischen und emotionalen Stimulation entstehe eine perfekte reizreiche und herausfordernde Umgebung für den Menschen.

In ihrer Studie untersuchten die Neurowissenschaftler ein Senioren-Tanzprogramms des Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverbands. Die Forscher stellten bei den Tänzern nach dem Kurs signifikante Verbesserungen fest. Besonders bemerkenswert in den Bereichen Kognition und Aufmerksamkeit, Reaktionszeit, (Hand-)Motorische Leistungsfähigkeit, Taktil- und Sensorische Leistungsfähigkeit, Stand und Balance und sogar Lebensstil.

Außerdem könne man schnell Erfolge erzielen. „Diese Komponenten sind sehr wichtig, um die Motivation aufrecht zu halten“, so Dr. Jan-C. Kattenstroth.

*Tom Thelen*