HAZ - Nordhannoversche Zeitung vom 08.02.2013

Nordhannoversche Zeitung

Seite: 5
Ressort: VENZ
Gattung: Tageszeitung

Auflage: 22.772 (gedruckt) 21.189 (verkauft) 21.608 (verbreitet)
Reichweite: 0,07 (in Mio.)

Tanzen für Körper und Seele

Gesundheitsvorsorge für Senioren im Takt der Musik

Wer gerne tanzt, weiß es schon lange: Tanzen ist wie Medizin! Das ist nicht nur ein altes Sprichwort: Die Ruhr Universität Bochum hat in einer Studie nachgewiesen, dass Tanzen noch viel mehr kann als einfach nur Spaß machen.

Gerade älteren Menschen tut es gut, sich zur Musik zu bewegen, denn Tanzen trägt dazu bei, möglichst lange gesund zu leben. Dies liegt unter anderem daran, dass man gleichzeitig vielen unterschiedlichen Anforderungen gerecht werden muss. Fitness, Balance und Rhythmusgefühl sind nur einige davon. Darüber hinaus werden auch emotionale und soziale Komponenten angesprochen.

Bessere Leistungsfähigkeit

Die Ruhr Universität Bochum hat in ihrer Forschungsarbeit herausgestellt, dass ältere Menschen, die regelmäßig tanzen, in allen getesteten Bereichen besser abschnitten als Vergleichspersonen. Die bessere Leistungsfähigkeit erstreckte sich nicht nur auf dem Takt nahe Bereiche wie Motorik und Balance, sondern auch auf Aufmerksamkeit und intellektuelle Fähigkeiten.

Tanzen bewahrt die Fitness

Regelmäßiges Tanzen scheint ein Mittel zu sein, um die geistige und körperliche Fitness bis ins hohe Alter zu bewahren. Dabei ist es gut zu wissen, dass es nie zu spät ist anzufangen. Denn es gibt Erkenntnisse, dass bereits verloren geglaubte Fähigkeiten zurückkehren können - schließlich ist das Gehirn ein Muskel, der trainiert werden will.Wer das Tanzen scheut, weil ihm der Partner fehlt, kann beruhigt werden: Immer mehr Tanzschulen bieten auch eine Kombination aus Gymnastik und unterhaltsamen Partytänzen für Senioren an, bei denen kein Partner nötig ist.lps/Jk

Tanzen beflügelt Körper, Geist und Herz. Cefak (1), Fotolia (1)

Wörter: 239

© 2013 PMG Presse-Monitor GmbH