Schwäbische Zeitung Ravensburg vom 28.02.2013

Schwäbische Zeitung

Seite: 6 **Auflage:**

Ressort: Stadt-Ressort lokal **Reichweite:**

Gattung: Tageszeitung

Tanzen hält das Gehirn fit

Erika und Wilfried Romer sind seit 40 Jahren beim Tanzclub bei Desweemèr in Ravensburg Von Barbara Sohler RAVENSBURG - "Er war viel unterwegs und wir haben damals nichts gemeinsam gemacht - unsere Ehe geht den Bach runter, hab ich gedacht. Und dann kam mir die Idee mit dem Tanzkurs", fasst Erika Romer in wohlgesetzten Worten zusammen, was sie im Januar 1973 dazu bewogen hat, ungefragt für sich und ihren Mann bei Desweemèr in Ravensburg einen Tanzkurs zu buchen. Auch Wilfried Romer erinnert sich noch genau. Daran, wie er überrumpelt wurde. Daran, dass er an jenem Tag aus dem Wald kam, vom Holzmachen, dass er müde war und voller Harz am Hals. "Ich wollte nur noch in die Badewanne." Aber seine Erika duldete keine Ausrede, und so zogen sie los zu ihrer ersten Stunde in die Tanzschule. Seit ziemlich genau 40 Jahren tanzen Erika Romer (78) und ihr 83-jähriger Mann Wilfried nun, seit über 22 Jahren mittlerweile jeden Freitagabend ab 19 Uhr im sogenannten Hobbyclub. Bis vor drei Jahren sind die beiden Senioren sogar zweimal pro Woche von Wolfegg nach Ravensburg gefahren, um auch mittwochs zu trainieren. Tanzen sei günstig, weil es die kognitiven Fähigkeiten und die Intelligenz herausfordert und die körperliche Aktivität mit einem erfüllten Sozialleben kombiniere, ließ unlängst die renommierte Münchner Ärztin und ehemalige Schauspielerin Marianne Koch verlauten. Tanzen kann sogar Alzheimer vorbeugen, frohlockt der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband. Und tatsächlich: Eine Studie der Ruhr Universität Bochum aus dem Jahr 2009 belegt, dass Tanzen den Alterungsprozess verlangsamen kann und dazu beiträgt, dass bereits bestehende Defizite in der Gehirnleistung wieder ausgeglichen werden können. Tanzende Senioren haben eine messbar bessere Reaktionsgeschwindigkeit, außerdem werden sie stand- und gehsicherer, Koordinationsfähigkeit und Gedächtnisleistung nehmen zu. Dass das Lernen von Schrittkombinationen und von Figurenfolgen in rhythmischem Zusammenhang das Gedächtnis intensiv trainiert; davon ist auch Tanzschulinhaberin Nicole Desweemèr überzeugt: "Man muss sich ja enorm viele Bewegungsabläufe merken". Und Wilfried Romer hat ausgerechnet, wie viele: "Für alle zehn Standard- und Lateintänze sind das etwa 150 verschiedene Schrittfolgen!" Manches Mal stelle er bei sich allerdings so etwas wie einen "Computerabsturz" fest. Den English Walz beispielsweise habe er nie kapiert, der Quick Step dagegen habe ihm immer sehr gelegen. Aber das muss nicht am Alter liegen, möchte man ihm zuraunen, wenn man sieht, wie er auf Anweisung seines Tanzlehrers beim Cha-Cha-Cha immer noch elastisch durch die Knie pendelt und beim Langsamen Walzer rhythmisch schwingt. Wilfried Romer selbst hält sich -auch nach über vier Jahrzehnten Parkettarbeit - nicht für einen guten Tänzer. "Aber ausdauernd, das sind wir", sagt er und zieht die zierliche Frau an sich, mit der er seit 54 Jahren verheiratet ist. "Und Erika tanzt immer noch sehr geschmeidig." Die Tanzhaltung ist eine für die Schultern schonende, aber das ist das einzige Zugeständnis ans Alter von Erika (78) und Wilfried Romer (83). Fotos: Barbara Sohler Auf den richtigen Schwung kommt es an.

Wörter: 476

© 2013 PMG Presse-Monitor GmbH