

# *Tanzen ist eine Art geistiger Nährstoff*

**Für ältere Menschen ist diese Bewegungsform sogar besser geeignet als Fitnesssport.**

Vor allem weil man sich immer neue Schritte merken muss und nicht wie bei Aerobic und Co gleiche Abfolgen Stunde für Stunde wiederholt.

Beide Gehirnhälften werden beansprucht. Schliesslich braucht es sowohl Logik (linke Hirnhälfte)

Als auch Kreativität (rechte Hirnhälfte) um die Choreografie zu tanzen.

Experten fordern daher in den Schulen tanzen zu lehren, berichtet der Musik-Kognitionsforscher

Prof. Dr. Gunter Kreutz der Universität Oldenburg.

**Je früher desto besser**

Dennoch ist es nie zu spät damit anzufangen. Die rhythmischen Schrittfolgen schulen Koordination und Beweglichkeit.

Grundschüler die tanzen sind auch weniger Aggressiv als ihre Mitschüler.

**Auf der Tanzfläche spielen Alter und Gewicht keine Rolle**

Die TV Sendung «Let's Dance» liefert zudem den Beweis, dass Tanzen keine Frage des Alters oder der Gewichtsklasse ist. Viele Prominente gewannen einen Titel. z.B. Katja Ebstein mit 76 Jahr 2. Platz.

Und 2011 ging Maite Kelly, mit ihren weiblichen Rundungen als Siegerin vom Platz.

## **Fazit: Fünf gute Gründe tanzen zu gehen**

- 1.) Wir bleiben in Bewegung und das tut uns gut, denn: **Wer Rastet der rostet!**  
Der Mangel an Aktivität kann nicht nur physische, sondern auch psychische Probleme verursachen. Tanzen schafft da spielend Abhilfe!
- 2.) Die Abläufe beim Tanzen regulieren den Serotonin und Dopamin Spiegel im Körper, man ist ausgelassener, kommt mehr unter die Leute und pflegt soziale Kontakte.
- 3.) Tanzen ist Rückenfreundlich. Gerade auch durch die hüpfenden Bewegungen  
Werden belastenden Muskelgruppen wieder gelockert
- 4.) Flink im Kopf; Beide Hirnhälften werden beim Tanzen aktiviert, was sogar Demenz vorbeugt.
- 5.) Auch unsere motorischen Fähigkeiten, sowie der Gleichgewichtssinn werden laut Studien durch regelmässiges Tanzen gestärkt