

Tanzen

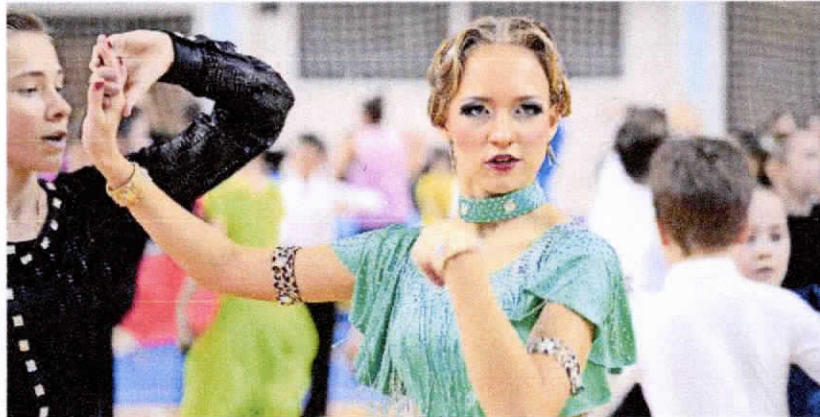
Worauf warten? Gehen Sie tanzen!

Tanzen ist das beste Mittel, um Demenz vorzubeugen, wie ein spannende Studie u.a. zu Tage gefördert hat.

Seit Jahrhunderten loben Tanzanleitungen und andere Schriften, die gesundheitlichen Vorteile des Tanzens, meist wegen der körperlichen Bewegung. Neuste Forschungen zeigen weitergehende Nutzen für die Gesundheit durch Tanzen auf, wie etwa Stressabbau und die Erhöhung des Serotoninpiegels. In jüngster Zeit hören wir sogar von einem ganz anderen Nutzen: Eine Langzeitstudie des Albert Einstein College of Medicine in New York über die Auswirkungen von Freizeitaktivitäten auf die mentale Klarheit bei der Alterung mit Senioren ab 75 Jahre, zeigt, dass Tanzen gegen Demenz vorbeugen kann. Die Studie fokussierte auf die Beeinflussung mentaler Klarheit durch körperliche oder kognitive Freizeitaktivitäten. Einige der Aktivitäten hatten einen signifikanten positiven Effekt. Andere Aktivitäten keine.

Risiko um 76% gemindert

Es wurden Aktivitäten wie Bücher lesen, schreiben, Kreuzworträtsel lösen, Spielkarten und Musikinstrumente spielen und körperliche Aktivitäten wie Tennis oder Golf spielen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Wandern sowie Hausarbeit, untersucht. Eine der Überraschungen der Studie war, dass fast keine der körperlichen Aktivitäten einen Einfluss auf das Vorkommen von Demenz bei den Probanden zu haben schien. Mit einer wichtigen Ausnahme: Tanzen. Lesen reduziert zu 35% Risiko von Demenz; Radfahren und Schwimmen zu 0%; Kreuzworträtsel lösen mindestens vier Tagen in der Woche reduziert zu 47% das Risiko von Demenz; Golf spielen zu 0%; Tanzen hingegen reduziert das Risiko zu 76%. Das war die grösste Risikoreduktion von allen untersuchten körper-



Tanzen integriert mehrere Funktionen des Gehirns auf einmal – kinästhetische, rationale, musikalische und emotionale – welche die neuronalen Konnektivität erhöht. BILD: SHUTTERSTOCK

lichen und kognitiven Aktivitäten. Der Schluss liegt nahe, dass die erhöhte Resistenz mit einer grösseren kognitiven Reserve und erhöhter Komplexität der neuronalen Synapsen im Zusammenhang steht. Wo kein Anreiz besteht, passiert nichts.

Tun Sie was

Das Gegenteil besteht im Betreten der gleichen alten, ausgetretenen Pfade und bilden von Gewohnheitsmuster des Denkens und Lebens. Zufällig sterbende Gehirnzellen sind wie Trittsteine die aus dem Bach entfernt werden. Einer nach dem anderen. Diejenigen, die nur einen ausgetretenen Pfad zur Verfügung hatten, sind vollständig blockiert, wenn einige Steine entfernt werden. Aber diejenigen, die ihr Leben damit verbracht haben, verschiedene mentale Routen aufzubauen, eine Vielzahl von möglichen Wegen erschaffen haben, können auf mehrere Pfade verzichten. Wie die Studie zeigt, müssen wir möglichst vie-

le dieser Wege so aktiv wie möglich pflegen und gleichzeitig neue schaffen. Tanzen ist in dem Sinn eine tolle Möglichkeit, neue Steine zu setzen, und immer wieder einen Weg über den Bach zu finden.

Tanzkurs ist eh top

Warum also nicht einen Tanzkurs buchen. Es wird die Konnektivität des Gehirns zur Erzeugung von neuen Wegen stimulieren. Je grösser die Herausforderungen desto besser, denn sie erhöhen den Bedarf an neuen Nervenbahnen. Tanzen integriert mehrere Funktionen des Gehirns auf einmal – kinästhetische, rationale, musikalische und emotionale – welche die neuronale Konnektivität erhöht. Im Gesellschaftstanz erhält die Rolle der oder des Geführten automatisch einen Vorteil, indem sie Hunderte von Sekundenbruchteilen-Entscheidungen darüber, was als nächstes zu tun ist, treffen müssen – manchmal auch unbewusst. Frauen fol-

gen nicht, sondern interpretieren Signale ihrer Partner und dies erfordert Intelligenz und aktive Entscheidungsfindung. Dieser Vorteil wird durch das Tanzen mit unterschiedlichen Partnern, verstärkt. Mit verschiedenen Tanzpartnern müssen Sie sich viel mehr einstellen und mehr Variablen bewusst sein. Die Männer können auch einen Einfluss nehmen auf die Intensität der Entscheidungsfindung, wenn Sie dies wünschen. Achten Sie wirklich auf Ihre Partnerin und, was am besten für sie ist. Beachten Sie, was für sie bequem ist, welche Richtung sie einschlägt, welche Signale auf Resonanz stossen und welche nicht und passen Sie ihren Führungsstil ständig Ihren Beobachtungen an. Das ist, Schnellfeuer in Sekundenbruchteilen-Entscheidungen.

Entscheide sind der Schlüssel

Nicht alle Tanzstile haben den gleichen Nutzen. Besonders wenn man sich nur auf die äussere Wirkung konzentriert

oder immer die gleichen Schritte abläuft ist der Nutzen geringer. Machen sie so viele Sekundenbruchteil-Entscheidungen wie möglich. Darin liegt der Schlüssel zur Aufrechterhaltung unserer kognitiven Fähigkeiten. Denken Sie daran: Intelligenz ist, was wir verwenden, wenn wir noch nicht wissen, was zu tun ist. Jegliche Art von Tanz hat in der Hinsicht einen Nutzen, als dass z.B. der Stressreduktion, der Verbesserung des Herz-Kreislauf-System durch körperliche Bewegung oder aber das Gemeinschaftsgefühl, als soziale Komponente.

Südamerikanische Beats in Solothurn

Am 20. Mai findet im Konzertsaal Solothurn die Offene Schweizermeisterschaft in den Tänzen Discowing, Salsa, Bachata, Merengue, Tango Argentino, Caribbean Show, Latino Show, Jitterbug, West Coast Swing, Synchro Dance, Salsa Rueda de Casino statt. Insgesamt sind rund 180 Teilnehmer imr **Konzertsaal** Solothurn am Start. Was auf dem Parkett leicht und einfach aussieht ist für die Tanzpaare harte Arbeit: «Man investiert über lange Zeit hinweg viele Abende pro Woche in die Präzision einer Darbietung, bis sie auf diesem Niveau ist», sagt Mit-Organisator und Sponsor Timon Wälchli. Er selbst war bereits mehrfach als Disco-Fox-Tänzer an einer Schweizermeisterschaft im Einsatz und stand da auch schon mehrfach auf dem Podest. Wälchli lebt in Derendingen und betreibt hier heute ein eigenes Bestattungsinstitut Gerlafingen, Balsthal und Langenthal. Tickets sind erhältlich unter www.tanz-meisterschaft.ch oder 079 407 24 24. Wir verlosen zudem **3x2 Tickets für die Finaltänze zu gewinnen**. Senden Sie einfach eine Email (Name, Adresse, Telefon) an redaktion@solothurnerwoche.ch.