

Takt für Takt gesünder

Tanzen macht glücklich, fit und ist ein gutes Mittel gegen Altersbeschwerden und Fettpölsterchen. Und alle können es lernen!

Ingrid Peter (73) kreist geschmeidig ihre Hüfte zum Aufwärmlied «079» von Lo & Leduc. Dann kubanische Salsamusik. Schnelle Schritte, Drehungen und Hüpfen. Alles in roten Absatzschuhen. «Nach dieser Stunde bin ich pflotschnass. Ich tobe mich aus und tanke gleichzeitig neue Energie», sagt die Rentnerin aus Bolligen (BE). Jeden Mittwochabend besucht sie einen Salsakurs nur für Frauen an der Berner Tanzschule Muévete.

Wer tanzt, trainiert Körper, Geist und tut seiner Seele Gutes. Andrea Schärli, Dozentin und Fachleiterin Tanz des Instituts für Sportwissenschaft in Bern: «Tanzen ist eine der effektivsten und gesündesten Sportarten überhaupt. Verglichen mit beispielsweise Joggen, Radfahren oder Krafttraining hat Tanzen den Vorteil, dass es körperliche Aktivität mit kognitiven

Herausforderungen und sozialen Komponenten vereint.»

Tanzen Sie den Speck weg

Physisch trainiert Tanzen Beweglichkeit, Muskulatur und ist gut für das Herz-Kreislauf-System. Je nach Intensität und Tanzstil ist das rhythmische Bewegen zu Musik sogar Ausdauersport und verbrennt ordentlich Kalorien (siehe Tabelle unten). Schärli: «Wer abnehmen möchte, muss seinen Energieverbrauch erhöhen. Das gelingt in der Regel mit einer längeren mittleren bis intensiven körperlichen Aktivität, wie das beim Tanzen der Fall sein kann. Um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, empfehle ich, mindestens zweimal pro Woche jeweils 20 Minuten am Stück mittelintensiv zu tanzen.» Einen kleinen Nachteil gibts leider beim →



Kategorien	Lateinamerikanischer Paartanz	Standard-Paartanz	Paartanz
Tanzarten	Salsa	Englischer Walzer	Jive
Beschreibung	Schnelle Drehungen, lockere Haltung, Wickelfiguren, fröhlich, flirtig	Geschlossene Haltung, Drehungen, harmonisch, schwungvoll, elegant, schwebend	Geschlossene und offene Figuren, Kicks, Twist, hüftbetont, Drehungen, fetzig, fröhlich
Musik	Lateinamerikanische Musik, z. B. Salsa Cubana, Salsa Puertoriquena, Salsa New-York	Klassische Musik, Lieder aus der Hitparade (Dreivierteltakt)	Lieder aus der Hitparade, Swing, Jazz, Rock 'n' Roll
Ausdauer / Kondition	👣👣	👣👣	👣👣👣👣
Beweglichkeit	👣👣	👣👣	👣👣
Koordination	👣👣👣	👣👣👣	👣👣👣
Entspannung	👣👣	👣👣	👣👣
Kalorienverbrauch	👣👣	👣👣	👣👣👣👣

Maximale Punktzahl pro Kriterium: 5 Schuhsolen

Quelle: Die Tabelle wurde in Zusammenarbeit mit der Tanzvereinigung Schweiz TVS und dem Institut für Sportwissenschaften in Bern erstellt. Sie ist nicht wissenschaftlich.



Ingrid Peter tanzt regelmässig Salsa. «Tanzen ist für mich pure Lebensfreude», sagt die 73-jährige.



Für mehr Gelassenheit



**Neurodoron®
Tabletten**
bei Nervosität und Unruhe

Solotanz / in der Gruppe	Gruppentanz	Tanzfitness
Jazztanz	Line Dance	Zumba
Sprünge, Drehungen, Bodenelemente, viele Interaktionen	In Reihen getanz, einfache bis anspruchsvolle Schritte, Kicks, Hüpfen, fetzig, frech, heiter	Viele Bewegungen und Schritte aus lateinamerikanischen Tänzen (z. B. Salsa, Bachata, Merengue), karibisch-fröhlich
Kann zu fast jeder Musik getanz werden, häufig sind Jazz und Pop	Country, Pop	Latinpop
///	///	////
////	///	////
////	////	////
///	////	///
///	///	////

haftlich und richtet sich an gesunde, erwachsene Personen, die 1-2 Tanzkurse pro Woche besuchen.

Foto: Susanne Keller; Grafiken: vecteezy.com

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Weleda AG, Schweiz

Takt für Takt gesünder

Tanzen als Training: In vielen Kursen kommt es wegen Erklärungssequenzen immer wieder zu längeren Bewegungspausen.

Tanzen als Gehirnjogging

Tanzen beansprucht nicht nur die Muskeln. Auch das Gehirn ist gefordert. Studien haben gezeigt: Schon eine Stunde pro Woche verbessert das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit und die Reaktionsfähigkeit. Laut Forschern der Ruhr-Universität Bochum (D) werden beim Tanzen durch das Zusammenspiel mit der sozialen Interaktion und der akustischen und emotionalen Stimulation bestimmte Funktionen des Gehirns aktiviert. «Und auch wer bestimmte Schritte und Bewegungen lernen und kombinieren muss, fordert sein Köpfchen heraus», sagt die Sportwissenschaftlerin. «Forscher haben bei älteren Menschen auch beobachtet, dass sie durch regelmässiges Tanzen leichter zwei Dinge gleichzeitig ausführen können. Zum Beispiel auf eine Ampel schauen plus das Gleichgewicht beim Laufen halten.»

Erstaunliches zeigt auch eine Langzeitstudie am Albert Einstein College of Medicine in New York (USA): Tanzen ver-

Alle können Tanzen lernen

Immer wieder behaupten Leute, dass die Natur sie mit zwei linken Füßen bestraft hat. Bloss eine faule Ausrede? Andrea Schärli: «Es gibt Menschen, die Bewegungen schneller lernen und auch einfacher koordinieren können als andere. Warum das so ist, ist nicht abschliessend geklärt. Die meisten sind aber durchaus fähig, Bewegungen zu lernen und Fortschritte zu erzielen. Bei den einen dauert es einfach ein bisschen länger als bei den anderen.»



ringert das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, um 76 Prozent. Beim Tanzen sind verschiedene Gehirnregionen aktiv, die sich gegenseitig vernetzen. Das verhindert den Verlust von Synapsenverbindungen im Gehirn. Gegen das Fortschreiten der Krankheit hilft Tanzen gemäss einer britischen Studie aber nicht.

Tanzen baut Stress ab

Für Ingrid Peter, die schon ihr ganzes Leben tanzt, sind viele Altersbeschwerden noch in weiter Ferne: «Ich fühle mich jung, locker und oft in guter Stimmung.» Kein Wunder: Tanzen löst Verspannungen und hilft gegen Stress. Musik, die einem

gefällt, baut nämlich das Stresshormon Cortisol ab. Gleichzeitig schüttet der Körper beim Tanzen Serotonin aus, ein Glückshormon. Das spürt Peter deutlich: «Tanzen ist für mich pure Lebensfreude.»

Vanessa Naef

Mehr Wissen

Auf der Internetseite der TanzVereinigung Schweiz TVS erhalten Sie Informationen zu rund 150 verschiedenen Tanzstilen sowie aktuellen Tanzveranstaltungen in der Schweiz.

www.tanzvereinigung-schweiz.ch

Gewinnen Sie eine Tanzstunde

Haben Sie Lust aufs Tanzen bekommen? Gewinnen Sie mit dem *Drogistenstern* und dem Gesundheitsportal *vitagate.ch* für sich und Ihren Tanzpartner einen von drei Schnuppertanzabenden in einer Tanzschule in Ihrer Region! Einfach Talon bis am **29. März 2019** (Datum des Poststempels) einsenden an:

Schweizerischer Drogistenverband
Tanzwettbewerb
Nidaugasse 15
2502 Biel/Bienne

Per Mail an info@drogistenverband.ch,
Betreff: Tanzwettbewerb
Oder auf <https://vitagate.ch/de/service/wettbewerb/tanzen>

Vorname*
Name*
Adresse*
PLZ*
Ort*
E-Mail-Adresse*
Telefonnummer*

Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

* = obligatorisch