



© Vasyi Dolmatov / iStock / Getty Images

Tanzen macht fit

Rock´n´Roll, Salsa & Co. bereiten nicht nur Spaß, sondern verbessern bei regelmäßiger Ausführung die gesamte **Lebensqualität**. Das Tanzen vereint Koordination, Improvisation sowie konditionelle und gesundheitsförderliche Aspekte.

Bewegung zur Musik fördert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Motorik, Koordination sowie den Gleichgewichtssinn, und es stärkt auch das Selbstbewusstsein, die Konzentration und die Aufmerksamkeit. Aufgrund der geringen Verletzungsgefahr eignet sich die Sportart für jedermann. Tanzen stellt ein ideales Ganzkörpertraining dar, bei dem man komplexe Bewegungsabläufe im Rhythmus der Musik ausführt. Körper und Geist werden geschult und soziale Aspekte begünstigt, denn

Tanzen festigt die Gemeinschaft und verbindet unter anderem unterschiedliche Kulturen sowie junge und alte Menschen. Anmeldungen für Paartanzkurse werden meist auch ohne Tanzpartner entgegen genommen und die Kursleiter achten auf ein ausgeglichenes Verhältnis von führenden und folgenden Tänzern.

Let´s dance Beim Tanzen werden Musik und Rhythmus in Bewegung umgesetzt. Es gibt zahlreiche Arten von Tänzen, eine gängige Kategorisierung ist die nach der Anzahl der

Tänzer (Einzel-, Paar- und Gruppentanz). Außerdem unterscheidet man Show-, Turnier-, Gesellschafts- und Volkstanz. Der Showtanz dient der reinen Unterhaltung, während der Turniertanz auf den sportlichen Wettkampf abzielt. Gesellschaftstänze werden bei Anlässen wie Hochzeiten oder Abiturbällen getanzt, viele Tanzschulen bieten Crashkurse für Paare an, die sich auf das bevorstehende Ereignis vorbereiten möchten. Zu den Gesellschaftstänzen zählen die Standard-Tänze Walzer, Quickstep, ►

Wie erfahren unsere Kunden, was wir leisten?

DURCH UNSER
ENGAGEMENT VOR ORT,
UNSERE BETREUUNG
UND DIE

APOTHEKEN
Umschau



Sebastian Schulz
Apotheker



Wir geben alles für Sie:

Das Nr. 1 Wissens-Magazin für die Apotheke

- **Kundenbindung:** Wir klären Kunden über Leistungen der Apotheke und Gesundheitsthemen auf.
- **Umsatzsteigerung:** Unsere regelmäßigen Leser geben im Durchschnitt 17,80 €* pro Monat mehr in der Apotheke aus als Nicht-Leser.
- **Qualität:** Hohes redaktionelles Niveau stärkt die Apotheken vor Ort in der Kundenbetreuung.

* Repräsentative Bevölkerungsbefragung
der GfK Marktforschung 11/2017

► Slowfox, Tango und Wiener Walzer sowie die lateinamerikanischen Tänze Cha-Cha-Cha, Samba, Rumba, Jive und Paso Doble. Volkstänze, auch Folkloretänze genannt, werden zu traditionellen Volksfesten getanzt und kommen praktisch in allen Kulturen vor.

Für jeden das Richtige Tanzen kann jeder Mensch, unabhängig von Faktoren wie Alter oder Gewicht. Tanzschulen bieten meist spezielle Kurse für Kinder, Jugendliche, Erwachsene oder Senioren an. Selbst bei körperlichen und geistigen Behinderungen ist die Sportart ideal, denn die Bewegung zur Musik lässt sich selbst mit Rollatoren oder Rollstühlen durchführen. Tanzen als Freizeitsport birgt so gut wie keine gesundheitlichen Risiken und umfasst die unterschiedlichen Bewegungsformen: Schnelle, langsame, große, kleine, impulsive oder geführte Figuren wechseln sich ab, sodass Über- oder Fehlbelastungen in der Regel ausbleiben. Hinzu kommt, dass Sportler die körperliche Belastung selbst regulieren können, indem sie die Bewegungen anpassen und beispielsweise kleine statt große Schritte wählen. Wer in der Vergangenheit wenig Sport getrieben hat, startet besser mit ruhigen Tänzen wie Rumba oder Slowfox, anstatt sich bei einem flotten Jive gleich zu verausgaben.

Ältere Menschen profitieren Bei Senioren dient Tanzen der Verbesserung der motorischen Fähigkeiten und kann ihr Sturzrisiko senken, da der Gleichgewichtssinn trainiert wird. Forscher der Washington University School of Medicine in St. Louis untersuchten die Effekte des Tangotanzens auf Parkinson-Patienten und stellten fest, dass Betroffene dadurch ihre Motorik und ihren Gleichgewichtssinn förderten. Für Personen mit Gangunsicherheiten (beispielsweise MS-Patienten) stellt der Paartanz eine ideale Bewegungsmöglichkeit dar, weil sie sich an ihrem Partner stützen können. Über-

gewichtigen kann Tanzen helfen, die Komfortzone zu verlassen und sich zu verausgaben, sodass ein neues Körpergefühl entsteht.

Multisensorische Stimulation

Tänzer verarbeiten die Musik, führen dreidimensionale Bewegungen aus, kommunizieren mit Tanzpartnern und orientieren sich am Rhythmus. Professor Notger Müller von der neurologischen Uniklinik in Magdeburg und sein Team gingen der Fragestellung nach, ob ältere Menschen durch Tanzen ihre kognitiven Fähigkeiten deutlicher steigern konnten als durch klassische Fitness- und Kraftübungen. Die Forscher kamen zu dem Ergebnis, dass Tanzen dabei hilft, die Gefahr einer Demenz zu verringern. Darüber hinaus stellten die Wissenschaftler fest, dass die Veränderbarkeit neuronaler Verbindungen, die notwendig ist, um Neues zu erlernen, begünstigt wird.

Plié und Sprung Eleganz, Kraft und Körperspannung sind wesentliche Elemente im Ballett. Die Tanzart stärkt Rücken-, Arm-, Bein- und Bauchmuskulatur, sorgt für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung und bei Kindern häufig für mehr Selbstvertrauen. Ein Traum jeder Prima ballerina ist der Spitzentanz, für den spezielle Ballettschuhe notwendig sind: Die Bewegung auf den Zehenspitzen sollte allerdings erst nach mehreren Jahren Ballett-Erfahrung und ab einem Lebensalter von zwölf Jahren begonnen werden.

Belastungen für Profis Obgleich das Verletzungsrisiko beim Freizeittanzen gering ist, treten insbesondere bei Berufstänzern Schäden (beispielsweise an Knochen, Sehnen, Bändern oder Gelenken) auf. Die körperlichen Anforderungen an Profitänzer gleichen denen, die auch an Profisportler gestellt werden. Sechs bis acht Stunden Training täglich sind keine Seltenheit, dennoch darf die Bewegung auf der Bühne für das Publikum nicht nach harter Arbeit aussehen. In Gelsenkirchen gibt es

ein Kompetenzzentrum für Tanzmedizin, welches sich der medizinischen, präventiven und rehabilitativen Versorgung professioneller Tänzer widmet. Ziel ist es, die Gesundheit der Aktiven zu fördern und ihre Arbeitsfähigkeit nach Verletzungen rasch wiederherzustellen.

Typische Schäden Balletttänzer leiden häufig unter Überbelastungen der Füße (durch den Spitzentanz), der Hüfte, der Knie sowie des unteren Rückens. Zu enge Schuhe, Schuhbänder oder die Kippung auf die Fußinnenseite beim „en dehors“ (eine Position im Ballett) kann dauerhaft zu einem schmerzhaften Tarsaltunnelsyndrom, einer Einengung des Schienbeinnervs am Innenknöchel, führen. Beim Tanzen sind außerdem Verstauchungen der Sprunggelenke, Verletzungen der Füße, Hüfte und Knie, Blockaden der Wirbelsäule (durch die nicht ausreichend muskulär kontrollierten Bewegungen) oder Achillessehnenreizungen mögliche Folgen – die Ausprägung der Beschwerden hängt vom Tanzstil und der Intensität des Trainings ab. Auch Vorfußdeformierungen, Ermüdungsbrüche, Sehnentzündungen oder Bandverletzungen zählen zu den möglichen Gefahren, welche der Tanzsport birgt.

Bequem kleiden, gut aufwärmen

Generell ist beim Tanzen auf bequeme Kleidung sowie auf passende Schuhe ohne glatte Sohle zu achten. Spezielle Tanzsportgeschäfte bieten für die verschiedenen Tanzstile eine Auswahl an Kostümen, Röcken, Ganzkörperanzügen, Trikots, Schuhen, Stulpen oder Strumpfhosen an. Zur Vermeidung von Verletzungen sollten Tänzer sich vor dem Training gut aufwärmen, auf einer sauberen Tanzfläche üben, die Schuhsohlen gut anrauen und die eigenen Leistungsgrenzen beachten. ■

*Martina Görz,
PTA, Psychologin und
Fachjournalistin*