

Das Zappeln zu Musik ist viel mehr als nur ein freudiger Zeitvertreib.

# Tanz dich gesund!

Wer die Füsse nicht still halten kann, sobald er Musik hört, tut seiner Seele und seinem Körper gleichermassen Gutes.

TEXT SUSANNE STETTLER

Egal, ob Tango, Walzer, Salsa oder Disco-Fox – Tanzen ist ein grossartiges Training, das erst noch Spass und glücklich macht. In fast allen Kulturen bewegen sich Menschen zu Musik. Dieses Bedürfnis liegt quasi in unserer DNA, denn das Tanzen ist viel älter, als schriftliche Aufzeichnungen über menschliche Kulturen existieren. Forscher vertreten die Meinung, dass es sich dabei um ein Nebenprodukt des aufrechten Gangs früherer Hominiden (Menschenaffen) handelt. Vermutlich hat die Bewegung zu Musik die Evolution überstanden, weil sie die kognitiven Fähigkeiten verbessert. Und vielleicht hat sich die Menschheit sogar erst wegen des Tanzes so weit entwickelt.

## Gut für Körper und Geist

Tanzen ist Sport, denn man kommt dabei ganz schön ins Schwitzen und verbrennt einige Kalorien. Doch nicht nur das, denn die Effekte auf den Körper sind enorm vielseitig:

• **Muskeln:** Die Bewegung steigert die Funktion der Muskelzellen, verbessert die Koordinationsfähigkeit, löst Ver-

spannungen und beugt diesen auch vor. Darüber hinaus steigert es die Reaktionsfähigkeit der Muskeln.

• **Stützapparat:** In Sehnen und Bänder fliesst mehr Blut, was sie kräftigt und so die Gelenke besser schützt. Zudem bleiben Sehnen und Bänder geschmeidig.

• **Wirbelsäule:** Beim Tanzen ist eine aufrechte Haltung wichtig. Das verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule und reduziert das Risiko für Bandscheibenvorfälle.

• **Organe:** Wer über die Tanzfläche wirbelt, dessen Herz wird leistungsfähiger. Dadurch wird die Durchblutung angeregt und damit auch die Sauerstoffversorgung aller Organe.

• **Immunsystem:** Wie jede körperliche Aktivität erhöht auch Tanzen die Anzahl der Killerzellen. So können eindringende Krankheitserreger wirkungsvoller bekämpft werden und man wird weniger oft krank.

• **Psyche:** Durch die Tanzbewegungen werden Serotonin, Dopamin und Endorphin freigesetzt, die den Menschen zu Frieden machen. Der Spiegel des Stress-

hormons Cortisol dagegen sinkt – die flotte Sohle entstresst und beruhigt also.

• **Fett:** Wer bei schnellen Tänzen übers Parkett fegt, in dessen Körper bilden sich mehr Enzyme, die Fett verbrennen. Rock 'n' Roll, Disco-Fox, Salsa und Co. steigern also auch die Fettverbrennung.

• **Gedächtnis:** Das Gehirn wird besser durchblutet, was wach macht sowie der Leistungs-, Lern- und Merkfähigkeit Schub verleiht. Ausserdem verknüpfen sich die Gehirnzellen besser.

Weiter haben wissenschaftliche Studien ergeben, dass die komplizierten Tanzschritt-Abfolgen sowie die Drehungen nachweislich den Zustand von Parkinson- und Multiple-Sklerose-Patienten verbessern. Zudem reduziert das Paartanzen das Demenzrisiko um satte 76 Prozent. Zum Vergleich: Beim Kreuzworträtsel-Lösen beträgt dieser Wert 47 und beim Lesen 35 Prozent.

Zwar untersuchten alle Studien das Tanzen zu zweit, doch nicht nur Forscher sind sicher, dass Solo-Tanzen in der Disco dieselben Effekte hat. Man muss dazu nur in die fröhlichen Gesichter auf der Tanzfläche schauen. ●