

## Tanzen – der Wellnessstrend

**Tanzen bedeutet Abwechslung zum Alltag. So jedenfalls sehen es die Tanzlehrer. Wissenschaftler bezeichnen den Tanz neben der Sprache als stärkste Ausdrucksform und verbinden Tanz mit der «Harmonisierung von Geist, Seele und Körper». Tanz führe aus der Isolation und bringe das Spielerische im Menschen zur Geltung.**



Kein Wunder, dass Paartanz wieder in ist. Nach der Salsawelle erleben auch andere klassische Tanzformen eine Renaissance. Auch das Fernsehen hat die Faszination des Tanzes wiederentdeckt. Beispielsweise in der RTL-Show «Let's Dance» bestritten acht Tanzpaare und ein Moderatorenpaar einen Wettkampf. Dass 7,12 Millionen Zuschauer die Show mitverfolgten, beweist, dass Tanzen wieder topaktuell ist.

«Wir alle leben zu laut und zu schnell», meinen Wissenschaftler und Tanzlehrer und weisen darauf hin, dass der Mensch beim Tanzen seinen natürlichen Rhythmus wiedergewinne.

Da bleibt eigentlich nur noch zu sagen: Auf ins Vergnügen und öfter mal wieder das Tanzbein geschwungen. Nicht nur Junge vergnügen sich auf dem Tanzparkett, auch die älteren Semester halten sich mit Tanzen fit.

Tanz ist Bewegung und Bewegung ist nötig, wenn Körper und Geist nicht einrosten sollen.

Ob Tango, Salsa oder Cha-Cha-Cha: Rhythmische Bewegungen machen Spass, sind gesund und bringen rundum in Topform.

Tanzen bringt die Menschen zusammen, ist Ausdruck von Lust und Lebensfreude und eine attraktive Möglichkeit, sich und dem Partner etwas Gutes zu tun.

Warum das so ist?

### Tanzen macht schlank

Bei den federnden Bewegungen ist der Körper von Kopf bis Fuss aktiv. Dabei verbrennt er Kalorien. Ein Beispiel: Eine Stunde Tanzen verbraucht je nach Anstrengung 300 bis 400 Kalorien – so viel, wie der Körper bei einer Stunde Holzhacken verbraucht. Ausserdem werden alle Muskeln gestrafft und die Silhouette geformt.

### Tanzen macht klug

Weil man sich auf die Schrittfolge und den Takt konzentrieren muss, wird die Konzentration gefördert.

### Tanzen hält gesund

Rechts und links im Wiegeschritt – dabei werden Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. Das gesamte Immunsystem wird gekräftigt. Die rhythmischen Bewegungen fördern die Durchblutung, stärken Herz, Kreislauf und Gelenke. Toller Nebeneffekt: Beim Tanzen nimmt man automatisch eine gesunde Haltung an. Das beugt Rückenproblemen vor. Und Tanzen ist die eleganteste Art, sich näher zu kommen.

### Tanzen stärkt das Körpergefühl

Sogar einfache Schritte unterstützen das Körpergefühl. Wer tanzt, zeigt auch im Alltag mehr Präsenz und hat eine vitale Ausstrahlung. Sie fühlen sich sicherer, sind selbstbewusster und zufriedener.

### Welcher Tanz ist der richtige für Sie?

Egal, ob Salsa, Foxtrott oder ganz ohne Regeln – suchen Sie sich einfach den Stil aus, der Ihnen Spass macht. Was den Fitness- und Gesundheitsaspekt betrifft, sind die meisten Tänze förderlich. Tanzschulen und Sportvereine bieten regelmässig Kurse an.

### Warum ist Tanzen insbesondere für ältere Menschen gesund?

Beim Tanzen wird der ganze Körper bewegt, Herz und Kreislauf werden aktiviert und die Muskulatur trainiert. Ausserdem knüpfen die Menschen beim Tanzen soziale Kontakte. Das bringt Abwechslung in den Alltag.

### Bei welchen gesundheitlichen Einschränkungen sollte man besser nicht tanzen?

Wer Bandscheiben- oder Gelenkprobleme hat, sollte vorsichtig sein und es nicht gleich übertreiben. Herz- und Blutdruckpatienten sollten mit dem Arzt sprechen.

### Stimmt diese Aussage: Wer tanzt lebt länger?

Es gibt keine Studie, die das belegt. Aber Tanzen steigert die Lebensfreude! Wenn man auch nicht unbedingt länger lebt durch das Tanzen – so auf jeden Fall schöner.