

Tanzen macht fit und froh

Der Tanz ist eine der ältesten Ausdrucksformen des Menschen, die sich in allen Kulturen in vielfältiger Form entwickelt hat.

Tanzen ist eine Bewegungsform für jedes Alter, mit positiven Auswirkungen sowohl auf den Körper als auch auf Geist und Seele.

Die anderen Gäste auf dem Kreuzfahrtschiff staunen nicht schlecht, wenn der 74-jährige Hanspeter seine um zwei Jahre jüngere Clara jeden Abend beschwingt und leicht über die Tanzfläche führt. Viele Jüngere versuchen, die gleichsam schwebenden Bewegungsabläufe des älteren Paares nachzuahmen. Doch so einfach ist das nicht. Schliesslich haben die beiden bereits viele Jahrzehnte des gemeinsamen Tanzens hinter sich. Sie haben sich seinerzeit auch in einem Tanzkurs kennengelernt. Nicht zuletzt das gemeinsame Interesse an der rhythmischen Bewegung zur Musik hat sie ein Leben lang begleitet und zu ihrer Fitness und Unternehmungslust beigetragen.

Bewegung für Jung und Alt

Man muss nicht so begeistert sein vom Tanzen wie Clara und Hanspeter. Auch ist es nie zu spät, damit anzufangen. Dies ist einer der Vorteile dieser Bewegungsform. Zwar profitieren bereits Kinder vom Tanzen, wenn es um Beweglichkeit und Körperhaltung geht, doch wirkt sich auch ein Einstieg im mittleren oder fortgeschrittenen Alter in vielerlei Hinsicht positiv aus. Tanzen ist in erster Linie ein Vergnügen mit wohltuendem Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Es stärkt alle Muskeln, besonders diejenigen im Rücken, in den Beinen, im Beckenboden und in den Schultern. Es verbessert auch die Motorik, die Koordination, die Beweglichkeit und das Gleichgewichtsgefühl, was sich als sinnvolle Sturzprävention im Alter präsentiert. Verspannungen lösen sich und durch die Bewegung werden Herz-Kreislauf-System sowie Lunge trainiert. Die aufrechte Haltung stärkt die Wirbelsäule, was Bandscheibenvorfällen vorbeugen kann. Durch die Bewegung steigt die Produktion von Glückshormonen wie Serotonin und Endorphin – eine Wohltat für

Fortsetzung Seite 11 >>



die Seele und das Lebensgefühl. Auch das Gehirn profitiert von der tänzerischen Anregung. Schrittfolgen lernen und praktisch umsetzen ist gut für die Konzentration und das Gedächtnis. So fördert das Tanzen den ganzen Menschen, erwiesenermaßen bis ins hohe Alter.

“Tanzen ist in erster Linie ein Vergnügen.”

Welcher Tanz passt zu mir?

So unterschiedlich die Kulturen auf der Welt sind, so vielfältige Tanzarten haben sie entwickelt. Von Tanzstudios und Tanzschulen, aber auch von Institutionen wie der Pro Senectute werden Kurse für verschiedene Tanzstile angeboten. Anfängerkurse bilden den idealen Einstieg. Man bewegt sich von Anfang an richtig und lernt erst noch Gleichgesinnte auf ähnlichem Niveau kennen.

Standardtänze wie Walzer, Foxtrott und Discofox, aber auch lateinamerikanische Klassiker wie Rumba, Cha-Cha-Cha und Samba empfehlen sich als Einstieg für Leute, die sich an allgemeinen Tanzanlässen beteiligen wollen. Tango und Rock'n'Roll stellen höhere Anforderungen an die Beweglichkeit, bieten aber auch Raum für Improvisation und zum Teil sogar für Akrobatik. Um Herz und Kreislauf auf Touren zu bringen, bieten sich der kubanische Salsa oder Jazzdance an.

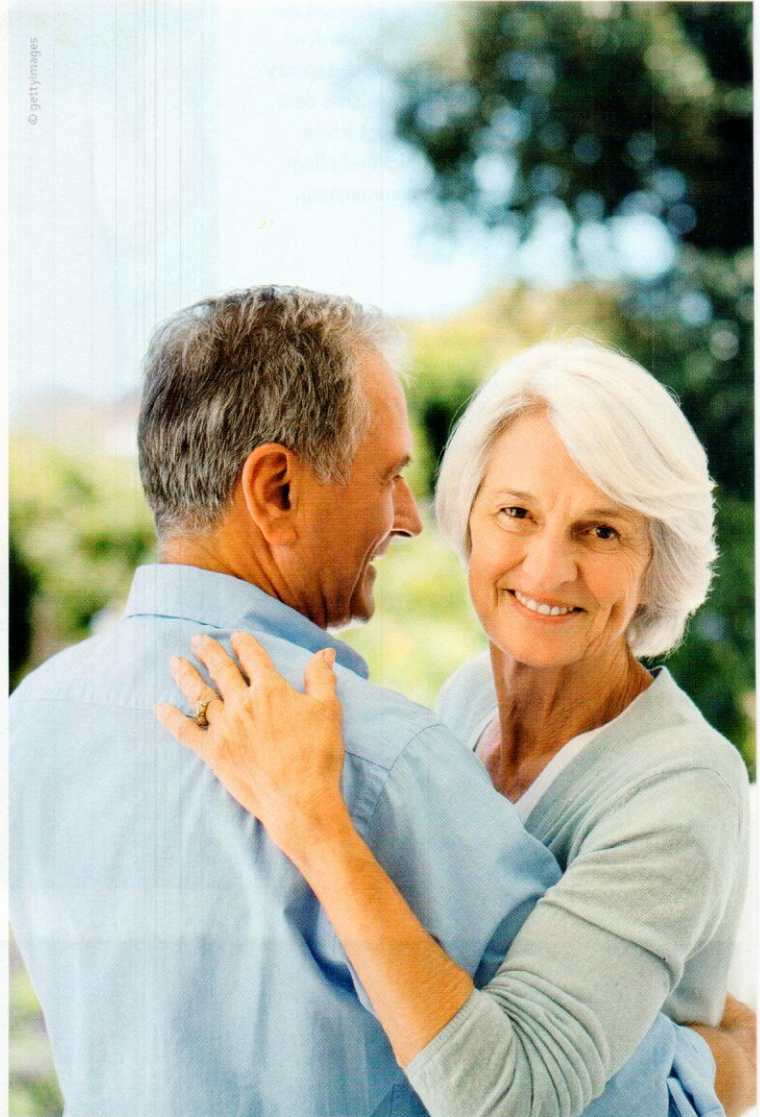
TIPPS aus Ihrer Apotheke

Vorbeugen und pflegen

Die Verletzungsgefahr beim Tanzen ist sehr gering, ausser bei extremen Figuren beim Tango oder bei akrobatischen Einlagen beim Rock'n'Roll. Vorsicht ist bei Problemen in den Hüften, Knien und Sprunggelenken geboten. Wichtig ist in jedem Fall ein gutes Aufwärmen aller Muskeln. Anfänger und ältere Personen müssen aufpassen, dass sie sich nicht überanstrengen.

In Ihrer Apotheke finden Sie nützliche Hilfsmittel für ungetrübten Tanzgenuss:

- ▶ Magnesiumkur, um Wadenkrämpfen vorzubeugen
- ▶ Unterstützende Cremes zum Aufwärmen der Muskeln
- ▶ Pflegende Lotionen und Gels für die Entspannung
- ▶ Erholung fördernde Badezusätze für die Regeneration und die Muskelpflege



Tanzen ist die ideale Bewegungsform für jedes Alter und wohltuend für den ganzen Menschen.

Letzteres ist schon ein eigentliches Fitnessstraining, unter anderem mit positiven Nebenwirkungen auf die Figur. Mehr auf den sinnlichen Ausdruck und das intensive Körpergefühl ausgerichtet sind der Bauchtanz und Afro-Dance, bei dem die dynamische Bewegung und die Kommunikation mit der Trommel im Mittelpunkt stehen. Welcher Tanz einem am ehesten entspricht, entdeckt man am besten beim Ausprobieren.

Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit, die Zufriedenheit und ein aktives und bewegliches Älterwerden sind unabhängig von der Art des Tanzes. Wichtig ist, dass man wie Clara und Hanspeter mit Vergnügen über das Parkett schwebt.

Kurt Meyer