

**MEDIZINKOLUMNE**

Nach den eher stillen Tagen von Allerheiligen und Allerseelen, beginnt nun die 5. Jahreszeit: Am 11. November startet der Fasching und damit die Tanzsaison. Egal ob Rumba, Salsa oder Foxtrott – Tanzen macht nicht nur Spaß, es ist auch außerordentlich gesund, sei es für das Nervensystem, das Herz-Kreislauf-System, den Bewegungs-Apparat oder die Psyche.

Das haben die Menschen offensichtlich schon immer gewusst, oder zumindest gefühlt, denn rhythmische Bewegungen zur Musik gibt es, seit es Menschen gibt. Oder anders ausgedrückt: seit die Menschen aufrecht gehen. Beim Tanz lassen sich Gefühle wie Freude oder Trauer ausdrücken und verarbeiten. Körperliche Schmerzen lassen sich lindern – oder können sogar in Vergessenheit geraten.

Seit Jahren setzen Ärzte das Tanzen deshalb auch als Therapie ein. Aber was steckt hin-

ter dieser besonderen Therapieform? Zunächst wird unser Gehirn in ganz besonderem Maße gefordert. Musik gelangt über das Gehör in das Gehirn, wo sie einerseits das limbische System aktiviert, den Teil des Gehirns, in dem Emotionen entstehen. Andererseits wird unser Bewegungs-Apparat über das Großhirn aktiviert. Das ist auch der Grund, weshalb Tanzen emotionale Bewegung bedeutet. Das schafft keine andere Sportart. Der Grund dafür ist, dass Endorphine, also Glückshormone, ausgeschüttet werden. Tanzen entspannt, man verspürt Zufriedenheit, sogar Glück!

Da große Areale des Gehirns beim Tanzen aktiviert werden, führt es nicht nur zu erhöhter Wachheit, Konzentration und Kreativität, sondern wirkt auch antidepressiv. Beim Tanzen selbst müssen Schrittfolgen und Schrittcombinationen erlernt werden. Das fördert die Denk- und

**HERZENSSACHE**

von Dr. Barbara Richartz

**Tanzen hält Hirn  
und Herz jung!**

Priv. Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Niedergelassene Kardiologin in München-Bogenhausen, erklärt, warum Bewegung zur Musik wie ein Jungbrunnen für den Körper ist.

Merkfähigkeit, die Feinmotorik, die Koordination, die dreidimensionale Bewegung im Raum – und schult somit die geistige Fitness.

Auch das Herz-Kreislauf-System wird stimuliert: Der Takt der Musik wird vom eigenen Herzschlag übernommen, sodass der Puls beim langsamen Walzer anders ist als beim Foxtrott. Nach dem Tanzen entspannen sich die Blutgefäße, Blutdruck und Puls sinken. Der wesentliche Effekt des Tanzens auf das Herz-Kreislauf-System ist allerdings der Stressabbau. Und der gelingt nachweislich mit keiner anderen Sportart so gut und so nachhaltig.

Darüber hinaus verbessert Tanzen die Beweglichkeit des Körpers. Die Muskulatur wird gestärkt, die Gelenke werden durchbewegt, Sehnen und Bänder gedehnt. Durch die aufrechte Haltung während des Tanzens wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule trai-

niert und die Rückenmuskulatur gekräftigt.

Tanzen ist offenbar wie ein Jungbrunnen – und daher der ideale Sport für jeden. Es gibt nämlich keine Trennung der Geschlechter und natürlich auch keine Trennung der Generationen. Man kann das Tanzen den individuellen Fähigkeiten anpassen, sodass man weder über-, noch unterfordert wird. Beim Tanzen setzt unser Körper Musik in Emotionen um, und diese wiederum in Bewegung: Eine geradezu perfekte Stimulation!

Zum Schluss noch eines: Tanzen ist nicht nur emotional, es ist auch sozial, denn es gibt keine Trennung sozialer Schichten. Tanzen fördert die Integration und die zwischenmenschlichen Kontakte, denn man muss sich nicht nur auf die Musik, sondern auch auf seinen Tanzpartner einstellen. Tanzen Sie doch auch einmal, sei es zu Hause, bei Freunden, auf einem Ball oder im Club!

**SPRECHAKTION**