

Gesund & fit

5 hilft

Tanzen ist die beste Medizin

Training für den Körper, Balsam für die Seele: Mehr Spaß kann Gesundheitssport nicht machen!

1 Entspannt und macht glücklich

Nachgewiesen Vor, vor, Wiegeschritt, rück, seit, Schluss – nicht nur der Tango-Grundschrift, alle Paartänze bringen Körper und Geist in Einklang. Studien zeigen: Beim Tanzen baut man Stresshormone ab. Das löst Stressgefühle auf. Beim rhythmischen Dahingleiten auf dem Parkett fühlt man sich zunehmend wohl – und gewinnt Selbstvertrauen: Umso mehr, je besser es klappt.

5 Macht die Gelenke geschmeidig

Mobilisierend Sobald man beim Tanzen warm geworden ist, belastet man die Gelenke in gesundem Maß – nicht zu viel, nicht zu wenig. Bänder und Sehnen werden zugleich kräftiger und flexibler. Und der Knorpel in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken bekommt viele Nährstoffe. Das hält ihn glatt und beugt Knorpelschäden vor.

2 Stärkt das Herz ganz sanft

Effektiv Tanzen ist ein sogenanntes aerobes Training: Man bewegt sich viel, aber der Körper bekommt dabei immer noch genug Sauerstoff. Das ist sehr gesund: Das Herz wird trainiert, ohne dass es Stress durch Sauerstoffmangel hat. Es pumpt effektiv. Das stabilisiert den Kreislauf, und die Durchblutung im gesamten Körper steigt.

3 Kräftigt die Muskeln

Balancierend Um das Gleichgewicht zu halten, brauchen wir die Muskeln in Füßen, Beinen, Beckenboden, Rücken, Schultern und Nacken. Die wechselnd starke Spannung lässt die Muskeln wachsen und bessert die Haltung. Aber man spürt diese Beanspruchung kaum. Deshalb hält man die Spannung länger als bei anderen Sportarten – das ist ein perfektes Muskeltraining.

4 Trainiert das Gehirn

Fordernd Von allen Sportarten ist Tanzen die beste Vorsorge gegen Alzheimer, so internationale Studien. Es fördert intensiv die Konzentration und das Gedächtnis. Man übt Neues ein, dreht sich in wechselnden Figuren, koordiniert dabei den ganzen Körper, hört auf die Musik – eine effektive Herausforderung für die logisch denkende linke und die kreative rechte Hirnhälfte.

