

## Schrittfolgen merken, Kontakte knüpfen **Tanzen Sie der Demenz davon**

**W**enn man Experten fragt, was man vorbeugend gegen Demenzerkrankungen wie Alzheimer unternehmen kann, bekommt man immer dieselben Antworten. Erstens: sich bewegen und zweitens: das Gehirn fordern. Überdies sind soziale Kontakte von großem Vorteil.

Nun kann man beides natürlich auch hintereinander tun. Einerseits Sport treiben und andererseits lesen, rätseln oder mit anderen diskutieren. Aber es gibt auch eine wunderbare Möglichkeit, beides miteinander zu verbinden – nämlich beim Tanz.

**Tanzen ist gut für den Körper.** Man muss sich gerade halten, die Füße vor- und zurücksetzen, sich drehen und dabei die Balance halten. Das erfordert Koordination sowie Kondition und ist ziemlich sportlich. Die Durchblutung steigt – und das nutzt den Zellen im Gehirn direkt.

**Dazu ist das Tanzen aber auch gut für den Geist.** Es ist eine Herausforderung, sich die Schrittfolgen zu merken, auf die Melodie



Ob fein beim  
Tanztee oder  
locker in  
Turnschuhen –  
Tanzen macht  
einfach  
Freude

zu achten, den Takt zu halten. Für den Herrn kommt noch hinzu, dass er die Dame führen und dabei den Überblick behalten muss, wo sich auf der Tanzfläche eine Lücke auftut.

Eine Magdeburger Studie hat Patienten mit ersten Gedächtnisstörungen untersucht, die ein sehr hohes Risiko tragen, eine Demenz zu entwickeln. Nach zwölf Wochen Training von Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Lernstrategien, Gleichgewicht und Koordination ging es den Studienteilnehmern deutlich besser als der untätigen Kontrollgruppe. **Sie konnten sich Wörter besser merken und Bilder eher wiedererkennen.** Aufnahmen vom Gehirn zeigten sogar, dass sich der Bereich des Hippocampus, der bei Alzheimer schrumpft, wieder etwas vergrößert hatte. Deshalb empfiehlt Studienleiter Professor Notger Müller das Tanzen, weil es Geist und Körper trainiert.