

Tanzen verringert das Demenzrisiko

Deutsche Studie zeigt, dass Tanzen für Senioren besser ist als Walking oder Schwimmen

Tanzen hat auf ältere Menschen noch günstigere Auswirkungen als Fitnesssport. Für dieses Forschungsergebnis sind jetzt Wissenschaftler in Nürnberg mit dem Theo-und-Friedl-Schöller-Preis für Altersmedizin ausgezeichnet worden. Die Kombination aus körperlicher und geistiger Tätigkeit sei besser als gleichförmige Sportarten, ergab ihre Untersuchung. Zu-

dem hätten Menschen, die tanzen, ein geringeres Risiko, an Altersdemenz zu erkranken.

Der positive Effekt von Bewegung auf das Gehirn sei zwar schon länger bekannt, sagte Notger Müller vom Magdeburger Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen bei der Preisverleihung. Bei gleichförmigen Sportarten wie Walking, Schwimmen oder Fahrradfahren auf dem Heimtrainer sei das Gehirn allerdings weniger aktiv als beim Tanzen, wo man sich immer wieder neue Schrittfolgen merken müsse.

Es sei die Kombination aus körperlicher und geistiger Aktivität, die den Unterschied mache. Er gehe davon aus, dass Menschen, die häufig tanzen, ein etwa 30 Prozent geringeres Risiko für Altersdemenz haben als Nicht-Tänzer. Welche Tanzart sie betreiben, sei dabei weniger wichtig.

„Entscheidend ist, dass man nicht immer den gleichen Tanzschritt macht“, sagte Müller. Außerdem müsse die Bewegung den Leuten Spaß machen. „Nicht eines ist für alle gut.“



Bewegung soll Spaß machen. (colourbox)