

Bewegen und denken

FITNESS TIPP



Foto: Treffpunkt Tanz
Bundesverband Seniorentanz Österreich

*Bewegung ist gut für den Körper, aber auch gut für den Geist. Für den Geist aber ist Bewegung allein nicht ausreichend. Wenn wir uns bewegen, wird das Gehirn besser durchblutet. Das schafft erhöhte Leistungsfähigkeit. Um das Gehirn zu trainieren, sollte diese Leistungsfähigkeit aber auch genutzt werden. Erst dann entsteht ein optimaler Trainingseffekt. Eindrucksvoll wird dieser Zusammenhang durch eine Langzeitstudie des Einstein-Instituts in New York belegt. Dabei wurde an Senioren überprüft, welche Freizeitaktivitäten am besten geeignet sind, vor Altersdemenz zu schützen. Körperliche Aktivitäten wie wandern, schwimmen oder radeln wirken sich durchaus positiv auf den Erhalt der geistigen Fitness aus. Deutlich stärker wirksam sind geistige Tätigkeiten wie lesen, Karten spielen oder Brettspiele. Am allermeisten aber bewirkt das **Tanzen**, die Kombination aus bewegen und denken.*