

10. Juli 2019

RADIOBEITRAG als Text

Tanzen: Eine ganz persönliche Gesundheitsleistung

Anmoderation:

Beim Tanzen steht eigentlich der Spaß im Vordergrund. Und: Tanzen ist auch gesund. Wer so musikalisch Sport treibt, hält nicht nur verschiedene Bereiche des Körpers fit, sondern auch den Geist. Kristin Sporbeck hat sich bei Anja Debrodt informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.22 Minuten

Anja Debrodt:

Wer regelmäßig tanzt stärkt den ganzen Organismus. Sei es das Herz-Kreislauf-System oder die Muskulatur, dabei fördert Tanzen die Koordination und Balance. Man stärkt seine Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Außerdem ist Tanzen auch ein Training für das Gehirn. Man muss Abläufe und Tanzfiguren lernen, die man zu Rhythmus und Musik koordiniert. Es gibt Hinweise aus Studien, dass sich eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining wie es das Tanzen erfordert, positiv auf Entwicklung und den Verlauf einer Demenz auswirken kann.

Text: erklärt Anja Debrodt, Ärztin im AOK-Bundesverband. So werden Körper und Geist gleichzeitig trainiert.

Anja Debrodt:

Wie bei allen Ausdauersportarten zählt die Regelmäßigkeit. Wenn man Tanzen also als Sport betreiben will, muss man das regelmäßig tun, etwa ein bis zwei Mal die Woche, ein bis zwei Stunden. Dann hat es auch diesen positiven Effekt auf die Gesundheit.

Text: Geeignet ist Tanzen als Sport im Prinzip für jeden. Es ist also keine Frage des Alters oder der körperlichen Verfassung, sondern des richtigen Trainings.

Anja Debrodt:

Wer gesundheitliche Einschränkungen hat, wie beispielsweise Gelenkprothesen, der sollte sanftere Tanzarten wählen und nicht unbedingt Rock´n´Roll tanzen. Ansonsten gibt es aber keine Einschränkungen. Wichtig ist nur, behutsam anzufangen und sich langsam zu steigern.