

# Tanzen für Senioren – eine unterschätzte Prävention

**VIELE STUDIEN HABEN GEZEIGT, DASS GEISTIGES UND KÖRPERLICHES TRAINING EINE DER BESTEN VORSORGE MASSNAHMEN FÜR EIN GESUNDES ALTER SIND.** Tanzen kräftigt die Muskeln des gesamten Körpers, stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert den Gleichgewichtssinn und wirkt sogar präventiv gegen Demenz.

Beim körperlichen Training werden gerne Schwimmen, Radfahren, Joggen, Walking empfohlen. Nicht jeder Ältere aber kann sich für eine solche körperliche Aktivität entscheiden. Völlig vergessen wird dabei das Tanzen. Bereits 1977 erkannten Gerontologen, dass Tanzen die charmanteste Art für ältere Menschen ist, leichte Gymnastik zu treiben. Die Grundformen: Gehen, Federn, Laufen und Schwingen sind in nahezu idealer Weise im Tanzen enthalten, ausserdem gute Haltungsschulung, Muskeltraining, Stärkung von Herz und Kreislauf. Tanzen macht ausserdem Spass und man vergisst dabei, dass man etwas für die Gesundheit tut. Tanz lässt die körperliche Übung nicht als Anstrengung empfinden, man trainiert, ohne es zu merken.

## Fokus auf Ausdauertraining

In der Sportmedizin hat es sich eingebürgert und als zweckmässig erwiesen, bei den einzelnen Sportarten verschiedene Trainingsformen zu unterscheiden: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Flexibili-



Gemeinsames Tanzen steigert die Lebensfreude und ist zusätzlich ein gutes Training für Körper und Geist.

## Ein hohes Mass an Lebensfreude kann durch Tanz und Musik erhalten bleiben.

tät und Koordination. Kraft und Schnelligkeit könnten sicherlich beim Tanz des Älteren übergangen werden, sie haben hier keinerlei Bedeutung. Anders ist es dagegen mit dem Ausdauertraining. Es

gibt einige Untersuchungen, die sehen den Tanz als eine solche Möglichkeit, andere bezeichnen den Tanz mehr als Intervalltraining. Gebessert werden in jedem Fall Herz-, Kreislauf- und Lungensystem. Von grosser Bedeutung ist, dass die Flexibilität bei allen Tänzen und damit auch beim Tanzen Älterer positiv beeinflusst wird. Die Wirbelsäulengelenke, Gelenke der Beine und Füsse samt der dazugehörigen Muskulatur werden gelockert und gefestigt, Abnutzungserscheinungen des Knochen- und Bändersystems vorgebeugt, ähnlich auch beim Hals-, Nacken- und Schultergürtel. Von Bedeutung ist der Tanz auch für die Koordination. Sowohl beim Lernen neu-

er Übungsformen als auch bei der regelmässigen Ausübung wird neben der Beherrschung des Körpers auch der Geist angesprochen. Gute Aufmerksamkeit und ein gutes Gedächtnis gehören dazu, wenn ein Tanz gelingen soll.

## Lebensfreude durch die Musik

Zusätzlich sind die sozialen Aspekte nicht zu unterschätzen. Tanzen ist eine sehr gesellige Sportart, die es älteren Menschen erleichtert, soziale Kontakte herzustellen und diese zu erhalten. Das Zusammensein mit anderen Teilnehmern beugt zusätzlich degenerativen Alterungsprozessen vor. In einem Tanzkurs finden Senioren Gleichaltrige mit ähnlichen

Erfahrungen und Interessen. Gemeinsam werden schnell Erfolgserlebnisse geschaffen, die sich sehr positiv auf das Selbstbewusstsein der älteren Menschen auswirken. Nicht vergessen werden darf der Einfluss der Musik und des Rhythmus, ohne die ein Tanz nicht denkbar ist. Ein hohes Mass von Lebensfreude kann durch Tanz und Musik erhalten bleiben oder wiedergewonnen werden. Über seine Funktion im Gesellschaftsleben und damit für die im Alter so wichtige soziale Kommunikation hinaus ist der Tanz ein Mittel für alle älteren Menschen, die sich ins hohe Alter frisch und leistungsfähig erhalten und dabei ihre Lebensqualität bewahren wollen. *red.*

## AGILANDO – ENDLICH BEWEGTER LEBEN



Das speziell für die Altersgruppe 50+ entwickelte Tanzprogramm Agilando ist ein hervorragendes Mittel, um geistige und körperliche Fitness zu erlangen und zu erhalten. Auch bei Ungeübten zeigen sich schnell erste Erfolge. Das Besondere daran ist, dass auch Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit stark verbessert werden.

## Gehirnjogging gegen das Vergessen

Tanzen wird von Ärzten immer häufiger empfohlen und als Instrument zur Therapie und Intervention bei Bewegungsstörungen wie Parkinson oder Schlaganfall eingesetzt. Tanzen bewährt sich als Vorsorge gegen Demenzerkrankungen, denn es werden beide Gehirnhälften trainiert. Das Lernen von Schrittfolgen im rhythmischen Kontext der Musik ist äusserst anregend und schult das Gedächtnis. Tanzen ist also auch Gehirnjogging gegen das grosse Vergessen, es ist gesellig und bringt die Menschen zusammen. Agilando ist ein Tanz-Fitness-Programm. Es ist eine Kombination aus gesundheitsfördernder und tänzerischer Gymnastik und unterhaltsamen Party- und Gesellschaftstänzen, die überwiegend alleine getanzt werden.

Weitere Infos erhalten Sie bei Ihrem Tanzstudio oder auf [www.tanzen.de](http://www.tanzen.de)

# Körnlipicker leben gesünder

**FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT.** An Samen und Kernen kommt niemand vorbei. Wir zeigen, welche Wunderkräfte in altbewährten Sorten stecken und wie man diese am besten genießt.



## LEINSAMEN



**Das ist drin:** Eine hohe Konzentration von Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, Vitamin E und Eiweiss.

**Wer es braucht:** Leinsamen regen die Verdauung an, liefern pflanzliche Proteine nach dem Sport und halten lange satt.

**So essen:** Geschrotet werden sie am besten aufgenommen, aber Achtung: Sie verderben schnell. Am besten täglich 1 EL übers Müesli über den Salat oder das Joghurt streuen.

## KÜRBISKERNE



**Das ist drin:** Vitamin A, E, Magnesium, Zink und Selen.

**Wer es braucht:** Mit nur 25 kcal pro 100 g beugen die Kerne Heissungerattacken vor, schenken eine schöne Haut und helfen dank Magnesium gegen Nierensteine.

**So essen:** Mit der grünen Schale, so werden die Ballaststoffe richtig aufgenommen. Das nussige Aroma schmeckt im Salat oder auf Brot am besten.

## SONNENBLUMENKERNE



**Das ist drin:** Vitamine, Folsäure, Jod, Karotin, Magnesium.

**Wer es braucht:** Sonnenblumenkerne unterstützen starke Knochen und helfen bei matter Haut und spröden Haaren.

**So essen:** Sie sind gesund, aber mit 550 kcal pro 100 g ziemliche Kraftpakete – eine Handvoll hin und wieder reicht. Auf Suppen, Salaten oder angeröstet mit ein wenig Meersalz schmecken sie besonders.

## HANFSAMEN



**Das ist drin:** Ballaststoffe, Omega-3-Fettsäuren, Eiweiss und eine hohe Konzentration an Antioxidantien.

**Wer es braucht:** Hanfsamen helfen beim Muskelaufbau, stärken das Herz-Kreislauf-System und beugen Entzündungen und Allergien vor.

**So essen:** Leicht angeröstet und mit Kräutersalz gewürzt ein feiner Snack. Für bessere Verdaulichkeit die Samen in Wasser einweichen.

## MOHN



**Das ist drin:** Mohn zählt zu den kalziumreichsten Lebensmitteln. Auch Kalium und Magnesium stecken im Samen.

**Wer es braucht:** Mohn hilft bei der Nährstoffaufnahme und hilft so bei Mangelerscheinungen. Die enthaltenen Nährstoffe sind gut für Herz, Hirn und Muskeln.

**So essen:** Im Gebäck (Butter unterstützt den Geschmack), in Currygerichten oder Desserts.