

Tanzen gut gegen Schmerzen und für den Geist



Tanzen ist eine ideale Sportart oder Freizeitbeschäftigung, um Körper und Geist gleichermaßen zu trainieren. Sogar Menschen, die viele andere Sportarten nicht mehr ausüben können, weil sie zum Beispiel an Arthrose oder Rheuma leiden, können sich durchs Tanzen fit halten. Untersuchungen haben gezeigt, dass beim Tanzen Glückshormone ausgeschüttet werden, die so genannten Endorphine, welche einen sogar Schmerzen vergessen lassen.

So gibt es Arthrose-Patienten, die nahezu bei jeder Bewegung Schmerzen verspüren, die aber problemlos und mit viel Freude tanzen können. Auch bei der Ausübung anderer Sportarten werden natürlich Glückshormone freigesetzt, doch geschieht dies erst nach einiger Zeit. Das Tanzen ist eine Kombination aus Bewegung und Musik, was sofort zu einer Freisetzung der Glückshormone führt.

Unzählige Studien haben bewiesen, dass dies der Fall ist, und genau deshalb gewinnt die Tanztherapie immer mehr an Bedeutung, gerade auch für ältere Patienten. Der Körper wird schön geschmeidig gehalten, die Schmerzen werden vergessen, außerdem werden auch das Gedächtnis und der Gleichgewichtssinn trainiert.

In New York haben Wissenschaftler fast 500 Personen im Alter von über 75 Jahren über mehrere Jahre beobachtet und sie immer zu ihren Freizeitaktivität befragt. Außerdem wurde noch die Hirnleistung überprüft, und die Untersuchungen haben offenbart, dass herkömmliche Sportarten wie Schwimmen, Radfahren oder Jogging sich nicht so gut auf die geistige Fitness auswirkten wie das Tanzen.

Bei den rhythmischen Bewegungen zur Musik werden anscheinend auch die grauen Zellen auf Trab gebracht, bei anderen körperlichen Aktivitäten wird das Gehirn nicht im gleichen Maße angesprochen. So konnten die Wissenschaftler feststellen, dass das Tanzen die Zerstörung von Nervenzellen im Gehirn verhindern kann. Da das Tanzen auch die Kreativität fördert und viel Freude bringt, wirkt es sich auch überaus positiv auf die Psyche aus.