

PRESSEMITTEILUNG

INITIATIVE „TANZEN HÄLT GESUND“ - WIE GESELLSCHAFTSTANZ DIE GESUNDHEIT FÖRDERT

Wohl keine andere sportliche Betätigung trägt so viel zur Gesundheit bei wie Tanzen. In vielen Studien wurden die positiven Auswirkungen des Tanzes nachgewiesen. Unter dem Motto „Tanzen hält gesund“ wird jetzt ein innovatives Projekt aus Tirol die positiven Auswirkungen von regelmäßigem Gesellschaftstanz auf die Gesundheit aufzeigen, auch auf die Vorbeugung von Volkskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Demenz. Das Projekt wird von Neurologen, Sportmedizinern und Sportpsychologen wissenschaftlich begleitet, und soll auf ganz Österreich und dann auch international ausgeweitet werden.

Innsbruck, Montag, 28. Jänner 2019 – „Wir stellen heute die neue Initiative ‚Tanzen hält gesund‘ vor. Ausgehend von Tirol werden in den anderen österreichischen Bundesländern, aber auch im Ausland Projekte gestartet, die auf die gesundheitsfördernde Wirkung des Gesellschaftstanzes hinweisen und diese auf breiter Basis bekannt machen sollen“, berichtete heute KR Dipl.Vw. Ferenc Polai (Betreiber von Tanzschulen, World Dance Council, Chairman Social Dance Committee, Sprecher der Tanzschulen in der Wirtschaftskammer Österreich) bei einem Pressegespräch in Innsbruck. Außerdem werden spezielle Workshops für Tanzschulen in Österreich in Zusammenarbeit mit dem Verband der Tanzschulen Österreichs (VTÖ) angeboten. Zu diesem Zweck werden Tanzlehrer von wissenschaftlichen Experten geschult und Tanzschulen, die bei diesem Projekt mitmachen, mit einem speziellen Logo gekennzeichnet.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und neurologische Erkrankungen wie Alzheimer oder Schlaganfall zählen in einer älter werdenden Gesellschaft zu den großen gesundheitlichen und gesundheitsökonomischen Herausforderungen. „Unser Projekt ‚Tanzen hält gesund‘ soll mittels eines Zusammenwirkens von Repräsentanten unterschiedlicher Bereiche wie Politik, Medizin, Wissenschaft und eben Tanzschulen zeigen, dass Gesellschaftstanz nicht nur Spaß macht und das Leben verschönert und bereichert, sondern auch seine krankheitspräventive Wirkung sowie die Einsparungspotenziale für das Gesundheits- und Pflegesystem betonen“, erklärte KR Polai.

Landesrat Prof. Tilg: „Ich begrüße und unterstütze die Initiative ‚Tanzen hält gesund‘“

„Innovationen haben in Tirol einen hohen Stellenwert, und das gilt natürlich auch ganz besonders für unsere Gesundheitspolitik. Wo immer es möglich und sinnvoll ist, gehen wir neue Wege. Das bedeutet nicht nur bestmögliche Gesundheitsversorgung, wo immer nötig, sondern auch Prävention, wo immer möglich“, so Landesrat Univ.-Prof. DI Dr. Bernhard Tilg, zuständig für Gesundheit, Pflege und Wissenschaft. Wesentlich sei das Thema Prävention durch einen gesunden Lebensstil, und dabei spiele Bewegung eine maßgebliche Rolle. „Schon deshalb begrüße und unterstütze ich die Initiative ‚Tanzen hält gesund‘. Auch mit dieser Initiative werden neue Wege beschritten“, so der Landesrat. „Es freut mich besonders, dass Tiroler Wissenschaftler diese Initiative mit ihrer Expertise begleiten. So entsteht ein wissenschaftlich fundiertes Projekt.“

Neurologe Prof. Berger: Train your Brain! Tanzen ist echtes Multi-tasking

Medizinische Errungenschaften und mehr ausgewogene Lebensweisen führten und führen zu einer stetigen Steigerung unserer Lebenserwartung. „Gesundheitsvorsorge, im Speziellen Prävention von im höheren Erwachsenenalter häufiger auftretenden Erkrankungen wie Schlaganfällen, in Verbindung mit körperlicher Fitness, sind dabei wichtige Vorgehensweisen“, erklärte Univ.-Prof. Dr. Thomas Berger (Univ.-Klinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien). „Aber nicht zu vergessen ist unsere kognitive Gesundheit und Fitness. Was nützt es uns fit ‚wie ein Turnschuh‘ zu sein, wenn wir nicht mehr wissen, was ein Turnschuh ist.“ Werden die Gehirnleistungen nicht permanent trainiert, dann verkümmert unser Gehirn und wir können dem Alterungsprozess nichts entgegenhalten. Prof. Berger: „Die kognitive Reserve ist sozusagen der ‚Airbag‘ unseres Gehirns und seiner Leistungen, um bei Erkrankungen des Gehirns eine möglichst große Reservekapazität für die Regeneration zu haben.“

Eine komplexe, aber umso lohnenswertere Gehirnleistung sei – unabhängig vom Alter – das Erlernen und freudige Ausüben von Gesellschaftstänzen. „Weil wir dafür nahezu unser ganzes kognitives Netzwerk aktivieren und nützen müssen, im Speziellen ist es eine Kombination aus Kognition, Kraft, Koordination, Ausdauer und sozialer Interaktion“, so Prof. Berger. „Beim Tanzen sind wir somit echte ‚Multi-tasker‘, indem wir uns verschiedensten Aktivitäten und Handlungen gleichzeitig widmen und diese zu einer ‚Performance‘ vereinen.“

Studienergebnisse zu gesundheitsfördernden Wirkungen des Tanzens

Die wissenschaftliche Evidenz sei insgesamt noch spärlich, es gebe aber bereits spezielle Hinweise durch kleinere Studien, berichtete Prof. Berger: Tanzen vermag neuronale Plastizität in prämotorischen, u.a. für Bewegungsabläufe wichtigen Arealen anzuregen, sowohl bei Profitänzerinnen und -tänzern, als auch bei bereits älteren Menschen. Die neuronale Plastizität ist die Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu regenerieren und erneut zu strukturieren. Tango-Tänzerinnen und -tänzer zeigten z. B. eine vermehrte von der Gehirnrinde ausgehende Aktivität in bestimmten Gehirnarealen. Bekannt ist auch, dass rhythmisch auditive Stimulationen durch Musik mit unterschiedlichen Schlagfrequenzen die Geh- und Laufgeschwindigkeiten über bestimmte Gehirnregionen beeinflussen. „Gesellschaftstanz fördert nachweislich die kognitiven Leistungen, die geistige Flexibilität und insgesamt das Ausmaß der kognitiven Reserve“, bilanzierte Prof. Berger. „Zusammengefasst sprechen viele, sehr gute Gründe aus neurologischer Sicht für ‚Train your Brain!‘“

Prof. Schobersberger: Positive Gesundheitseffekte des Tanzens aus Sicht der Sportmedizin

„Bewegung ist Medizin“ ist ein Slogan, der aus medizinischer Sicht grundsätzlich Richtigkeit hat, sagte Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Schobersberger (Institut für Sport-, Alpinmedizin & Gesundheitstourismus (ISAG), Tirol Kliniken Innsbruck und Privatuniversität UMIT, Hall/Tirol). „Grundsätzlich ist jede Bewegungsform gesundheitsfördernd, die mit einer gewissen Dauer und Intensität über einen gewissen Zeitraum ausgeführt wird. Zu den Gesundheitseffekten von Tanzen können eine Reihe von Aussagen als fundiert angesehen werden.“ So haben Tänzer im Vergleich zu altersentsprechenden Nicht-Tänzern eine bessere Herz-Kreislauf-Fitness, ein besseres dynamisches Gleichgewicht, ein stärkeres Kraftvermögen des Rumpfes und eine größere Knochenmineralisierung. Regelmäßiges Tanzen führt zur Reduktion des erhöhten Body-Mass-Index mit Verminderung der Fettmasse und der Triglyzeride, einer Reduktion des Risikos für Übergewicht und Fettsucht auch bei Jugendlichen, und zu einer Verbesserung der Ausdauerleistung des Herz-Kreislauf-Systems. Aber auch zu einer Verbesserung der muskulären Dauerleistung und der Muskelkraft von Rumpf und Beinen, der Optimierung des Gleichgewichts beim Gehen und Verbesserung der Flexibilität, sowie der Reduktion der Sturzgefahr bei älteren Personen, berichtete Prof. Schobersberger.

Sportpsychologin Mag. Wolf: Positive Effekte des Tanzens auf das psychische Wohlbefinden

Einerseits bietet Tanzen eine Therapieform, die mittlerweile auch in verschiedenen klinischen Bereichen Anwendung findet. So zeigen Studien die positiven Wirkungen der Tanztherapie auf emotionale Erkrankungen

wie z. B. Depressionen. „Andererseits kann das Tanzen als Freizeitaktivität aber auch zur Förderung des physischen und psychischen Wohlbefindens dienen“, berichtete die Sportpsychologin Mag. Mirjam Wolf (Institut für Sport,- Alpinmedizin & Gesundheitstourismus (ISAG), Tirol Kliniken Innsbruck). „Tanzen schließt verschiedene Komponenten ein, die zu diesem Effekt einen Beitrag leisten könnten. So spielt unter anderem die Komponente Musik eine Rolle, die sich nicht nur auf die subjektive Befindlichkeit, sondern auch auf vegetative Reaktionen wie etwa Blutdruck, Herzrate, Atmung, Körpertemperatur, Hautleitfähigkeit, Muskelspannung und Darmbewegung auswirkt.“

Außerdem zeige sich Tanzen als ein Medium der Kontaktaufnahme und der Schaffung sozialer Integration: „Bewegungen in einer Tanzform unterstützt das Gemeinschaftsgefühl und die Zugehörigkeit zur Gruppe und kann in weiterer Folge auch zu einer Stressreduktion – speziell bei Frauen – führen“, so Mag. Wolf.

In einer Studie konnte gezeigt werden, dass Tanzen sich auf das Wohlbefinden auf verschiedenen Ebenen auswirkt. Dabei gaben über 90 Prozent der befragten Studienteilnehmer an, dass Tanzen das Körpergefühl und die Balance fördere und dazu beitrage, die Stimmung zu verbessern. Ein Gefühl von Glück und Beschwingtheit entstehe und das Tanzen helfe bei der Bewältigung der Belastungen des Tages und trage zur Entspannung bei. Weiters konnte in einer Übersichtsstudie aus dem Vorjahr festgehalten werden, dass Tanzen einen positiven Einfluss auf weitere Aspekte des Wohlbefindens hat. So konnten Studien zeigen, dass Kinder / Jugendliche positive Effekte durch Tanzen in den Bereichen körperbezogene Wahrnehmung, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Selbstbild sowie der Wahrnehmung erzielten. Bei Erwachsenen konnte eine Stärkung des Selbstbildes, des Selbstbewusstseins, der Selbstwirksamkeit, des Körperbewusstseins und des Selbstvertrauens gezeigt werden. Mag. Wolf: „Allerdings bedarf es weiterer Studien, um die Auswirkungen des Tanzens auf das Wohlbefinden ganzheitlich zu erfassen.“

Österreich soll bei Gesundheitsförderung durch Gesellschaftstanz Vorreiterrolle übernehmen

„Selbstverständlich kann und soll eine Tanzschule den Arztbesuch nicht ersetzen. Krankheiten müssen von Ärztinnen und Ärzten diagnostiziert und behandelt werden“, sagte KR Polai. „Es liegt aber nahe, den Gesellschaftstanz zur Gesundheitsförderung einzusetzen.“ Großbetriebe könnten in ihren Räumlichkeiten Tanzkurse für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anbieten. Krankenkassen könnten Tanzkurse fördern, zum Beispiel indem sie Gutscheine für deren Besuch anbieten. Auch private Versicherungen könnten Tanzkurse im Rahmen von Präventionsprogrammen nutzen, sagte KR Polai.

Die Auftaktveranstaltung von „Tanzen hält gesund“ wird in Innsbruck im Eventcenter Villa Blanka Tourismusschulen stattfinden. Anschließend wird es vergleichbare Aktivitäten auch in anderen Bundesländern geben. „Aufbauend auf diesen Erfahrungen wollen wir unser Konzept durch den weltgrößten Tanzlehrerverband World Dance Council (WDC) publizieren und ich werde es in meiner Funktion als Vorsitzender des Weltverbandes des WDC-Social Dance Committee auch weltweit vermitteln“, so KR Polai. „Die Welt beneidet Österreich um seine Ball- und Tanzkultur und viele Menschen sind begeistert, welchen hohen sozialen Stellenwert der Gesellschaftstanz bei uns hat. Österreich hat die Chance, auch bei der Gesundheitsförderung durch Gesellschaftstanz eine Vorreiterrolle zu übernehmen.“