

Initiative „Tanzen hält gesund“ – Wie Gesellschaftstanz die Gesundheit fördert

Statement KR Dipl.Vw. Ferenc Polai, Betreiber von Tanzschulen, World Dance Council, Chairman Social Dance Committee, Sprecher der Tanzschulen in der Wirtschaftskammer Österreich

Wir stellen Ihnen 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. 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. Damit haben interessierte Kunden die Gewissheit, dass sie mit Qualität und Kompetenz auch in Bezug auf die gesundheitsfördernde Wirkung des Tanzens rechnen können.

Herz-Kreislauf-Krankheiten und neurologische Erkrankungen wie Alzheimer oder Schlaganfall zählen in einer älter werdenden Gesellschaft zu den großen gesundheitlichen Herausforderungen. Sie sind für sehr viel menschliches Leid verantwortlich, aber auch für immense volkswirtschaftliche Ausgaben für Therapie und Pflege. Unser Projekt „Tanzen hält gesund“ soll mittels eines Zusammenwirkens von Repräsentanten unterschiedlicher Bereichen 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.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO vertritt die Ansicht, dass tägliche Bewegung der Gesundheit zuträglich ist. Wohl keine Sportart bringt dem Menschen so viel wie das Tanzen, das gilt auch und besonders für den Gesellschaftstanz. Inzwischen gibt es zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten, die eine gesundheitsfördernde Wirkung des Tanzens nachweisen. Herr Prof. Berger, Herr Prof. Schobersberger und Frau Mag. Wolf werden in ihren Statements im Detail auf einige besonders interessante Studienergebnisse eingehen.

Wie Gesellschaftstanz auf uns wirkt

Im Gegensatz zu repetitiven Sportarten wie Tennis, Fußball oder Boxen fördert und fordert der regelmäßige Gesellschaftstanz wesentlich mehr: Hier einige Beispiele:

- Tanzen verbessert die Fitness und beugt so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.
- Beim Tanzen müssen unterschiedliche Muskelgruppen koordiniert werden, um sowohl statisch als auch in der Bewegung eine gute Körperhaltung zu erreichen.
- Tanzen fördert das optische Vorstellungsvermögen und die räumliche Orientierung, damit Bewegungen gleichzeitig mit anderen Personen im Tanzsaal umgesetzt werden können.
- Das Erlernen, Merken und Umsetzen neuer Schrittkombinationen und Figuren erfordert nicht nur muskuläre Koordination, sondern fördert auch Aktivitäten im Gehirn – so wird Demenzerkrankungen vorgebeugt.
- Tanzen bedeutet das Umsetzen von Musik in Bewegungen. So wird das Gehör geschult und die Koordination von rechter und linker Gehirnhälfte forciert.
- Im Umgang mit dem Tanzpartner sind neben den Augen auch der Tastsinn wichtig, um gemeinsam eine balancierte Bewegung zu ermöglichen.
- Tanzen hat aber auch sozialen Nutzen, bringt Kontakte und kann der Einsamkeit im Alter vorbeugen.

In vielen Bereichen wird Tanzen therapeutisch eingesetzt. Es liegt also nahe, auch den Gesellschaftstanz zur Gesundheitsförderung einzusetzen. Großbetriebe könnten in ihren Räumlichkeiten kostenlose 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 Präventionsprogramme nützen.

Bei der Gesundheitsförderung durch Gesellschaftstanz Vorreiterrolle übernehmen

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.

Selbstverständlich kann und soll eine Tanzschule den Arztbesuch nicht ersetzen. Krankheiten müssen von Ärztinnen und Ärzten diagnostiziert und behandelt werden. Aber der regelmäßige Besuch einer Tanzschule, aber auch Tanzen außerhalb einer Tanzschule, kann dabei helfen, bestimmten Krankheiten in einem gewissen Ausmaß vorzubeugen, manche Auswirkungen von Krankheiten abzufedern, und kann zum Wohlbefinden beitragen.

Ein interdisziplinäres Forschungsteam, dem neben den hier anwesenden Expertinnen und Experten auch eine Gruppe hochrangiger Wissenschaftler aus Ungarn angehören, wird das Projekt „Tanzen hält gesund“ unterstützen. In Tirol wird dieses Projekt auch von Herrn Gesundheitslandesrat Univ.-Prof. Dr. Tilg unterstützt.

In einem weiteren Schritt müssen die Tanzlehrer in enger Zusammenarbeit mit Psychologen, Neurologen, Kardiologen, Sportwissenschaftlern entsprechend geschult werden.

Die Auftaktveranstaltung wird zunächst in Innsbruck im Eventcenter Villa Blanka Tourismusschulen stattfinden. Anschließend wird es, wie schon angedeutet, 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. Es würde mich freuen, wenn das Projekt „Tanzen hält gesund“ auch die Unterstützung der Medien fände.