

Tanzen kann die Zeichen des Alterns im Gehirn umkehren.



Wir hören ständig: "Das Alter ist nur eine Zahl." Das mag ja wohl stimmen, aber unser Körper ist zweifellos dem normalen Alterungsprozess ausgesetzt. So altert auch unser Gehirn, zusammen mit dem Rest unseres Körpers.

Rund 40% der Menschen über 65 leiden in gewissem Maße an Gedächtnisverlust. Das macht Sinn wenn wir bedenken, dass wir mit zunehmendem Alter auch anfälliger für Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer sind.

Wissenschaftler haben jedoch herausgefunden, dass Bewegung – speziell das Tanzen – das Gehirn in einem gesunden und jugendlichen Zustand hält. In der Fachzeitschrift „Frontiers in Human Neuroscience“ wurde eine Studie veröffentlicht, in der die Auswirkungen des Tanzens mit denen anderer körperlicher Aktivitäten verglichen wurden und festgestellt wurde, dass es die Alterung des Gehirns in hohem Maße umkehrt.

Tanzen verbessert nicht nur die Gehirnfunktion auf verschiedene Weise, sondern ist auch eine herausfordernde Aktivität für Körper und Geist.

Während der Studie verglichen die Wissenschaftler 18 Monate lang die MRT-Gehirnscans der Teilnehmer, während sie zu verschiedenen Musikgenres wie Jazz und lateinamerikanischen Tänzen tanzten und traditionelle Übungen machten.

Dabei fanden sie heraus, dass die Gehirnstruktur von Menschen mit einem Durchschnittsalter von 68 Jahren nach der Teilnahme an wöchentlich choreografierten Tanzroutinen drastisch verbessert wurde. Sie bemerkten eine deutliche Vergrößerung des Hippocampus-Bereichs ihres Gehirns aufgrund der Tanzübungen, einem Bereich, der am bekanntesten für altersbedingte Rückgänge wie Alzheimer ist.

Doch das ist nicht alles. Die Studie zeigte auch, dass choreografierte Tanzroutinen auch das Gleichgewicht, die Ausdauer und die Flexibilität verbessern und somit das Verletzungsrisiko senken. Darüber hinaus wird angenommen, dass die Balanceverbesserungen auf die Notwendigkeit zurückzuführen sind, Schritte und Armmuster zusammen mit Geschwindigkeits- und Rhythmusänderungen beim Erlernen der Choreografie zu koordinieren.

The Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports veröffentlichte einen Artikel, in dem untersucht wurde, wie verschiedene Formen der körperlichen Aktivität etwa 1'000 ältere japanische Frauen betrafen und welche Auswirkungen dies auf ihr Risiko hat, körperlich behindert zu werden, gemessen an ihrer Fähigkeit, Aufgaben wie Gehen, Yoga, Schwimmen, Tanzen und Anziehen zu absolvieren. Die Forscher fanden heraus, dass das Tanzen ihr Risiko auf 73% senkte, was ihrer Meinung nach auf die Tatsache zurückzuführen ist, dass es eine Vielzahl unterschiedlicher geistiger und körperlicher Fähigkeiten erfordert.

Tanzen könnte dir also in vielerlei Hinsicht helfen. Es ist jetzt an der Zeit, dein Tanzbein zu schwingen.

Quellen

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/08/170825124902.htm>

<https://time.com/5484237/dancing-health-benefits/>

<https://allhealthalternatives.com/tanzen-kann-die-zeichen-des-alterns-im-gehirn-umkehren/>