

Welchen Einfluss hat Tanzen im Alter auf Bewegung und Fitness und somit auf ein aktives und gesundes Altern?

Unter den Bedingungen einer älter werdenden Gesellschaft kommt der Altersfitness - als eine angemessene motorische, kognitive und soziale Kompetenz - immer größere Bedeutung zu. Bewegung kann in vielfältiger Art und Weise fit halten und ist ein besonders relevanter Faktor für Altersfitness. Bisher ist nur wenig darüber bekannt, welches die besten Bewegungskonzepte für Senioren sind. Deshalb befasst sich Frau Prof. Dr. Hökelmann der Frage, inwieweit der Tanz als Bestandteil der Bewegungskultur im Vergleich mit multimodalen Bewegungskonzepten geeignet ist, zum Erhalt der motorischen, kognitiven und sozialen Kompetenz im Alter beizutragen.

In ihrem Vortrag stellt Frau Prof. Hökelmann die Studienergebnisse vor, die belegen, dass Tanzen und Gesundheitssport geeignet sind, die physische Leistungsfähigkeit bei Senioren zu erhalten oder sogar zu verbessern. Das Tanzen trägt darüber hinaus dazu bei, dass eine Neurogenese im Bereich des Hypocampus stattfindet und sich offensichtlich dadurch die Leistung des verbalen Kurzzeitgedächtnisses verbessert. Es konnte außerdem ein enger Zusammenhang zwischen der Entwicklung der grauen Masse und der Gleichgewichtsleistung festgestellt werden. Koordinativ anspruchsvolles Training mit hohen Anforderungen an das Gedächtnis trägt zum Erhalt der Neuroplastizität bei und ist damit ein wirkungsvoller Faktor gegen Altersdemenz.

Prof. Dr. Anita Hökelmann, Institut für Sportwissenschaft, O-V-G-U Magdeburg