

«Ich bekomme die Energie

Von Salsa über Walzer zu Volkstanz: Experten sagen, welche Tänze besonders fit und sexy sind

Tausende Menschen halten sich mit Tanzen fit – so wie das Salsa-Paar Christina König und Mihael Osrecak. Welche Tänze besonders gut tun, zeigt ein Vergleich des Gesundheitstipp.

Es ist Mittwochabend in Zürich, ein kalter Wind pfeift um die Tanzschule Salsarica. Aber drinnen tropft der Schweiß. Der karibische Rhythmus heizt den Salsa-Fans ein. Mihael Osrecak wirbelt Christina König unter seinem Arm hindurch, sie dekoriert die Drehung mit kessem Hüftschwung.

Vor zwei Stunden sass der Zürcher Wirtschaftsingenieur noch im Büro. Nun ist der Alltag weit weg. «Beim Tanzen habe ich im Kopf keinen Platz für andere Gedanken», sagt der 35-Jährige. Auch seine gleichaltrige Tanzpartnerin aus Luzern ist beschwingt: «Ich investiere Energie – und bekomme sie vierfach zurück.»

Rasante Tänze: Besonders gut für Körper und Geist

Tanzen macht Spass – und tut Körper und Geist gut. Es macht beweglich, stärkt Herz und Kreislauf und verbessert das Gedächtnis. Das spüren viele Leute: Sie schwitzen bei der Salsa, hüpfen beim Volkstanz oder wiegen das Becken beim Bauchtanz. Das Angebot ist gross – doch für die Gesundheit sind nicht alle Tänze gleich gut: Rasante Salsas, Tangos und Flamencos liegen klar vorn. Das zeigt ein Vergleich des Gesundheitstipp (siehe Tabelle).

Sportarzt Walter O. Frey vom Zürcher Institut Movemed und die



FOTOS: D. SCHÜTZ

Christina König, Mihael Osrecak: Salsatanzen vertreibt den Alltag

Tanz- und Ergotherapeutin Jolanda Wyss aus Grüningen ZH beurteilten zehn Tänze – in Zusammenarbeit mit Tanzlehrern. Sie bewerteten unter anderem, wie stark sie die Beweglichkeit fördern und wie gut man dabei Stress abbauen kann. Das Fazit: Je schneller der Tanz, desto besser für Herz und Kreislauf. Frey sagt: «Flinke Schritte stärken die Kondition – und helfen, Fett abzubauen.» Der langsame Walzer eignet sich hingegen speziell für Herzpatienten. «Eine tolle Möglichkeit, etwa während der Reha nach einem Infarkt.»

Szenenwechsel: Im Saal der Stepptanzschule Rhythm and Tap in Zürich-Oerlikon klappern Senioren übers Parkett. Barbara Jaecklin ist 68 und steppt seit drei Jahren: «Ich fühle mich nun sicherer auf den Beinen. Wenn ich stolpere, kann ich mich viel besser halten.» Der Grund: Beim Tanzen nimmt man den Körper bes-

Stil	Paartänze	
	Salsa	Waltzer
Beschreibung	Schnelle Schritte, hüftbetonte Bewegungen, Drehfiguren, Körperkontakt	Langsame Schritte, weiche Bewegungen, Drehfiguren, Körperkontakt
Körperlicher Nutzen		
– Kondition	●●●●	●●●●
– Körperbeherrschung	●●●●	●●●●
– Beweglichkeit	●●●●	●●●●
Psychischer Nutzen		
– Konzentration ³	●●●●	●●●●
– Stressabbau	●●●●	●●●●
– Erotik	●●●●●	●●●●●
Gesamtpunktzahl	25	20
Schlussurteil	Sehr gut	Gut

Maximale Punktzahl pro Kriterium: 5 ¹ Ohne al
Schlussurteil: Mehr als 23 Punkte = Sehr gut 23

«vierfach zurück»

machen

ser wahr und kontrolliert die Bewegungen. Therapeutin Jolanda Wyss sagt: «Dadurch lernt man, den Fuss exakt zu setzen oder den Arm in der richtigen Position zu halten. Das hilft auch im Alltag.»

«Tanzen ist für manche Paare wie eine kleine Therapie»

Tanzen schult zudem das Gedächtnis. Denn es gilt, komplexe Schrittfolgen zu lernen. Jaecklin spürt die Wirkung: «Ich kann mir Neues leichter merken.» Studien zeigen: Wer sein Leben lang tanzt, kann sogar Demenz verhindern.

Tanzen hat weitere Vorteile. Beispielsweise haben Tänzer nach einer Stunde Tango weniger Stresshormone im Körper, dafür mehr Testosteron. Sie fühlen sich entspannt und erotisch beflügelt. Dies das Ergebnis einer Studie. Jolanda Wyss: «Paartanzen ist für manche wie eine kleine



Stept gern: Barbara Jaecklin

ne Therapie: Sie kommunizieren über die Bewegungen, müssen einander vertrauen.» Deshalb bewerteten die Experten auch die Erotik der Tänze.

TIPPS

So tanzen Sie sich fit

- Tanzen Sie für die Fitness mindestens zweimal wöchentlich.
- Schnuppern Sie in verschiedenen Kursen.
- Vergleichen Sie die Kosten: Diese unterscheiden sich stark.
- Wählen Sie zwischen Paar- und Einzeltanz. Bei vielen Paartänzen tanzt man eng miteinander.
- Viele Tanzschulen bieten auch Paartanz-Kurse an, für die man keinen Partner mitbringen muss.
- Fragen Sie nach: Manche Lehrer lassen die Tanzpartner oft wechseln. Dann tanzen Sie auch mit Fremden.
- Viele Tanzschulen bieten spezielle Kurse für Kinder, Jugendliche, Singles oder Senioren.

Infos im Internet

- Veranstaltungen, Tanzabende, Suche nach Tanzpartnern: www.tanzszene.ch
- Tanzschulen und Tanzpartnersuche: www.dancepartner.ch

Tanzen tut allen gut. Einzig Tänzer mit Gelenkbeschwerden und Beinarthrose sollten etwas vorsichtiger sein. Sportarzt Frey sagt: «Dann sind Walzer und Bauchtanz besser.» Oder

man machts wie Barbara Jaecklin: «Ist ein Schritt unangenehm, lasse ich ihn weg. Aber meist tuts nach dem Tanzen weniger weh und ich bin voller Energie.» Ines Vogel

FÜNF VON ZEHN TÄNZEN SIND SEHR GUT FÜR DIE GESUNDHEIT

Paartänze				Einzeltänze				
Tango Argentino	Rock'n'Roll ¹	Langsamer Walzer	Wiener Walzer	Flamenco	Bauchtanz	Jazztanz ²	Steptanz	Schweizer Volkstanz
Hüftbetont, komplizierte Schrittfolgen, enger Körperkontakt	Sehr schnelle Schritte, viele Drehungen	Langsames Schreiten	Schnelle Drehungen als Paar, enger Körperkontakt	Kräftige Schritte, Stampfen, viel Fussarbeit, Hand- und Arm-bewegungen	Sanfte Bewegungen mit Becken und Bauch	Schnelle Schritte, Drehungen, Sprünge	Schnelle Fuss- und Bein-bewegungen	Hüpfende Schritte, komplizierte Gruppen-Choreografien
●●●●	●●●●●●	●●	●●●●	●●●●●	●●	●●●●●●	●●●●	●●●●
●●●●●	●●●●●	●●●●	●●	●●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●●	●●●●●
●●●●●	●●●●●	●●	●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●	●●●●● ⁴	●●●●
●●●●●	●●●●●	●●●●	●●	●●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●●	●●●●●
●●●●●●	●●●●●	●●●●	●●●●	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●	●●●●●	●●●●●●
●●●●●●●	●●●●	●●	●●	●●●●●●●	●●●●●●●	●●	●	●
24	24	15	14	28	25	23	22	19
Sehr gut	Sehr gut	Genügend	Genügend	Sehr gut	Sehr gut	Gut	Gut	Gut

¹ Auch: akrobatische Figuren
23 bis 18 Punkte = Gut

² Auch: Hip-Hop, Dance for Fans
17 bis 12 Punkte = Genügend

³ Auch: Gedächtnis, Bewegung, Vorausplanen
Unter 11 Punkten = Ungenügend

⁴ Füsse und Beine: hoher Nutzen, Arme: kaum Nutzen