

Warum macht Tanzen gesund und glücklich?

Egal ob im Tanzstudio oder Online: Tanzen tut Körper und Seele gut. Es stärkt die Muskeln, baut Stress ab und setzt Glückshormone frei. Erfahren Sie mehr über die positiven Effekte des Tanzens und wie Sie diese in Ihr Wohnzimmer bringen.

Was Tanzen so gesund macht



Wer regelmässig tanzt, verbessert seine Körperhaltung, tut Gutes für das Herz-Kreislauf-System, den Gleichgewichtssinn und die Koordination. Auch Sorgen und Stress lassen sich einfach wegtanzen. Denn durch die rhythmischen Bewegungen zur Musik baut der Körper das Stresshormon Cortisol ab. Gleichzeitig werden die Glückshormone und Neurotransmitter wie Endorphin, Dopamin und Serotonin ausgeschüttet. In den 1940er Jahren war Tanzen in den USA sogar als Therapie für Körper und Geist bekannt. Mittlerweile gibt es zahlreiche Studien zur Wirksamkeit des Tanzens bei unterschiedlichen Krankheiten. Sei es bei psychischen wie Depressionen oder bei körperlichen wie Krebserkrankungen sowie bei chronischen Schmerzen.

Tanzen wirkt – unabhängig davon, ob Sie sich in der Disco zu Musik bewegen, im Studio trainieren oder am Online-Kurs teilnehmen. Erfahren Sie mehr über die positiven Effekte.

Muskeln:

Durch die Bewegung verbessert sich die Funktion der Muskeln, sie können bei Belastungen besser und schneller reagieren. Zudem wird die Koordination gefördert, Verspannungen lösen sich und treten seltener auf.

Herz:

Die Bewegung sorgt dafür, dass das Herz leistungsfähiger wird. Die Durchblutung wird verbessert und die gesteigerte Sauerstoffversorgung führt zu einer besseren Funktion der Lunge. Übrigens: nicht nur die Bewegung führt dazu, sondern auch Musik, die immer lauter wird. Ein sogenanntes Crescendo regt den Herzschlag an. Musik, die leiser wird, ein sogenanntes Decrescendo, wirkt sich beruhigend auf den Herzschlag aus.



Immunsystem:

Wer regelmässig tanzt wird seltener krank. Durch Bewegung wird der Kreislauf in Schwung gehalten, das Herz transportiert mehr Blut durch die Gefässe, wodurch die Immunzellen aktiviert werden. Ihre Anzahl nimmt sogar zu.

Fettverbrennung:

Tanzen ist eine aerobe Sportart, also eine Sportart, welche die Fettverbrennung ankurbelt. Zudem bilden sich durch das rasche Tempo einiger Tänze (Disco-Fox, Jive) im Körper viel mehr Enzyme, die Fett verbrennen.

Wirbelsäule und Gelenke:

Sehnen und Bänder werden durch die rhythmische Bewegung kräftiger durchblutet. So werden die Gelenke besser geschützt. Zudem wird durch das Tanzen die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und sogar verbessert – auch jene der Wirbelsäule. Wer regelmässig tanzt, hat deshalb eine aufrechtere Haltung und beugt Bandscheibenvorfällen vor.

Gedächtnissteigerung:

Dein Gehirn wird, wie bei jedem Ausdauertraining, besser durchblutet. So wirst du wach, leistungsfähig und kannst dir viel mehr merken. Im Laufe deines Lebens lässt normalerweise die Verknüpfung der Nervenzellen untereinander nach – das so genannte neuronale Netz wird abgebaut. Tanzen verbessert die Verknüpfung deiner Gehirnzellen untereinander. Die koordinierten und rhythmischen Bewegungen erhalten so dein Gehirn jung. Es ist sogar möglich, dass sich verkümmerte Bereiche des Gehirns wieder regenerieren. Nachgewiesen ist, dass Tanzen das Lernvermögen und das Gedächtnis verbessert.

Hormone:

Durch die rhythmischen Bewegungen steigt die Produktion der Neurotransmitter und Hormone wie Serotonin, Dopamin und Endorphine. Das macht glücklich und kreativ. Darüber hinaus wird auch das Kreativitätshormon ACTH vermehrt produziert. Dadurch entspannt sich der Körper, der Geist aber wird leistungsfähiger. Gleichzeitig wird durch das Tanzen das Stresshormon Cortisol abgebaut.

Mit freundlicher Genehmigung der Krankenkasse SWICA.

