

Tanzen und Gesundheit aus sportmedizinischer und sportpsychologischer Sicht

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Schobersberger und Mag. Mirjam Wolf, Institut für Sport-, Alpinmedizin & Gesundheitstourismus (ISAG), Tirol Kliniken Innsbruck und UMIT Hall

Positive Gesundheitseffekte des Tanzens aus Sicht der Medizin

„Bewegung ist Medizin“, ein Slogan, der in den letzten Jahren sehr populär wurde und aus medizinisch-wissenschaftlicher Sicht grundsätzlich Richtigkeit hat. Bis vor einigen Jahren wurde die Ansicht vertreten, dass körperliche Inaktivität keine physischen Nachteile hat, diese Meinung wurde inzwischen verworfen. Es wurde durch viele Studien nachgewiesen, dass körperliche Inaktivität ebenfalls negative Auswirkungen auf den menschlichen Körper hat wie es für klassische Risikofaktoren schon lange bekannt ist (Rauchen als Risikofaktor für Lungenkrebs, zu viel Alkoholkonsum für diverse Lebererkrankungen, Übergewicht für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen). Basierend auf diesen Erkenntnissen wurde die körperliche Inaktivität als isolierter Risikofaktor für diverse Erkrankungen definiert. Zu wenig oder keine regelmäßige Bewegung erhöht das Risiko für Übergewicht mit all den damit verbundenen Sekundärproblemen (Bluthochdruck, Diabetes Mellitus, erhöhte Blutfette, Muskelabbau, Arthrose, Krebserkrankungen). Aus diesen Gründen empfehlen alle medizinischen Fachgesellschaften regelmäßige körperliche Aktivität in das tägliche Leben mit einzubauen. Körperliche Bewegung hält aber nicht nur physisch, sondern auch geistig-mental fit. Bezogen sich vor einigen Jahren die Gesundheitstipps vorwiegend auf die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems, also auf den Ausdauersport, so weiß man inzwischen, dass die Kombination von Ausdauertraining mit Krafttraining, beides individuell abgestimmt, die besten Effekte auf die körperliche Fitness und Prävention zeigt. Eine klare wissenschaftliche Erkenntnis ist darüber hinaus, dass körperliche Aktivität ein Teil des Lebens bereits von Kind an sein soll und Defizite im späteren Leben schwerer zu kompensieren sind. Bewegung und Sport als gesund zu propagieren, das ist die eine Seite, passive Personen für Bewegung und Sport zu motivieren und zu begeistern, das ist die andere Seite. Ohne Nachhaltigkeit im Sinne der regelmäßigen Bewegung sind anhaltende Gesundheitseffekte nicht zu erwarten.

Was hat der umfangreiche Einleitungsteil über die positiven Effekte von körperlicher Bewegung nun mit Tanzen zu tun? Für den Begriff des Tanzens gibt es verschiedenste Definitionen und Erklärungen, die von „Umsetzung von Inspiration in Bewegung“ bis Tanz als Ritual, als Brauch, als darstellende Kunstgattung, Tanz als Sportart und Therapieform oder schlichtweg Tanzen als rhythmische Körperbewegung zu Musik reichen. Unabhängig von den unterschiedlichsten Tanzformen ist allen die körperliche Bewegung gemeinsam. Aus medizinischer Sicht stellt sich deshalb die Kernfrage: Ist Tanzen gesund? Welche gesundheitlichen Effekte hat Tanzen? Gibt es hier Unterschiede je nach Alter?

Grundsätzlich kann man festhalten, dass jede Bewegungsform, die mit einer gewissen Dauer und Intensität über einen gewissen Zeitraum ausgeführt wird, gesundheitsfördernd ist.

In den letzten Jahren hat die medizinische Fachliteratur durchaus gute Studien über die Gesundheitseffekte von Tanzen hervorgebracht. Obwohl es natürlich Unterschiede im untersuchten Teilnehmerklientel und in den unterschiedlichen Tanzformen gibt, können folgende Aussagen als fundiert angesehen werden:

Tänzer haben im Vergleich zu altersentsprechenden Nicht-Tänzern

- eine bessere Herz-Kreislauf-Fitness

- ein besseres dynamisches Gleichgewicht
- ein stärkeres Kraftvermögen des Rumpfes
- eine größere Knochenmineralisierung

Regelmäßiges Tanzen führt zur

- Reduktion des erhöhten Body-Mass-Index bei Jugendlichen und Erwachsenen mit Verminderung der Fettmasse und der Triglyzeride
- Reduktion des Risikos für Übergewicht und Fettsucht auch bei Jugendlichen
- Verbesserung der Ausdauerleistung des Herz-Kreislaufsystems
- Verbesserung der muskulären Dauerleistung und der Muskelkraft von Rumpf und Beinen
- Optimierung des Gleichgewichts beim Gehen und Verbesserung der Flexibilität
- Reduktion der Sturzgefahr bei älteren Personen

Literatur:

Fong Yan A., Cogley S., et al.: The effectiveness of dance on physical health outcomes compared to other forms of physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Sports Med* 2018; 48:933-951

Justin W.L., Kilding A., et al.: Physical benefits of dancing for healthy older adults: a review. *J Aging and Physical Activity* 2009;17:479-500

Mansfield L., Kay T., et al.: Sport and dance interventions for healthy young people (15-24 years) to promote subjective well-being: a systematic review. *BMJ Open* 2018;8:e020959 doi:10.1136/bmjopen-2017-020959

Positive Gesundheitseffekte des Tanzens zur Förderung des psychischen Wohlbefindens

Seit den letzten Jahren besteht zunehmendes Interesse an der Auffassung, dass die Gesundheit nicht bloß die Abwesenheit von Krankheit ist, sondern vielmehr ein „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“ (WHO, 1946). Somit entsteht auch das Interesse, die Rolle des Tanzens zur Beeinflussung der Gesundheit als Ganzes zu untersuchen.

Auf der einen Seite bietet Tanzen eine Therapieform, die mittlerweile auch in verschiedenen klinischen Bereichen Anwendung findet. Beispielsweise unterstützen empirische Studien die positiven Wirkungen der Tanztherapie auf emotionale Erkrankungen wie z.B. Depressionen (Koch, Morlinghaus & Fuchs, 2007). Andererseits kann das Tanzen (als Freizeitaktivität) aber auch zur Förderung des physischen und psychischen Wohlbefindens dienen. Hierbei richtet sich das Augenmerk viel mehr auf die Salutogenese, sprich auf die Entstehungsbedingungen sowie der Förderung von Gesundheit (Antonovsky, 1997).

Das Tanzen sich positiv auf die Gesundheit auswirkt konnte in einigen wenigen empirischen Studien bereits belegt werden. Tanzen schließt verschieden Komponenten ein, die zu diesem Effekt einen Beitrag leisten könnten. So spielt unter anderem die Komponente Musik eine Rolle, die sich nicht nur auf die subjektive Befindlichkeit, sondern auch auf vegetative Reaktionen wie etwa Blutdruck, Herzrate, Atmung, Körpertemperatur, Hautleitfähigkeit, Muskelspannung und Darmbewegung auswirkt. Weiters zeigt sich Tanzen als ein Medium der Kontaktaufnahme und der Schaffung sozialer Integration. Bewegungen in einer Tanzform unterstützt das Gemeinschaftsgefühl und die Zugehörigkeit zur Gruppe (Kosellek & Kosellek, 1993) und kann in weiterer Folge auch zu einer

Stressreduktion (speziell bei Frauen) führen (Ditzen, Neumann, Bodenmann, von Dawanes, Turner et al., 2007). In einer explorativen Studie (Quiroga Murcia, Kreutz, Clift & Bongrad, 2010) konnte gezeigt werden, dass Tanzen sich auf das Wohlbefinden auf verschiedenen Ebenen auswirkt. Dabei gaben über 90% der befragten Probanden an, dass Tanzen das Körpergefühl und die Balance fördere und dazu beitrage die Stimmung zu verbessern. Ein Gefühl von Glück und Beschwingtheit entstehe und das Tanzen bei der Bewältigung der Belastungen des Tages sowie zur Entspannung beitrage. Der Faktor des emotionalen Nutzens trat dabei in den Vordergrund und zeigte eine allgemeine Erhöhung des positiven Affektes und eine Senkung des negativen Affektes.

Weiters konnte in einer Übersichtsstudie (Schwender, Spengler, Oedl & Mess, 2018) festgehalten werden, dass Tanzen einen positiven Einfluss auf weitere Aspekte des Wohlbefindens hat. So konnten Studien mit qualitativen Methoden zeigen, dass Kinder / Jugendliche positive Effekte durch Tanzen in den Bereichen körperbezogene Wahrnehmung, dem Selbstvertrauen, dem Selbstwertgefühl, dem Selbstbild sowie der Wahrnehmung erzielten. Bei Erwachsenen konnte eine Stärkung des Selbstbildes, des Selbstbewusstseins, der Selbstwirksamkeit, des Körperbewusstseins und des Selbstvertrauens gezeigt werden. Studien mit quantitativen Methoden weisen auf Verbesserungen der körperbezogenen Wahrnehmungen bei Kindern / Jugendlichen sowie Erwachsenen hin.

Es gilt jedoch auch festzuhalten, dass trotz einiger positiver Befunde die Evidenz für die einzelnen Effekte noch unzureichend ist. Aufgrund der geringen Anzahl an Studien zu den einzelnen Konstrukten sowie inkonsistenten Befunden bzw. Studien mit methodischen Mängeln, bedarf es weiterer Studien (z. B. mit größeren Stichproben, aktive Kontrollgruppen) um die Auswirkungen des Tanzens auf das Wohlbefinden ganzheitlich zu erfassen.

Literatur:

Antonovsky A.: Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: Dgvt-Verlag, 1997

Ditzen B., Neumann I.D., et al.: Effects of different kinds of couple interaction on cortisol and heart rate responses to stress in women. *Psychoneuroendocrinology* 2007;32:565-574

Koch S.C., Morlinghaus K. et al.: The joy dance: Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. *The Arts in Psychotherapy* 2007;34:340- 349

Kosellek I. & Kosellek R.: Tanz als ganzheitliches Therapieangebot: Praxiserfahrung und Grundlagen. München: Pflaum, 1993

Quiroga Murcia C., Kreutz G. et al.: Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health: An International Journal for Research, Policy and Practice*, 2, 149-163, 2010

Schwender T., Spengler S. et al.: Effects of dance Interventions on aspects of the participants' Self: a systematic review. *Frontiers in Psychology* 2018; 9:1130. doi:10.3389/fpsyg.2018.01130.