

FIT, SCHLAU, GUTER SEX

Darum sollten wir nicht nur zu Silvester tanzen



Das Jahr 2023 schwungvoll beginnen (Bild: stock.adobe.com, Krone KREATIV)

Auch nach der Silvesternacht heißt es: In Schwung bleiben! Denn Tanzen macht nicht nur Spaß, sondern bringt viele Vorteile für die Gesundheit mit sich. Bessere Fitness und Konzentration, aber auch mehr Lustgefühle sind nur einige davon, die auf alle Hobby-Sportler warten. Ausprobieren und überraschen lassen!

Egal, ob man ganz klassisch mit dem Donauwalzer oder zu anderen Klängen ins neue Jahr startet. Wer so schwungvoll unterwegs ist, sollte auch die übrigen Monate beschwingt verbringen. Denn: Tanzen tut dem ganzen Körper gut! Es trainiert zum Beispiel das Gehirn wie kaum eine andere Freizeitbeschäftigung. Wissenschaftler der Uni Bochum (D) konnten etwa nachweisen, dass Tänzer nicht nur reaktionsschneller und beweglicher sind, sondern sich auch besser konzentrieren können.

Bis ins hohe Alter werden neue Nerven gebildet

Herausfordernde Drehungen und Schritte führen weiters dazu, dass das Volumen der Denkkzentrale in einigen Bereichen zunimmt und neue Nervenzellen (übrigens bis ins hohe Alter!) entstehen. Damit lässt sich auch das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 20 Prozent senken - und mitunter sogar das Fortschreiten des Leidens bremsen.

Ausschüttung von Glückshormonen

Der Rhythmus aktiviert darüber hinaus Hirnregionen, die auch für das Verarbeiten von Sprache zuständig sind. Außerdem schüttet der Körper die Glückshormone Dopamin und Endorphin aus. Zusätzlich heben tänzerische Erfolge die Stimmung, etwa, wenn man sich die neue, schwierige Schrittfolge gemerkt hat. Depressionen und Ängste werden gelindert. Weiters sinkt der Wert des Stresshormons Cortisol, Entspannung stellt sich ein.

Weg mit den Feiertags-Kilos!

Bei chronischen Schmerzen lockert Tanzen die Muskulatur und löst Verspannungen. Man fühlt sich fitter, weil zahlreiche Muskeln zum Einsatz kommen und gekräftigt werden. Außerdem wird der Gleichgewichtssinn geschult, was Stürzen vorbeugt. Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel kommen in Schwung. Ganz nebenbei verliert man so daher ein paar Kilos, die man sich in der Weihnachtszeit angefuttert hat.

Online-Tanzkurse

Der [Verband der Tanzstudios Österreich](#) bietet bis 5. Jänner über seinen Instagram-Account kostenlose Online-Tanzkurse an. Um eine freiwillige Spende wird ersucht. Der Erlös kommt u. a. der Organisation „Kinderhilfe ohne Grenzen“ zugute.

Tanzen steigert die Lust

Da man seinem Tanzpartner sehr nahe kommt, darf man sich laut Forschern der deutschen Universität Oldenburg auch über eine Luststeigerung freuen. Sie fanden heraus, dass beim Tangotanz das Sexualhormon Testosteron verstärkt ausgeschüttet wird.