



Glück pur
Paare bringt es
einander näher,
glücklich
macht Tanzen
aber auch solo

Ge

Mit Cha-Cha
das Gehirn n
Schwung brin
im Wiegesc
etwas fü
Fitness
Neues über
Heilkraft
Bewegung zur M

Für eine ruhige **Nacht.**
Für einen entspannten **Tag.**

Neurexan[®]
Tabletten

Wirkt schnell und natürlich!

Neurexan[®], Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01. Anw.geb.: Sie leiten sich von den homöopath. Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen u. nervöse Unruhezustände. Warnhinweise: Enth. Lactose. Packungsbeilage beachten. 1 Tabl. = 0,025 BE. Nehmen Sie Neurexan daher erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Unverträglichkeit gg. bestimmte Zucker leiden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Biol. Heilmittel Heel, Dr.-Reckeweg-Str. 2-4, 76532 Baden-Baden, www.neurexan.de

undwunder Tänzen

Sich rhythmisch zur Musik zu bewegen scheint zum Menschen zu gehören wie die Sprache. Schon auf 7000 Jahre alten Höhlenmalereien sind Tanzszenen dargestellt. Und gerade animieren neue Folgen der Fernsehshow „Let's Dance“ wieder dazu, selber mal in Schwung zu kommen (siehe Kasten S. 27). Der beste Zeitpunkt, um damit anzufangen ist: sofort. Denn Walzer, Rumba und andere Tanzformen bringen Erstaunliches für unsere Gesundheit!

Macht selbstbewusst

Im Vergleich zu vielen anderen Sportarten lassen sich beim Tanzen schnell Fortschritte erzielen. Jeder neu gelernte Tanzschritt stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Selbst ohne komplizierte Figuren kann man Rhythmusgefühl, Koordination, Schnelligkeit, Lust an Musik spüren und zeigen. Zudem bessern sich binnen kürzester Zeit Körpergefühl und Haltung, man wird lockerer und nimmt den Alltag leichter.

Stimuliert die Muskeln

Tanzen ist ein Ganzkörpertraining. Wegen der vielen unterschiedlichen Bewegungen – raumgreifende und kleine, schnelle und langsame, federnde und schreitende – gilt es als ähnlich intensiv wie Turnen oder Ballsport, ist dabei aber wesentlich schonender für die Gelenke und quasi ohne Verletzungsrisiko. Pro Stunde verbrennt man 300 bis 500 Kalorien, was vergleichbar mit Schwimmen oder Radfahren ist. Wer es über den Grundkurs hinaus schafft, wird schnell mit abwechslungsreichen Choreografien belohnt. Die Schrittkombinationen trainieren die Muskulatur an Beinen, Armen und

Schultern. Wer regelmäßig tanzt, kann sich bald über eine verbesserte Muskelspannung freuen. Rückenschmerzen und andere Zipperlein verschwinden häufig wie von selbst. Die schnellen und hüpfenden Bewegungen etwa beim Jive stellen ein gutes Faszientraining dar und halten das Bindegewebe leistungsfähig. Starre Faszien gelten als häufige Ursache für Schmerzen.

Lässt Gehirnzellen wachsen

Mit Quickstep drohende Demenz aufhalten? Am Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen in Magdeburg fand Prof. Notger Müller in einer Studie heraus: Tanzen hat erstaunliche Wirkungen auf die Gehirnleistung. 60 Studienteilnehmer zwischen 65 und 80 Jahren waren in eine Tanz- und eine Aerobicgruppe aufgeteilt. Sechs Monate lang trainierten sie zweimal pro Woche. Die Tanzgruppe lernte regelmäßig neue komplexe Schrittfolgen, die Aerobicgruppe wiederholte stets die gleichen Workouts. Die Forscher beobachteten, dass Tanzen die Bildung neuer Nervenzellen und Nervenverbindungen mehr unterstützt als monotonen Fitnesstraining. Laut einer im „New England Journal of Medicine“ veröffentlichten Studie beugt

Bitte umblättern ▶

„Tanzen ist ein geistiger Nährstoff, der im Alter bedeutsam ist.“

Prof. Gunter Kreutz, Uni Oldenburg



Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli

Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch und tief in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in
Ihrer Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz
Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankheiten der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2017. Polichem S 50, Val Fleur; LU-1526 Luxembourg. Mitvertrieb: Almirall Heilmal GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstraße D-21465 Reinbek. info@almirall.de
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Tanzen auch gegen Demenz vor: Das abwechslungsreiche Training kann nämlich einen Volumenverlust des Hippocampus rückgängig machen. In diesem Teil des Gehirns wird unser Gedächtnis kontrolliert. In einer Langzeitstudie über 21 Jahre konnte ein Team von Medizinern der Universität Stanford nachweisen, dass Paartanzen das Demenzrisiko reduziert – weitaus besser als Kreuzworträtsellösen und Lesen.

Stärkt Herz und Kreislauf

Da Tanzen sich für jedes Fitnesslevel eignet, profitieren sogar Herzkranke davon. Das Herzzentrum in Ancona zeigte in einer Studie, dass Personen mit Herzinsuffizienz durch regelmäßiges Walzertanzen ihre Herzleistung, Atmung und ihren Fitnessstatus deutlich verbessern konnten – ebenfalls mehr als die Vergleichsgruppen aus Radfahrern und Spaziergängern.

Baut Ängste und Stress ab

Der Musikkognitionsforscher Prof. Gunter Kreutz von der Uni Oldenburg fand in einer Studie mit Tanzpaaren heraus, dass beim Tanz die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut sinkt. Die Folge: „Tanzen macht froh. Es hilft vielen Menschen, mit ihrem Alltagsstress besser umzugehen.“ Obschon Tänze mit festgelegter Schrittfolge den Geist mehr fordern, ist sich der Forscher sicher, dass nicht nur Paartänze diese Wirkung haben: „Auch wenn man allein tanzt, gibt einem die Bewegung im Rhythmus eine fast schon familiäre Geborgenheit.“ Auch Zustände von mentaler Erschöpfung, die sich bei Stress häufig einstellen, vertreibt das Tanzen. Zusätzlich schüttet der Körper bei der Bewegung zur Musik Glückshormone aus. Das entspannt und hellt die Stimmung auf.

Mach mit!
Tanzen kennt keine Altersgrenze und geht sogar in der Wohnung



Hilft bei Erschöpfung

Eine Krebstherapie führt häufig zu chronischer Erschöpfung. Von der sogenannten Fatigue sind laut der Deutschen Gesellschaft für Radioonkologie 60 bis 80 Prozent der Krebspatienten nach einer Strahlen- oder Chemotherapie betroffen. Die Behandlung ist schwierig, Medikamente haben sich als weitgehend wirkungslos erwiesen. Mehrere Studien zeigen den Spezialisten zufolge, dass Tanzen und ein leichter Ausdauersport am besten helfen, die Strapazen zu überstehen. Wer gleich zu Beginn der Krebstherapie aktiv wird, kann der Antriebslosigkeit oft sogar entgegen.

Verringert das Sturzrisiko

Das Gute am Tanzen: Das Parkett steht allen offen – egal, welches Alter, Gewicht oder Handicap man hat. Übergewichtigen hilft Tanzen, ein besseres Verhältnis zu ihrem Körper zu entwickeln. Auch Patienten mit Parkinson können Gesellschaftstänze

ausüben und so ihre motorischen Fähigkeiten verbessern. Wissenschaftler der Washington University School of Medicine in St. Louis untersuchten den Effekt der Tangotanzens auf die motorischen Fähigkeiten von Parkinsonpatienten: Man konnten ihre Gehhilfe weglassen! Durch Bewegungswechsel und Gewichtsverlagerungen wird die Balance gefördert. Mehrere Studien legen nahe, dass ältere Menschen so ihr Sturzrisiko senken. In vielen Städten gibt es sogar Rollator-Tanzkurse! Der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband entwickelte ein Tanzprogramm für Senioren: „Agilando“ kombiniert tänzerische Gymnastik mit Partytänzen. Seine positiven Gesundheitseffekte bestätigt eine Studie der Ruhr-Universität Bochum, Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten (Infos zu Tanzschulen, Rollatorkursen und Agilando unter adtv.de). Wichtiger als die medizinische Wirkung ist jedoch: Tanzen bringt Spaß – und in Schwung.

BETTINA KOCH

**Jetzt klug handeln,
um klug zu bleiben**

Nahrung für das Gehirn

Wach im Kopf. Gute Nerven. Gute Laune. Einfach intelligent!
Patenterte Vitalstoffe. Nur eine Kapsel am Tag. In allen Apotheken.



Nahrungsergänzung mit den Vitaminen Folsäure, B6 und B12, die beitragen zu

- ▶ einem normalen Homocystin-Stoffwechsel.
- ▶ einer normalen Funktion des Nervensystems.
- ▶ einer normalen psychischen Funktion.
- ▶ der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung