



## **Warum Tanzen gut fürs Köpfchen ist – und wie man (wieder) fit für's Tanzparkett wird**

**Tanzen ist die einzige Breiten-Sportart, die Geist und Körper gleichzeitig trainiert. Sogar das Demenz-Risiko lässt sich Studien zufolge deutlich reduzieren. Wenn man länger nicht tanzt, kommt man allerdings aus der Übung. Die Tanzwochen im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf sind eine gute Möglichkeit, wieder fit fürs Tanzparkett zu werden und die gesundheitlichen Aspekte voll auszukosten. Auch hat Tanzlehrer Werner Dietrich einen Trick parat ...**

„Neurologisch betrachtet, ist Tanzen zu lernen dasselbe, wie eine Sprache zu lernen“, weiß der erfahrene Tanzlehrer und Opernpall-Choreograph Werner Dietrich, der mehrmals jährlich im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf Tanzwochen anbietet. „Deshalb braucht es auch das regelmäßige Training und die Wiederholungen. Wenn man länger nicht tanzt, vergisst man zum Beispiel, ob man den linken oder den rechten Fuß zuerst bewegen muss.“ Allerdings: „Das Bewegungsmuster an sich speichert man unterbewusst ab, ähnlich wie das Radfahren. Deshalb empfehle ich all jenen, die länger nicht getanzt haben, zum Wiedereinstieg zu ihrer Lieblingsmusik zu tanzen. Dabei passiert es nämlich fast automatisch, dass man sich bewegen will. Man denkt nicht viel darüber nach. Und so kommt oft auch die vor Jahren erlernte Schrittfolge wieder zum Vorschein“, so Dietrich, der eine Tanzwoche im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf als idealen Anlass für das Üben empfiehlt.

### **Tanzend gegen Demenz und Schlaganfall-Folgen**

Dietrich zu den gesundheitsförderlichen Aspekten: „Tanzen ist Koordinationstraining und die einzige Breiten-Sportart, bei der Geist und Körper gleichzeitig trainiert werden. Das ist mittlerweile auch wissenschaftlich bestätigt.“ Das Lernen von Schrittkombinationen und Figuren im Rhythmus schult das Gedächtnis, die Ausführung auf der Tanzfläche den Gleichgewichts- und Orientierungssinn und vor allem die Tiefenmuskulatur.

- Die Universität Stanford hat herausgefunden, dass regelmäßiges Tanzen das Demenz-Risiko um bis zu 76 Prozent senken kann.<sup>1</sup>
- Auch eine Untersuchung an der Neurologischen Uniklinik in Magdeburg legt nahe, dass Tanztraining den geistigen Abbau bei einer möglichen leichten Demenz verzögert. Auch zeigte sich, dass Tanzen neue Nervenzellen bildet.<sup>2</sup>
- Tanzen für Schlaganfall-Patienten: Dass Patienten nach Schlaganfall und Parkinson beim Tanzen häufig sicherer werden, als beim Gehen, bestätigt man u. a. an den Kliniken Beelitz, wo eigene Tanz-Therapien angeboten werden. Man vermutet, dass die Schritte zum

<sup>1</sup> Vgl. <https://pitjournal.unc.edu/article/dancing-and-cerebral-health>

<sup>2</sup> Vgl. <https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/demenz-tanzen-soll-vergesslichkeit-vorbeugen-a-1069327.html>

### **Rückfragehinweis:**

Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email [a.graf@heiltherme.at](mailto:a.graf@heiltherme.at)

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)



Rhythmus der Musik leichter fallen, weil die Musik eine „Struktur“ vorgibt, innerhalb derer Bewegungen möglich sind, die man ohne Musik nicht ausgeführt könnte.<sup>3</sup>

### **Tanzen macht Spaß und tut der Psyche gut**

- Nicole Kuntner, die ebenfalls als Tanzlehrerin im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf im Einsatz ist: „Ein großer Vorteil beim Tanzen ist, dass es Spaß macht. Deshalb fällt die Motivation auch leichter als bei anderen gesundheitsförderlichen Trainings, wo man erst den inneren Schweinehund überwinden muss.“
- „Außerdem wird die soziale Kompetenz und das Einfühlungsvermögen gefördert, weil man nur dann erfolgreich ist, wenn man sich auf den Partner gut einstellen kann.“
- Tanzen wird mittlerweile auch als Verfahren in der Psychotherapie eingesetzt, weil es ein Ventil für gestaute Emotionen ist. Bei einer Tanztherapie kommen Elemente von Bewegungs- und Atemtherapie sowie Bioenergetik und Feldenkrais-Technik zum Einsatz.<sup>4</sup>

### **Tanzen im Urlaub im Trend**

Seit fast 15 Jahren werden im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf [Tanzwochen](#) angeboten. „Am Anfang hatten wir eine Tanzwoche jährlich mit einem Tanzlehrer, mittlerweile sind es 3 Tanzlehrer und rund 10 Tanzwochen pro Jahr“, sagt Geschäftsführer Gernot Deutsch. Das Gelernte umsetzen kann man dann bei der Live-Musik, die mehrmals wöchentlich abends im Quellenhotel Bad Waltersdorf angeboten wird. Nicole Kuntner: „Das Quellenhotel hat sich zu einem Tanzhotel entwickelt.“

- Werner Dietrich bietet in seinen Tanzwochen auch die gemeinsam mit einem Physiotherapeuten entwickelte Tanzgymnastik „AGIMOBIL“ an: „Dabei trainiert man gezielt die Muskeln, die zum Tanzen wichtig sind. Also etwa den Deltamuskel über der Schulter, da dieser wichtig für eine gute Tanzhaltung ist“, nennt Dietrich ein Beispiel.

### **Tanzen wirkt für Herzpatienten gleich wie Krafttraining**

Forscher am Lancisi-Herzinstitut in Ancona (Italien) haben in einer Studie Aufbautraining für Herzpatienten am Fahrrad und Laufband mit regelmäßigem Walzertanzen verglichen und herausgefunden, dass Tanzen genauso effektiv ist wie das Training in der Kraftkammer. Die Tänzer hatten dieselben Fitnesswerte wie die Patienten, die am Fahrrad und Laufband trainierten. Außerdem sei der Spaßfaktor beim Tanzen höher, was die Motivation steigert. Klassische Aufbauprogramme würden nämlich 70 Prozent der Patienten abbrechen.<sup>5</sup>

### **Ursprünge des Tanzens**

- Tanzen ist laut Gunter Kreutz, Musikkognitionsforscher an der Universität Oldenburg, ein Nebenprodukt des aufrechten Gangs früher Hominiden und steckt uns in den Genen. Tanzen war in der Evolution wahrscheinlich so erfolgreich, weil es geholfen hat, die kognitiven Funktionen zu verbessern.<sup>6</sup>

<sup>3</sup> Vgl. <http://www.rehaklinik-beelitz.de/leistungsspektrum-kbgr/spezialisierte-behandlung.html>

<sup>4</sup> Vgl. <http://burgenland.orf.at/radio/stories/2695121/>

<sup>5</sup> Vgl. <https://www.stern.de/gesundheit/herzerkrankungen-tanzen-ist-gut-fuers-herz-3328264.html>

<sup>6</sup> <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/wie-tanzen-als-medizin-wirkt-und-gluecklich-macht-a-881579.html>

### **Rückfragehinweis:**

Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email [a.graf@heiltherme.at](mailto:a.graf@heiltherme.at)

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)



- Tanzen war eine der ersten Formen, mit denen Menschen ihre Gefühle ausgedrückt haben. Formalisiert hat sich das Tanzen ab Beginn des Frühen Mittelalters bis zu den Anfängen des 20. Jahrhunderts - vom religiösen und therapeutischen Ausdruck ging es hin zur Technisierung und Perfektion. Am Anfang des 20. Jahrhunderts hat sich parallel dazu noch eine Form entwickelt, bei der innere Gefühle den Ausdruck bestimmen (Duncan-Ausdruckstanz).<sup>7</sup>

### **Über das Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf**

Das Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf verfügt über eines der größten Thermalwasservorkommen Österreichs. Täglich werden bis zu 1,9 Millionen Liter Frischwasser genützt – eine natürliche Energiequelle für die Gäste. Sowohl im Quellenhotel, das direkt mit der Heiltherme verbunden ist, als auch in der Heiltherme selbst sprudelt in allen 14 Thermalwasserbecken quellfrisches Wasser. Einzigartig ist das Angebot „Traditionell Steirische Medizin®“ (TSM®). Dabei werden regionale Naturprodukte und traditionelles Wissen, gepaart mit modernen Erkenntnissen, zu Kraftquellen für Körper und Geist veredelt – in echter Handarbeit.

Mit OPTIMUM® betreibt man ein neues Zentrum für individuelle Gesundheit, das ein einzigartiges Coaching-Programm für Bewegung, Entspannung und Ernährung anbietet.

Pionierarbeit auf dem Gebiet der Energieeffizienz bewies man unter anderem in den 80er-Jahren mit der ersten Geothermie-Heizung Europas und seit 2013 mit der weltweit einzigartigen Heilthermenkaskade, dank der die gesamte Anlage nun emissionsfrei beheizt werden kann.

- Mitarbeiter gesamt: rund 240 Mitarbeiter und 15 Lehrlinge
- Gäste gesamt: rund 300.000 jährlich
- Heiltherme: rund 25.000 m<sup>2</sup> (7 Thermalwasserbecken, 11 Saunen, rund 1.800 Liegen)
- Quellenhotel: rund 350 Betten

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)

---

<sup>7</sup> Vgl. <http://burgenland.orf.at/radio/stories/2695121/>

#### **Rückfragehinweis:**

Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email [a.graf@heiltherme.at](mailto:a.graf@heiltherme.at)

[www.heiltherme.at](http://www.heiltherme.at)