

TANZEN STÄRKT HERZ UND SEELE

Will man den Studienergebnissen italienischer Herzspezialisten glauben, dann profitieren Patienten mit Herzmuskelschwäche maßgeblich von moderatem Bewegungstraining. Das Erstaunliche an dieser Beobachtung ist, dass sich durch Walzertanzen eine effektivere Wirkung erzielen ließ, als durch anderweitiges Bewegungstraining, wie etwa Fahrradfahren oder Laufen.



Die Forscher hatten insgesamt 110 Patienten mit stabiler, chronischer Herzmuskelschwäche in drei Gruppen unterteilt: 44 Teilnehmer wurden aufgefordert, sich über acht Wochen hinweg drei Mal täglich einem moderaten Belastungstraining zu unterziehen, das sie entweder auf dem Fahrrad oder auf dem Laufband absolvieren durften. Weitere 44 Patienten wurden als Alternative aufs Parkett gebeten: dort sollten die Damen und Herren für 21 Minuten, im Wechsel langsamen und schnellen Walzer tanzen. Die dritte Gruppe durfte auf jegliches Training verzichten.



Das Ergebnis: Die Tanzgruppe war anschließend wesentlich belastbarer sogar auch als diejenigen, die gelaufen oder Fahrrad gefahren waren. Mindestens genauso wichtig ist aber auch die Feststellung, dass die tanzenden Patienten von einer verbesserten Lebensqualität berichteten. Eine Tatsache, die deutlich anzeigt, bei welcher Trainingsart der „Spaßfaktor“ am größten ist.

Ist das nicht Grund genug für Sie herauszufinden, ob Walzertanzen auch Ihnen Vergnügen bereitet? Das sollten Sie, unabhängig von einer bestehenden Herzmuskelschwäche, einmal ausprobieren! Es funktioniert natürlich auch mit Foxtrott, Cha Cha Cha oder anderen Tänzen.

Autor: Dr. med. Günter Gerhardt

© www.wissen-gesundheit.de
Wissen Gesundheit GmbH
Isaac-Fulda-Allee 16
55124 Mainz