## 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

© <u>www.wissen-gesundheit.de</u>

Wissen Gesundheit GmbH Isaac-Fulda-Allee 16 55124 Mainz