

Kurzbericht Ergebnisse der Tanzinterventionsstudie

Jan-Christoph Kattenstroth, Tobias Kalisch, Stephan Holt, Martin Tegenthoff, Hubert R. Dinse

Hintergrund

In der vorliegenden Studie wurde untersucht, ob und inwieweit sich der Alterungsprozess des Menschen durch tänzerische Aktivitäten innerhalb kürzerer Zeit und geringerer Intensität beeinflussen lässt. Als Interventionsprogramm wurde das vom Allgemeinen Deutschen Tanzlehrerverband (ADTV) entwickelte AGILANDO[®] genutzt. Untersucht wurden insgesamt 35 Personen im Alter von 60 - 94 Jahren. 25 Personen hiervon in der Interventionsgruppe und 10 Personen in einer Kontrollgruppe, welche keine Intervention über den gleichen Zeitraum erhielt. Vor und nach der Intervention wurden über 80 Parameter in 18 Tests untersucht um ein möglichst detailliertes Leistungsprofil der Teilnehmer zu erhalten. Hierbei lag der Fokus der Untersuchungen nicht nur auf Bereichen, die typischerweise mit dem Tanzen in Verbindung gebracht werden, wie Stand-, Körperhaltung und Reaktionszeit, sondern auch auf der Motorik, Sensorik, Aufmerksamkeit, Denk- Merkfähigkeit, sowie der subjektiven Lebenszufriedenheit und der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems.

Ergebnisse - Überblick

Während sich bei den Personen, die 6-Monate nicht tanzten, keine Veränderungen zeigten, wurden bei den Tänzern nach dem 6-monatigen Tanzkurs signifikante Verbesserungen in den Bereichen „Kognition / Aufmerksamkeit“, „Reaktionszeit“, „Hand-/Motorische Leistungsfähigkeit“, „Taktil-/Sensorische Leistungsfähigkeit“, „Stand- und Balance“ und „Lebensstil“ gefunden. Lediglich der sehr stabile Parameter „Intelligenz“ wies keine Veränderungen auf. Ebenso wurden keine Veränderungen der „Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit“ gefunden. Ein bemerkenswerter Umstand, da z.B. Verbesserungen des Denkvermögens und der Lernfähigkeit häufig mit einer verbesserten Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit verbunden sind. Dies macht deutlich, dass bereits geringe Trainingsintensitäten zu weitreichenden Verbesserungen führen können, auch wenn die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems unverändert bleibt.

Schlussfolgerungen

Das hier vorgestellte Interventionsparadigma (AGILANDO[®]) hat im Gegensatz zu vielen anderen sportlichen Aktivitäten wie Laufen, Radfahren oder Kraftsport zahlreiche Vorteile. Zum einen vereint es an das Individuum angepasste physische Aktivität mit sozialer, emotionaler und musikalischer Interaktion sowie kognitiven Herausforderungen. Diese Komponenten machen einen hohen motivationalen Faktor aus - eine für ein innovatives Interventionsprogramm entscheidende Komponente. Das multisensorische Interventionsprogramm führt zu den weitreichenden behavioralen Verbesserungen in der Interventionsgruppe, ohne Einfluss auf die kardio-respiratorische Leistungsfähigkeit. Multisensorische Trainingsparadigmen scheinen demnach ein adäquates Mittel zu sein, um dem alterstypischen Leistungsabfall zu begegnen, neuroplastische Prozesse zu induzieren und zu modulieren und damit zu einem erfolgreichen und selbstbestimmten Alterungsprozess beizutragen.