

# HDI LEBEN: Tanzen hält uns geistig fit und gesund

**Interview.** Michael Miskarik, Leiter der HDI Lebensversicherung AG in Österreich, spricht mit Profi-Tänzerin Julia Polai über die gesellschaftliche Bedeutung des Tanzens in Zeiten von Corona und warum Tanzen die Seele heilen kann.

**Michael Miskarik: Julia, welchen Stellenwert hat Tanzen für Dich persönlich?**

**Julia Polai:** Tanzen umfasst für mich sehr viele gesellschaftliche Aspekte im Sinne von Socializing, Zusammenhalt, Freundschaft, Etikette, Respekt und Wertschätzung. Der Verlust des zwischenmenschlichen Miteinanders wurde uns während des Corona-Lockdowns mehr als deutlich vor Augen geführt. Plötzlich und völlig unvorbereitet war all das Liebgewonnene und Vertraute, das für viele von uns zur Selbstverständlichkeit verkümmert war, aus unserem Leben verschwunden. Auf einmal wurde uns schlagartig bewusst, wie sehr wir all das brauchen, um uns wohl und glücklich zu fühlen.

**Gesundheitsexperten raten ohnehin regelmäßig zu mehr Bewegung, da dies in vielen Bereichen die beste Medizin sei. Welche Rolle spielt das Tanzen für ein gesundes und LEBENSWERTES Leben?**

Tanzen ist für mich die gesündeste und schönste Art der Bewegung. Tanzen bietet uns eine fantastische Plattform, mit der wir einen angenehmen und positiven Anschluss an die Gesellschaft finden. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien, die nachweisen, dass kaum eine andere Tätigkeit, Körper, Geist und Seele

**„Aus Sicht der Neurologie spricht sehr viel für Train-your-brain durch Gesellschaftstanz“**

Univ. Prof. Dr. Thomas Berger, Leiter der Universitätsklinik für Neurologie Universität Wien



Direktor Michael Miskarik, HDI LEBEN Österreich

ganzheitlich so direkt anspricht. Auch für Paare ist es eine wertstiftende gemeinsame Aktivität, bei der sie etwas miteinander gestalten, ihre Beziehung fördern und manchmal auch herausfordern können.

**Wie wirkt sich Tanzen konkret auf unsere Gesundheit aus?**

Bewegung zu Musik steigert ganz allgemein unser Wohlbefinden und lässt uns den Alltag mit seinen Sorgen

## Julia Polai

- Inhaberin Tanzschule Polai Innsbruck & staatlich geprüfte Tanzlehrerin & Tanzmeisterin
- Präsidentin Professional Turniertanzverband Österreich
- 6-fache Dancing Stars Teilnehmerin
- 5-fache Profimeisterin der Professionals in Österreich in den lateinamerikanischen Tänzen
- 7. Platz bei der Weltmeisterschaft der Professionals in den lateinamerikanischen Tänzen 2003
- Internationale Wertungsrichterin qualifiziert für den Einsatz bei Welt- und Europameisterschaften
- Organisatorin World Masters Innsbruck

**„Tänzer haben im Vergleich zu Nicht-Tänzern der gleichen Altersgruppe eine bessere Herz-Kreislauf-Fitness, ein besseres dynamisches Gleichgewicht und eine höhere Knochenmineralisierung“**

Univ. Prof. Dr. Wolfgang Schobersberger, Institut für Sport-, Alpinmedizin & Gesundheitstourismus, Tirol Kliniken

vergessen. Es ist daher kein Wunder, dass Menschen gerade während der schlimmsten Zeiten in unserer Geschichte getanzt haben. Auch persönlich kenne ich viele Menschen, denen das Tanzen in schwierigen Lebensphasen geholfen hat. Im Vergleich zu repetitiven Sportarten fördert und fordert der regelmäßige Gesellschaftstanz unsere Gesundheit auf verschiedenen Ebenen. Er verbessert die Fitness und beugt so Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, fordert aber auch die Muskelkoordination sowie eine gute Körperhaltung. Da die Bewegungen gleichzeitig mit anderen Personen im Tanzsaal erfolgen, profitieren auch das optische Vorstellungsvermögen und die räumliche Orientierung. Sportmediziner Univ. Prof. Dr. Schobersberger hat festgestellt, dass Tänzer im Vergleich zu Nicht-Tänzern der gleichen Altersgruppe eine bessere Herz-Kreislauf-Fitness, ein besseres dynamisches Gleichgewicht, ein stärkeres Kraftvermögen des Rumpfes und eine höhere Knochenmineralisierung haben. Regelmäßiges Tanzen verringert



Zeit zu zweit ist für Julia Polai gerade jetzt besonders wichtig

die Fettmasse sowie das Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit – auch bei Jugendlichen. Bei älteren Menschen ist zudem die soziale Komponente von enormer Bedeutung – Tanzen ermöglicht neue Kontakte und kann damit Einsamkeit im Alter vorbeugen.

**Gilt dieser positive Effekt auch für die geistige Fitness?**

Ich darf hier den Neurologen und Leiter der Universitätsklinik für Neurologie Wien, Univ. Prof. Dr. Thomas Berger, zitieren. Er sagt: Aus Sicht der Neurologie spricht sehr viel für Train-your-brain

Wahrnehmung zu verarbeiten, aber auch Kraft, Koordination, Ausdauer und soziale Interaktion gefördert werden. Beim Tanzen sind wir echte Multitasker.

**Wie kann man die Menschen dazu motivieren, das Tanzen wieder verstärkt in den meist stressigen Alltag zu integrieren?**

Wir haben ein Team aus anerkannten Experten zusammengestellt – eine Art Tanzen-ist-gesund-Taskforce – und wollen gemeinsam eine Bewusstseinskampagne etablieren. Denn als Freizeitaktivität kann Tanzen das körperliche und psychische Wohlbefinden aller fördern. Und das ist gerade in Zeiten wie diesen besonders wichtig. Renommiertere Psychologen wie Mag. Mirjam Wolf setzen Tanzen daher bei Krankheiten wie Depressionen als Therapie ein. Gesundheitsökonom Univ. Prof. Dr. Harald Stummer kann sich den Gesellschaftstanz als gesundheitsfördernden Ansatz in Betrieben vorstellen. Mitarbeiter würden dadurch kreativer, blieben länger im Betrieb und wären produktiver. Somit beeinflusst Tanzen unser Leben auf vielfältige Art und Weise positiv.

**Besten Dank für die interessanten Einblicke in die zauberhafte Welt des Tanzens.**

Orientierung finden Interessierte auch unter: [www.polai.at](http://www.polai.at), [www.tanzenhaltgesund.at](http://www.tanzenhaltgesund.at) sowie [www.hdi-leben.at](http://www.hdi-leben.at)

Im nächsten KURIER Schwerpunkt-Thema am 10. Oktober geht es um LEBENSWERTE Momente im Alter.

**HDI LEBEN**  
macht das Leben lebenswert

**42 PS LEBENSWERT**

Versichern Sie, was sich im Leben lohnt.

facebook.com/HDI.Lebenswert | [www.hdi-leben.at](http://www.hdi-leben.at) | [www.lebenswert.at](http://www.lebenswert.at)