

# Sogar das Risiko für Demenz lässt sich senken

Tanzen als Breitensport fördert nicht nur Ausdauer und Kraft, auch das Gehirn profitiert

EVA BREITENSTEIN

Wie wohlig fühlt es sich an, nach einer durchtanzten Nacht ins Bett zu fallen, ausgepowert und mit müden Beinen, den Rhythmus des letzten Liedes noch in den Knochen. Die Tanzfläche ist ein Sportplatz, auf dem niemand seine Sportuhr einschaltet und die Daten auf Strava hochlädt. Niemand mischt sich beim Heimkommen einen Protein-Shake. Dabei ist Tanzen viel mehr als gelebte Musik: nämlich ein ausgezeichnetes Herz-Kreislauf-Training. Von den Beinen über den Rumpf bis zum Schulterapparat wird alles bewegt, «von der Zehe bis zur Haarspitze», wie Sarah Schwab-Müller sagt, sie ist Sportärztin und Verbandsärztin des Schweizer Tanzsport-Verbandes STSV.

Die Haarspitze ist fast wörtlich gemeint: Die Auswirkungen des Tanzens auf unseren Kopf, also auf die geistige Fitness und das Wohlbefinden, können ebenso hoch gewertet werden wie der physische Trainingseffekt. «Durch das Tanzen bleibt man sozial vernetzt, kann abschalten und Stress reduzieren, man kommt aus seiner Komfortzone heraus und entwickelt Selbstbewusstsein», zählt Schwab-Müller auf. Zudem zeigen diverse Studien, dass Tanzen unter anderem aufgrund der komplexen Beanspruchung der Sinnessysteme das Risiko für Demenz senken kann – mehr als andere Sportarten. Das Hirn wird durch die vielen Reize auf ganz unterschiedlichen Ebenen stimuliert.

## Intensität lässt sich gut variieren

Exakte Angaben zum Trainingseffekt beim Tanzen sind schwierig zu machen, etwa zum Kalorienverbrauch oder zu den Trainingszonen. Zu unterschiedlich sind die Tanzstile und deren Anforderungen, zu unterschiedlich ist die Intensität, mit der sie ausgeübt werden. Viele Menschen, die aus Freude an der Bewegung tanzen, befänden sich trainingsmässig wohl im Bereich der Verbesserung oder des Erhalts der Ausdauerleistungsfähigkeit, sagt Schwab-Müller. Tanzsport kann so ein Teil des Mindestsolls der wöchentlich 2,5 Stunden Bewegung sein, die die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt.

Steigert man die Intensität, bewegt sich das Tanzen in Richtung Intervalltraining, etwa bei Lateintänzen oder Rock'n'Roll: Hier folgen auf Episoden



Tanzen ist auch ein ausgezeichnetes Herz-Kreislauf-Training.

KARIN HOFER/NZZ

mit hohen Belastungen für den Körper und das Herz-Kreislauf-System wieder ein paar Minuten in einem tieferen Pulsbereich. Für Einsteiger eignet sich im Paartanz etwa Disco-Fox. Dieser passt zu unterschiedlicher Musik und kann in der Intensität variiert werden. Tanzt man lieber allein, kann Zumba oder Jazzdance eine gute Wahl sein. Selbst mit Ballett kann man als Erwachsener noch anfangen, Kurse dafür werden in der Schweiz immer mehr angeboten.

Wie generell im Breitensport sollte man gerade Disziplinen wie Ballett mit gesundem Menschenverstand und nicht zu grossen Ambitionen angehen. «Der Trainer sollte in der Lage sein, jeden auf seinem Niveau abzuholen und an den Sport heranzuführen», sagt Schwab-Müller, sonst drohe schnell eine Überforderung – und Frust. Also bei der Ausschreibung lieber ein Level tiefer beginnen und nicht einem Ideal nach-

eifern. Dann aber sei Ballett durch die Kräftigung des Rumpfs, des Rückens und der Beine eine gute Grundlage für die Bewältigung des Alltags oder für andere Sportarten.

Die Wahrscheinlichkeit, einen Tanz zu finden, der einem zusagt, ist riesig: Allein die Studie Sport Schweiz, die alle paar Jahre durchgeführt wird, vereint unter dem Punkt Tanzen 22 Unterkategorien von Tango Argentino über Hip-Hop bis zu Afro Dance; Aerobics ist hier noch nicht einmal dabei.

## 16 Prozent der Frauen tanzen

Die Studie von 2020 liefert ein paar interessante Zahlen zum Tanzverhalten der Schweizer Bevölkerung. So geben 16 Prozent der Frauen und 6,5 Prozent der Männer an, die Sportart in irgendeiner Form auszuüben. Am meisten in der Deutschschweiz (12,7), vor der französischen (8,6) und der italie-

nischen Schweiz (3,3). Bei den Frauen nimmt der Anteil im Alter ab; in der Altersgruppe 15 bis 29 tanzt jede Fünfte, bei den über Sechzigjährigen noch jede Zehnte. Demgegenüber haben die Männer im Alter zwischen 45 und 59 ihren Peak, dort tanzt fast jeder Zehnte gelegentlich.

Gerade Senioren hätten gute Gründe für den Tanzsport. Das Training von Koordination, Beinkraft und Gleichgewicht sowie das räumliche Bewegen fördern die Autonomie im Alter und wirken auch als Sturzprävention. So bietet Pro Senectute diverse Tanzkurse an, die Anklänge finden: 2019 waren über 13 000 Teilnehmende an den Kursen dabei. Unter anderem beim Everdance, wo Schritte aus dem Paartanz allein getanzt werden.

Ein fehlender Tanzpartner ist aber nicht nur im hohen Alter ein Thema. Noch immer haben viele Männer beim Wort Tanzen Hemmungen – das

hat Walter Vogt sein Leben lang mit erlebt. Der Schweizer Tanzsport-Verband, den er präsidiert, hat deswegen vor zwei Jahren seine Turnierregelung angepasst. Nun sind gleichgeschlechtliche Paare erlaubt, was international noch nicht der Fall ist. Zuerst galt dies nur für die Juniorenstufe, doch einige Mädchenpaare wollten gemeinsam weiter tanzen. Ohne Partner hätten sie aufhören müssen.

## Breakdance wird olympisch

Der STSV vertritt hauptsächlich den Leistungssport in den Standard- und Lateintänzen. Vogt wünscht sich, dass sich der Verband öffnet, gegebenenfalls auch andere beliebte Tanzarten ins Programm aufnimmt wie Disco-Fox oder Salsa, sich auch mehr für den Breitensport engagiert. Grundsätzlich ist die Form des Tanzens, die bereits Kinder

«Durch das Tanzen bleibt man vernetzt, kann abschalten und Stress reduzieren.»

Sarah Schwab-Müller  
Sportärztin

in den Vereinen lernen, eine andere als in Tanzschulen, wo «social dancing» im Vordergrund steht. Dort tanzt man aus Freude und Geselligkeit und lernt Schritte. «Bei uns geht es darum, über den Körper etwas auszudrücken», sagt Vogt. Also: den Körperschwerpunkt beherrschen, wissen, wie man den Körper einsetzt, um mit Schrittfolgen die Musik auszudrücken. Es sei der Punkt, an dem Tanzen mit Kunst verschmelze.

Kunst hin oder her: Standard- und Lateintanz sind ebenso wie Rock'n'Roll und Breaking von Swiss Olympic anerkannte Sportarten. Die grösste Bühne im Sport aber hat nur Breaking erreicht: Als erste Tanzsportart wird es 2024 in Paris olympisch. Ausgerechnet der Tanz also, der in den Strassen der Bronx in New York entstanden ist, wird sich nun olympischen Strukturen anpassen müssen. Davon sind nicht alle begeistert. Für das Publikum aber werden die akrobatischen Battles spektakulär sein.

# Einer, der einsprang, wenn die Not gross war

Franz Beckenbauers Erfolge als Trainer werden trotz dem WM-Titel von 1990 unterschätzt

STEFAN OSTERHAUS, BERLIN

Daran, dass der am Sonntag verstorbene Franz Beckenbauer eine Überfigur des Fussballs war, hat niemand gezweifelt, nicht einmal seine ärgsten Gegner. Seine Rolle als glanzvollster Exponent des deutschen Fussballs wurde definiert durch sein lässiges Spiel, durch seine Eleganz, durch seine Intelligenz auf dem Fussballplatz. Daraus ergab sich alles andere – auch die Karriere als Trainer. Diese nimmt in den Nachrufen und Dokumentationen freilich nur eine Nebenrolle ein. Das ist erstaunlich angesichts der Erfolge, die Beckenbauer als Trainer verzeichnen konnte.

## Von «Bild» ins Amt gehievt

Vielleicht liegt es daran, dass sich Beckenbauer in dieser Rolle nie aufgegrängt hat. Was ihm lag, das wusste er: der Part des Repräsentanten, des Charmeurs, der Kraft seiner Aura wirkt. Und so war es nicht verwunderlich, dass sich Beckenbauer nach dem frühzeitigen Scheitern der deutschen Nationalmannschaft an der EM 1984 unter dem Trainer Jupp Derwall vorstellen konnte, eine Art Direktor zu sein, der mit Rat und Tat zur Seite steht. Seine lange Karriere

als Fussballer hatte Beckenbauer erst ein Jahr zuvor beendet. Der Boulevard in Gestalt von «Bild», wohin er beste Kontakte unterhielt, frisierte Beckenbauers Interesse an einem solchen Posten zur Bereitschaft, das Traineramt zu übernehmen: «Derwall vorbei – Franz: Bin bereit», titelte das Blatt.

Von nun an gab es kein Halten mehr. Beckenbauer wurde als Teamchef installiert, eine etwas windschiefe Berufsbezeichnung, die dem Umstand geschuldet war, dass ihm der Trainererschein fehlte. Und so stellte ihm der DFB zuerst Horst Köppel, danach Holger Osieck zur Seite, zwei diplomierte Fussballlehrer. Die erste Bewährungsprobe bestand er mit Ach und Krach: Teaminterne Streitigkeiten liessen ihn an der WM 1986 in Mexiko nicht immer ebenso souverän erscheinen, wie er zuvor auf dem Spielfeld gewesen war.

Dabei hatten an der strategischen Begabung des Mannes nie Zweifel bestanden. Schon 1974, als Beckenbauer die Deutschen auf dem Feld zum Weltmeistertitel führte, drängte er nach der Niederlage gegen die DDR in der Vorrunde auf Veränderungen im Team. Helmut Schön, der damalige Nationaltrainer, war klug genug, auf seinen besten Mann zu hören.

Eine Handschrift hat er nicht hinterlassen. Beckenbauer war Pragmatiker durch und durch. Er tat, was nahelegend war, und gab den Talenten, die ihm zur Verfügung standen, den Auslauf, den sie benötigten. Das konnte zu bisweilen unansehnlichen Auftritten wie in Mexiko führen, als die Mannschaft zum Erstaunen des eigenen Trainers bis in den Final gegen Argentinien rumpelte.

Genauso aber waren, bei guter Personallage, rauschende Auftritte möglich wie an der WM 1990, als Lothar Matthäus wie entfesselt spielte, Jürgen Klinsmann und Rudi Völler ein kongeniales Sturmduo bildeten und Guido Buchwald diskret die Absicherung übernahm. «Geht's raus und spielt's Fussball» – so lautete die legendäre Losung, die Beckenbauer seiner Mannschaft vor dem Final, erneut gegen Argentinien, mit auf den Weg gab. Nichts habe schiefgehen können, sagte Beckenbauer, die Equipe habe vor Selbstbewusstsein nur so gestrotzt.

## Tapie lockte ihn nach Marseille

Kurz nach dem Gewinn des Weltmeistertitels liess er sich von Bernard Tapie zu Olympique Marseille locken – in der Funktion eines Sportdirektors. Bald aber

fand sich Beckenbauer in der Rolle des Trainers wieder, da der Vorgänger demissionierte. Die Situation behagte ihm nicht, so dass schliesslich der Belgier Raymond Goethals unter dem Direktor Beckenbauer das Team trainierte.

Marseille erreichte den Final des Europacups der Landesmeister gegen Roter Stern Belgrad und gewann die Meisterschaft. Ein bemerkenswerter Erfolg angesichts der widrigen Umstände, der bezeugt, dass Beckenbauers Einfluss an verschiedenen Stellen wirken konnte – selbst dann, wenn er das eigentlich gar nicht gewollt hatte.

Ein Erfolgstrainer aus Verlegenheit war er auch in seinem Heimatverein, dem FC Bayern München, wo er zweimal einsprang. 1994 führte er die Mannschaft nach dem Rauswurf von Erich Ribbeck zur Meisterschaft, 1996 zum Sieg im Uefa-Cup, nachdem das Experiment mit Otto Rehhagel gescheitert war.

Zu vergleichen ist Beckenbauers Karriere als Trainer mit kaum einer anderen – sie weist allenfalls mit derjenigen Zinedine Zidanes gewisse Parallelen auf. Auch Zidane ist ein charismatischer Notnagel, dem der Erfolg zumindest bisher wie selbstverständlich zulief. Dabei zeichnete sich der Trainer Beckenbauer vor allem durch Instinkt-

sicherheit aus. Er blieb nie lange genug, als dass er hätte entzaubert werden können. Welche Autorität er gegenüber einer Mannschaft ausstrahlen konnte, zeigte sich selbst dann, als er schon lange kein Team mehr trainiert hatte.

## Eine legendäre Bankettrede

Als Präsident des FC Bayern nahm er 2001 die Mannschaft nach einer 0:3-Niederlage in der Zwischenrunde der Champions League bei Olympique Lyon ins Gebet. Die nächtliche Bankettrede wurde legendär, er verglich den Auftritt der Bayern mit Altherrenfussball: «Das ist nicht Fussball! Das ist Uwe-Seeler-Traditionsmannschaft.» Daraufhin rissen sich die Münchner zusammen – und gewannen die Champions League. Den Triumph betrachtete Beckenbauer von der Tribüne aus. Schliesslich stand an der Seitenlinie ein Mann, der nie Trainer aus Verlegenheit geworden war: Ottmar Hitzfeld.

Gewiss war Beckenbauer ein passionierter Trainer, wenn er sich als solcher engagieren liess. Aber er war sicher keiner aus Berufung, der die Arbeit mit einer Mannschaft gebraucht hätte. Er wusste, wann es ihn brauchte. Die Erwartungen hat er dabei nicht enttäuscht.