



**Tanzsportclub Eichenau e.V.**

[www.tsc-eichenau.de](http://www.tsc-eichenau.de) / [info@tsc-eichenau.de](mailto:info@tsc-eichenau.de)

### **Dance training superior in inducing brain plasticity**

Wer jetzt „brain plasticity“ mit Matschbirne in Verbindung bringt und meint, vom Tanzen bekäme man eine solche, hat sich gewaltig getäuscht. Der verkürzt wiedergegebene Titel bezieht sich auf die wissenschaftlichen Veröffentlichung einer Magdeburger Forschergruppe vom Juli 2018. An nicht sonderlich geübten „Best-Agern“ wurden die Auswirkungen eines Tanztrainings im Vergleich zu Ausdauertraining und Gymnastik erforscht. Neben der positiven Wirkung jeglicher körperlicher Betätigung auf die Fitness der Probanden zeigte sich allerdings das Tanztraining als deutlich überlegen, wenn es darum ging in mehreren Gehirnbereichen Volumen aufzubauen. Signifikant höher waren die BDNF-Werte im Blut der Tänzer.

Das Protein BDNF ist verknüpft mit dem Schutz bestehender und dem Wachstum neuer Nervenzellen. Außerdem ist bekannt, dass bei Depressionen ein niedriger BDNF-Wert auftreten kann. Die wissenschaftliche Studie deckt sich mit unseren eigenen Erfahrungen: Tanzen ist schon g'scheid lustig.

Wenn auch Sie nun Ihren BDNF-Wert anheben wollen, dann probieren Sie Tanzen doch einfach einmal aus: bei einem unserer Trainings im Bürgerzentrum Friesenhalle oder bei unserem Herbstball am 19. Oktober. Alle Trainingszeiten und Hinweise auf Veranstaltungen finden sich unter [www.tsc-eichenau.de](http://www.tsc-eichenau.de) - herzlich willkommen!

Dr. Ulrich Henger  
2. Vorsitzender