

Ballett ist der perfekte Sport fürs Alter

Der klassische Tanz macht nicht nur beweglich. Er fördert Konzentration, Erinnerungsvermögen und räumliche Orientierung.

Von **Andrea Tedeschi**

Es ist ein Kommen und Gehen zwischen der ersten und der zweiten Ballettstunde in der Tanzakademie Zürich. Die einen eilen in den Saal, den andere verschwitzt verlassen. «Jetzt bin ich richtig ausgepowert. Zwei Stunden halte ich nicht mehr so leicht durch», sagt eine der Frauen, die noch immer ausser Atem ist. Ihre Locken sind grau. Die 70-Jährige ist die älteste Teilnehmerin im Kurs «Ballett für Erwachsene».

Der klassische Tanz wird bei über 30-Jährigen immer beliebter. In den USA und in England wird Ballett schon länger als Breitensport betrieben. Inzwischen wird es auch in der Schweiz immer häufiger angeboten und praktiziert: als Methode der Entspannung und Körperwahrnehmung, als Training für mehr Beweglichkeit und Muskelkraft oder als Therapie im Alter und bei Krankheiten.

Mehr Frauen als Männer halten sich an diesem Donnerstagabend am Barren, stehen auf den Zehen, strecken den Hals und öffnen in einem weiten Bogen die Arme. Ihre Blicke sind auf die Ballettlehrerin gerichtet, die so geschmeidig redet, wie sie vortanzte, und trotzdem bestimmt erwartet: «Kopf nach oben. Schultern nach hinten. Kinn nach unten. Arme in Position. Becken anspannen. Und: Grand plié, demi plié, grand plié.» Die Kursteilnehmer tragen erschwungliche Ballettschuhe und farbige oder schwarze Gymnastikhosen. Die Atmosphäre ist unkompliziert, und die Stunden sind nicht teurer als ein Yogakurs. Wer will, kann auch im Tutu trainieren, doch wichtiger sind die fließenden Bewegungen und wie sehr sich jeder und jede auf die Übungen einlässt: Sie dehnen, strecken, beugen und springen, hören auf die Takte des Klaviers, merken sich die choreografischen Schrittabfolgen, koordinieren Kopf, Arme, Beine und Füsse, nehmen den eigenen Körper wahr - alles gleichzeitig. Das zeigt Wirkung.

Tanz als Training und als Therapie

«Ballett erhöht die Beweglichkeit der Muskeln, die Flexibilität der Gelenke und hält gleichzeitig geistig fit, besonders im Alter», sagt Andrea Schärli, Sportwissenschaftlerin an der Universität Bern. Wenn ältere Menschen etwa im Alltag stürzen, sei dies nicht nur mit fehlender Kraft zu erklären, sondern mit verminderten kognitiven Funktionen im Gehirn. Der klassische Tanz fördert die Konzentration, das Erinnerungsvermögen, das rationale Denken oder die räumliche Orientierung und ist deshalb für ältere Menschen besonders empfehlenswert.

Ballett kann auch lindern. Vor 15 Jahren bot die Mark Morris Dance Group in New York erstmals Ballett für Parkinson-Patienten

STANISLAW PIETEL / GETTY IMAGES



Um beim Balletttraining das Gleichgewicht zu halten, ist volle Konzentration gefragt.

an. Betroffene dieser neurologischen Krankheit werden in ihrer Beweglichkeit und beim Gehen zunehmend stark eingeschränkt. Das English National Ballet übernahm das Konzept vor einigen Jahren, und auch Basel bietet Kurse unter «Dance for Parkinson Schweiz» an. Tanz und Rhythmus der Musik helfen den Patienten, die Bewegungsabfolgen besser zu strukturieren und damit Gleichgewicht und Motorik zu stabilisieren. Ärzte glauben, dass der Tanz eine medikamentöse Therapie wirksam ergänzt.

Anders als in Russland oder England galt Ballett im deutschsprachigen Raum lange als weiblich und war darum den Frauen vorbehalten. Dass Ballett vor Verletzungen schützt, hat sich inzwischen aber auch unter männlichen Sportlern herumgesprochen und sich trotz Vorurteilen durchgesetzt. «Einige Rugby- und Fussballspieler schwören auf Ballett», sagt Schärli von der Uni Bern. Sie nutzen den klassischen Tanz als ergänzendes Training, um zum Beispiel ihre verkürzten Hamstring-Muskeln am Oberschenkel zu dehnen. Doch auch in anderen Sportarten können Athleten von Ballett profitieren: Eine Studie mit schwedischen Lang-

läufern aus dem Jahr 2003 zeigte etwa, dass ein entsprechendes Ballett-Vortraining die Hüfte biegsamer macht, die Wirbelsäule flexibler und damit Rückenprobleme lindert.

Kein Youtube-Ballett

Doch Ballett ist nicht für jedermann. Menschen, die an Gelenkproblemen oder an Kreislauf- und Herzbeschwerden leiden, sollten den klassischen Tanz meiden. Ausserdem gilt: Wer sich für Ballett entscheidet, sollte es richtig trainieren. Auf Youtube finden sich viele Video-Anleitungen, die aber nicht zu empfehlen sind. «Im Ballett kann man sich gut durchmogeln und unangenehme Positionen ausweichen», sagt Christoph Klaus. Der ehemalige Balletttänzer unterrichtet in Zürich Ballett und Pilates. Perfekte Körper gebe es nicht, sagt er, jeder habe einen oder mehrere Schwachpunkte. Oft habe das mit falschen Bewegungen zu tun, die jemand lange kultiviert habe und die zuerst wahrgenommen, korrigiert und trainiert werden müssten. Denn wie für andere Bewegungs- und Sportarten gilt auch beim klassischen Tanz: Er soll den Körper befreien und ihn nicht zusätzlich belasten.

Was passt zu mir: Ballett, Yoga oder Pilates?

Ballett, Pilates und Yoga haben gemeinsam, dass die Übungen die Muskeln beweglicher machen, die Gelenke flexibler und die Menschen im Idealfall körperbewusster und zufriedener. Wer diese Sportarten ausübt, muss ungelente Dehnungen aushalten, Positionen richtig wahrnehmen und einnehmen. Doch es gibt Unterschiede. Folgende Überlegungen können bei der Entscheidung zwischen Ballett, Pilates und Yoga helfen:

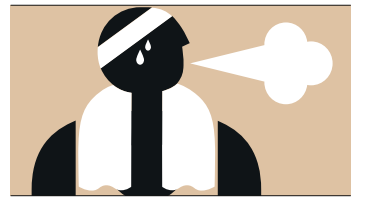
- **Ballett** fördert die kognitiven Fähigkeiten durch die Koordination von choreografischen Schritten und Rhythmus. Der Tanz enthält Sprünge und Drehungen, dabei ist der ästhetische Ausdruck sehr wichtig. Pilates und Yoga finden dagegen vor allem auf der Matte am Boden statt, die Übungen werden bei Bedarf mit Hilfsmitteln ausgeführt: Polster, Decken, Klötze, Gurte, Bälle. Pilates und Yoga sind bei Gelenkproblemen daher geeigneter als Ballett.

- **Pilates** kräftigt primär die Muskulatur von Beckenboden, Bauch und Rücken, stärkt also die Mitte des Körpers und wirkt sich stabilisierend und kontrollierend auf die Bewegungen im ganzen Körper aus. Pilates enthält Elemente aus Yoga, Boxen und Gymnastik,

die mit bewusster Atmung praktiziert werden. Als Joseph Pilates Anfang des 20. Jahrhunderts mit seinem Training begann, bewegten sich die Menschen anders. «Damals waren die Leute überstreckt. Deshalb gibt es beim Pilates sehr viele Flexionsübungen», sagt Christoph Klaus, ein ehemaliger Balletttänzer, der in Zürich Ballett und Pilates unterrichtet. Heute sitzen die Menschen dagegen mehr am Computer, die Haltung ist runder geworden. Daher weicht Klaus von der klassischen Pilates-Lehre ab, wenn es der Körper erfordert. So kommen auch Nacken und Schultern zum Zuge.

- **Yoga** versteht sich in seinem Ursprung als Vorbereitung auf die Meditation und wird im Sport gerne auch als mentales Training eingesetzt. Yoga ist wirksam gegen Rückenschmerzen. Die Wirkung kann tief gehen, nicht nur auf den Körper, sondern auch auf Geist und Seele. Die Übungen werden mit bewusster Atmung praktiziert, das führt zu Entspannung. Inzwischen haben sich aber auch sportlichere Yoga-Formen entwickelt, die an Aerobic erinnern: als Methode zu mehr Ausdauer und Muskelkraft. *Andrea Tedeschi*

GETTY IMAGES



Sportberatung
Paolo Colombani

Bei Nüssen dürfen Sportler zugreifen

Die mediterrane Diät ist mit rund 4500 wissenschaftlichen Publikationen wohl die bestuntersuchte Ernährung auf der ganzen Welt. Sie ist das Paradebeispiel eines fachlichen Konsenses: Keine seriöse Stimme spricht gegen die Ernährungsweise aus dem Mittelmeerraum. Strenggenommen ist dies paradox, denn der Fettgehalt der mediterranen Diät liegt bei 40 bis 45% der gesamten Energie und somit einiges über den empfohlenen 30%. Aber das scheint nicht einmal radikale Fettgegner zu stören. Der hohe Fettgehalt stammt in erster Linie aus dem Olivenöl, aber auch Nüsse tragen dazu bei.

Nüsse stehen seit 30 Jahren auf dem Radar der Forscher. Abgesehen von den allergischen Reaktionen auf Nüsse - betroffen sind zwischen 1 und 10% der Bevölkerung - gibt es praktisch nur Positives zu berichten. Bemerkenswert ist das um 40% gesenkte Risiko einer tödlichen Herzkreislauferkrankung bei denen, die täglich eine Handvoll Nüsse essen. Trotz dem hohen Fettgehalt von 50 bis 75 g pro 100 g Nuss sieht man bei regelmässigem Nusskonsum auch keine Gewichtszunahme. Dies ist insbesondere für den Ausdauersport interessant, da hier die Energie zu einem guten Teil aus Fetten bezogen wird. Die Nüsse als Fettquelle mit vielen positiven Eigenschaften eignen sich gut für den Nachschub der beim Sport verbrauchten Fette. Bei intensiveren Trainings nimmt man die Nüsse als ersten Snack nach dem Training ein. Bei leichten und längeren Aktivitäten wie auf Skitouren kann man aber auch unterwegs davon naschen. Nüsse lassen sich in jede (Sport-)Tasche verstauen und sind somit stets griffbereit.

Wer keine Nussallergie hat, kann also Nüsse mit gutem Gewissen in die tägliche Ernährung einplanen. Idealerweise verwenden wir Nüsse in ihrer natürlichen Form und zerkleinern sie erst vor dem Essen, sofern dies nötig ist. Bei bereits zugeschnittenen oder gar geraspelten Nüssen können die Fette schneller oxidieren: Die Nüsse werden ranzig. Und auch die sekundären Pflanzenstoffe, von denen sehr wahrscheinlich die positiven Eigenschaften ausgehen, können dann in Mitleidenschaft gezogen werden. Ganze Nüsse sind sehr gut haltbar, gekühlt im Kühlschrank sogar noch besser.

Die sinnvolle Menge von einer Handvoll pro Tag, entsprechend rund 25 g, können wir vielseitig einsetzen: von der Zugabe zum Müesli über die Verfeinerung des Salats bis zum in der Sporttasche verstauten Snack. Nüsse sind echte Allrounder!

Dr. Paolo Colombani ist Ernährungswissenschaftler. Nach fast 20 Jahren Forschung (ETH Zürich) ist er jetzt Chief Science Officer bei der Vegisan AG.