



Tap Dance macht Spass:
Margrith Destraz (77) schätzt
neben dem sportlichen
auch den geselligen Aspekt
des Steppens.

*«Anschliessend bin ich
zwar körperlich nudelfertig,
geistig aber fidel.»*

Dem Alter davongetanz

Margrith Destraz hat mit 70 Jahren zu steppen
begonnen. Heute fiebert sie jeder Tanzstunde entgegen.

Klickklack, Klickklack, Klickeklack. «Bewegt das «Füdi», meine Damen!» Tanzlehrer René Fürstenfeld haut in die Tasten. Margrith Destraz wischt sich den Schweiß von der Stirn: «Momoll, der René wills mal wieder wissen!» 77 Jahre alt ist die weisshaarige Frau mit der Hochsteckfrisur und damit die Älteste von fünf Seniorinnen, die sich jeweils am Dienstag-nachmittag in der «Rhythm and Tap School» in Zürich-Oerlikon treffen.

Siebenundsiebzig? Die fünffache Grossmutter lächelt kokett: «Steppen hält halt jung! Gelled, ihr alte Wiiber!» Ihre Mitstreiterinnen nicken begeistert.

Für Kondition und Hirn

Dass Steptanz neben Kondition und Gleichgewicht auch das Gedächtnis schult, weiss auch die Pro Senectute. Die Organisation bietet in Zusammenarbeit mit verschiedenen Tanzschulen «Steptanz für Personen ab 60» an. «Sechzig? Die sind im Vergleich zu mir ja noch taufrisch!» Margrith Destraz kichert.

Die ehemalige Geschäftsfrau hat Turniere getanzt, bis sie 45 war, dann aber aus Zeitmangel aufgehört. Da zu kam, dass ihr Partner mit Tanzen nichts am Hut hat. Das schätze sie am Steppen: Anders als bei Paartänzen wie Samba oder Rumba brauche man «keinen Kerl zum «Hebe»» und müsse auf niemanden Rücksicht nehmen.

Diese Unabhängigkeit hat sie denn auch dazu bewogen, sich kurz vor dem siebzigsten Geburtstag nochmals aufs Parkett zu wagen. Dass sich in diesem Stepkurs kein einziger Mann findet, sei Zufall, jedoch nicht weiter tragisch. «Wir haben es auch ohne Männer sauglutt. Und abgesehen davon ist

da ja noch der René.» Dieser hat unterdessen das Tempo am Klavier gedrosselt. «Manchmal schummelt er auch mit dem Takt, wenn wir nicht mitkommen», verrät Margrith Destraz. Dennoch schwitze sie jedes Mal «es ganzes Liibli dure».

Wer die agile Rentnerin beim Steppen beobachtet, käme nie auf die Idee, dass sie mit 68 Jahren einen Hirnschlag erlitten hat und danach halbseitig gelähmt war. «Mein Hausarzt hat mir nach meiner Genesung empfohlen, mich unbedingt mehr zu bewegen. Sie sehen ja, wie gut mir das tut!»

Geistig hellwach bleiben

Klickklack, Klickklack, Klickklack – die «Iseli» an den Schuhsohlen klicken, die Seniorinnen verfolgen ihre Schritte konzentriert im Spiegel, der eine Wand des Tanzlokals einnimmt. Destraz' Nachbarin – immerhin auch



Ganzheitlich: Steptanz ist gut für Körper und Geist.

schon 70 – jammert, dass sie den zweiten Tanzschritt nicht mehr auf die Reihe bringe. Margrith Destraz foppt sie liebevoll. Neben einer gewissen Kondition werde beim Steppen nun mal auch das «Hirni» gefordert. Mit der Konsequenz, dass sie nach dem Training «nudelfertig, aber äusserst fidel» sei.

Fidel gehts jeweils auch am «Kafiklatsch» nach dem Tanzkurs zu. Neuigkeiten werden ausgetauscht, Ferienerlebnisse zum Besten gegeben – sie fiebere jede Woche auf den Dienstag hin, erzählt Margrith Destraz. Und immer wieder

schäkert sie mit dem Tanzlehrer. «Ja, der René ist schon ein Toller. Und die Geduld, die er mit uns hat...» Dieser gibt das Kompliment zurück: «Unter-schätzen Sie meine Damen nicht. Die können manch einem jungen Tänzer das Wasser reichen!»

Steppen bis ins hohe Alter

Wie lange will Margrith Destraz noch das Tanzbein schwingen? «Mindestens bis ich 80 bin», sagt sie. Der Schalk blitzt in ihren Augen auf. Demnächst will sie zusammen mit ihren Mittänzerinnen in einem Altersheim vorzeigen, «was wir alten Hühner noch so draufhaben». Und wenn sich dann ein paar weitere «Personen ab 60» zum Steptanz bitten lassen, umso besser.

Text Almut Berger
Bilder Zoé Tempest

Steptanzschnupperkurse für Seniorinnen und Senioren bietet u.a. die Rhythm and Tap School in Zürich-Oerlikon an: www.tapdance.ch. Kurse in Ihrer Region finden Sie auch auf www.pro-senectute.ch unter «Ihre Pro Senectute».



Das sagt der Experte



**Andres Schneider (51),
Verantwortlicher Seniorensport im
Bundesamt für Sport, Magglingen.**

Warum ist Steptanz gerade für ältere Menschen ideal?

Steppen ist Bewegung mit all den positiven Effekten und «beansprucht» den Menschen ganzheitlich (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination). Wertvoll ist das Zusammengehen von körperlicher Aktivität sprich physischer Belastung mit Rhythmus respektive Musik, also physischer Koordination und geistiger Leistung. Nicht zu unterschätzen ist auch der soziale Aspekt: Steptanz passiert meistens in Gruppen.

Worauf habe ich zu achten, wenn ich mit Steppen beginnen will?

Überfordern Sie sich nicht, sondern steigern Sie sich langsam. Die Musik, die Gruppe können stark motivieren, was zum Überschreiten der eigenen Grenzen führen kann. Ihr Motto muss lauten: «Sanft beginnen, stark auf-

hören». Ich empfehle den Einstieg bei einer bewegungs- und zielgruppenspezifisch ausgebildeten Fachperson.

Sind medizinische Abklärungen nötig?

Besprechen Sie Ihr Vorhaben unbedingt mit einer medizinischen Fachperson, wenn Sie bereits an bekannten gesundheitlichen Problemen leiden oder sich über Ihren gesundheitlichen Zustand nicht im Klaren sind.

Warum ist es wichtig, sich auch im Alter zu bewegen?

Unser Körper ist nun einmal ein «Bewegungsapparat», und was wir nicht einsetzen und belasten, verkümmert. Oder kürzer: «Wer rastet, der rostet!». Wer sich auch im Alter regelmässig bewegt, fördert dadurch die Erhaltung seiner Autonomie im Alltag («Ich kann noch selber einkaufen gehen» bis hin zu «Ich kann meine Wünsche/Anliegen/Bedürfnisse selber umsetzen»). Wer sich bewegt, fördert seine Ausdauer, stärkt die Muskulatur und entwickelt Leistungsreserven. Dazu kommt, dass Bewegung ein wesentlicher Baustein der individuellen Lebensfreude ist!

Gesundheitstipp

von

Anna Ebel



Schlaganfall wegen Migräne?

Wer unter Migräne leidet, weiss, wie belastend diese weit verbreitete und behindernde Krankheit sein kann: Pochender, bohrender oder hämmernder Kopfschmerz, Übelkeit sowie starke Licht- und Lärmempfindlichkeit machen den Alltag während einer Attacke zur Qual. Betroffene wollen dann oft nur noch in Ruhe gelassen werden und sich in einen abgedunkelten Raum zurückziehen können. Ans Arbeiten oder an ein geregeltes Sozialleben ist während dieser Zeit meist nicht zu denken.

Doppelt so hohes Risiko

Kanadische und US-amerikanische Forscher haben herausgefunden, dass Migräne auch weitere gesundheitliche Probleme verursachen kann. So haben Betroffene ein doppelt so hohes Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, als Menschen ohne Migräne. Bei Frauen, die unter Migräne leiden und die Pille nehmen, ist die Gefahr sogar acht Mal höher.

Arztbesuch kann sich lohnen

Ob ein erhöhtes Schlaganfallrisiko besteht oder nicht: Wer regelmässig an Migräne leidet, sollte mit seinem Arzt darüber sprechen. Er kennt Behandlungsmöglichkeiten, die weiterhelfen und die Lebensqualität verbessern können.

Pfizer offeriert Ihnen 14-tägig nützliche Informationen zum Thema Gesundheit. Fragen und Feedback richten Sie bitte an: redaktion@balanx.ch

www.pfizer.ch/gesundheit

