



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Line Dance als Möglichkeit zur Steigerung und
Erhaltung von Gesundheit und Lebensqualität im
fortgeschrittenen Alter“

Verfasserin

Sabine Sandera

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat.)

Wien, 2013

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 442

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Diplomstudium Anthropologie

Betreuerin / Betreuer:

A.o. Univ.-Prof. Mag.rer.nat. Mag.phil. Dr.rer.nat. (PhD)
Sylvia Kirchengast

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere,

dass ich die Diplomarbeit selbständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe und diese Diplomarbeit bisher weder im In- und Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe.

Wien, im Mai 2013

(Sabine Sandera)

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich die Gelegenheit nutzen und mich bei folgenden Personen herzlich bedanken:

- Bei meiner Diplomarbeitsbetreuerin Univ.-Prof. Dr. Sylvia Kirchengast für die exzellente Betreuung und Unterstützung mit zahlreichen hilfreichen Tipps.
- Bei meinen Eltern, die mein Studium nicht nur finanziell ermöglicht haben, sondern auch zu jeder Zeit mit Rat und Tat zur Seite gestanden sind.
- Für die Unterstützung durch alle teilgenommen habenden Line Dance Clubs in Wien und Niederösterreich bei der Sammlung der Daten.
- Schlussendlich bei all jenen, die durch ihr sorgfältiges Ausfüllen meines umfangreichen Fragebogens diese Arbeit ermöglicht haben.

Abstract – Deutsch

Es ist allgemein bekannt, dass regelmäßige körperliche Aktivitäten sich günstig auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken und besonders bei älteren Menschen zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen können. Line Dance ist dabei eine gute Möglichkeit sich auch im Alter fit zu halten und stellt eine besonders geeignete Bewegungsform für Senioren dar. Diese Tanzart wurde als eine spezielle Form des Low-Impact Aerobic Dance eingestuft, die vor allem bei Frauen im fortgeschrittenen Alter sehr beliebt ist. Da in Tanzkursen Frauen meist in der Überzahl sind, schätzen sie es besonders, in Line Dance Kursen keinen eigenen Tanzpartner besitzen zu müssen. Die Tatsache alleine zu tanzen bietet ihnen dabei die Möglichkeit sich frei zu entfalten und unabhängig zu sein.

Diese Studie ging der Frage nach, ob Line Dance für Menschen im fortgeschrittenen Alter eine geeignete Alternative zu anderen Sportarten sein könnte. Es wurde dabei untersucht, welchen Einfluss Line Dance auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität österreichischer Probanden, im fortgeschrittenen Alter zwischen 45 und 84 Jahren, hatte. Die Gesamtstichprobe umfasste 194 Personen, davon entfielen 175 Personen auf das weibliche Geschlecht, mit einem mittleren Alter von 61,8 Jahren. Für diese Studie konnten nur 14 männliche Teilnehmer, mit einem mittleren Alter von 55,4 Jahren, gewonnen werden. Aufgrund der geringen Anzahl wurden diese in der weiterführenden Auswertung nicht berücksichtigt. Fünf Personen konnten keinem Geschlecht zugeordnet werden und wurden daher in die Studie nicht eingeschlossen. Tänzer von Line Dance Clubs in Wien und Niederösterreich erhielten einen Fragebogen und wurden gebeten subjektiv dazu Stellung zu nehmen, welche sozialen, gesundheitlichen, psychischen und kognitiven Auswirkungen Line Dance auf sie hätte. Ein weitererführender Teil der Befragung befasste sich auch mit der gesundheitsbezogenen Lebensqualität der Teilnehmer, die mit dem WHOQOL-BREF erhoben wurde.

Bei der Auswertung der Fragebögen zeigte sich, dass den Teilnehmern an dieser Studie die Freude an der Bewegung und körperlicher Betätigung sehr wichtig waren. Für die Probanden war es jedoch weit bedeutsamer ihrem Tanzhobby, im vergnüglichen Rahmen mit Gleichgesinnten und Freunden, nachgehen zu können. Dies wurde auch bei den Ergebnissen des WHOQOL-BREF deutlich. Die Resultate in den Bereichen „Psychisch“ und „Sozial“ lagen weit über dem Durchschnitt. Darüber hinaus waren die Probanden von den positiven körperlichen, psychischen, sozialen und kognitiven Auswirkungen, die ihrer Meinung nach Line Dance auf sie hatte, fest überzeugt.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Line Dance für ältere Menschen eine geeignete Alternative zu anderen Sportarten sein kann, da es alle Voraussetzungen für einen Altersport aufweist. Line Dance in Verbindung mit den Vorteilen einer sozialen Gruppe kann ein erfülltes Leben begünstigen und zu einer höheren Lebensqualität im fortgeschrittenen Alter beitragen.

Verzeichnis der Abkürzungen

a	Jahre
ACWDA	Austrian Country and Western Dance Association
BMI.....	Body Mass Index
bzw.	beziehungsweise
et al.	et alii
etc.	Et cetera
n.s..	nicht signifikant
Sign.	Signifikanz
WHO.....	World Health Organisation (Weltgesundheitsorganisation)
WHOQOL-BREF.....	Standardisierter Fragebogen der WHO betreffend Lebensqualität
z. B.	zum Beispiel

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Demografischer Trend – Überalterung der Gesellschaft	1
1.1.1	Gründe für die demografische Alterung	2
1.1.1.1	Anstieg der Lebenserwartung und Reduzierung der Alterssterblichkeit	2
1.1.1.2	Sinken der Fertilitätsrate	3
1.1.1.3	Anstieg des Fertilitätsalters	3
1.2	Begriff des Alterns	3
1.2.1	Definition „Altern“ und „Alter“	3
1.2.1.1	Ab wann wird der Mensch als „alt“ bezeichnet?	4
1.2.2	Chronologisches und biologisches Alter im Vergleich	5
1.3	Biologische Aspekte des Alters	6
1.3.1	Der menschliche Lebenszyklus	6
1.3.2	Maximale biologische Lebensspanne	8
1.3.3	Ursachen des Alterns	9
1.3.3.1	Schadenstheorien („Error“ Theories):	10
1.3.3.2	Programmtheorien („Programmed“ Theories):	11
1.3.4	Allgemeine Merkmale des fortgeschrittenen Alterns	11
1.4	Gesundheit und Lebensqualität im Alter	11
1.4.1	Definition „Gesundheit“	11
1.4.2	Definition „Lebensqualität“	12
1.4.3	Wie altert man erfolgreich?	14
1.4.4	Körperliche Veränderungen im fortgeschrittenen Alter	15
1.4.5	Gesundheitliche Vorteile von sportlicher Betätigung im fortgeschrittenen Alter	16
1.4.6	Für ältere Menschen geeignete Sportarten	16

1.5 Line Dance als geeignete sportliche Betätigung für Menschen im fortgeschrittenen Alter	17
1.5.1 Was ist Line Dance?	17
1.5.2 Geschichtlicher Hintergrund	18
1.5.3 Wo wird Line Dance getanzt?	19
1.5.4 Vorteile von Line Dance	19
1.5.5 Line Dance als sportliche Alternative für ältere Menschen	20
2 Fragestellung	21
3 Material und Methode	25
3.1 Fragebogen	25
3.2 Datenaufnahme	25
3.2.1 Ort und Zeitraum der Datenaufnahme	25
3.2.2 Teilnehmer	26
3.3 Ablauf	27
3.4 Datenanalyse	28
4 Ergebnisse	29
4.1 allgemeine Angaben in Bezug auf die Probanden	29
4.1.1 Alter	29
4.1.2 Körperhöhe	29
4.1.3 Körpergewicht	29
4.1.4 Anzahl der Kinder und Enkelkinder	30
4.1.5 Familienstand	31
4.1.6 Berufsausbildung und momentane berufliche Lebenssituation	31
4.1.7 Momentane gesundheitliche Lebenssituation	33

4.2	Motivation der Probanden in Bezug auf Line Dance	34
4.2.1	Seit wie vielen Jahren tanzten die Probanden regelmäßig?	34
4.2.2	Wie oft in der Woche tanzen die Probanden?	35
4.2.3	Angaben über die Tanzintensität der Probanden während eines durchschnittlichen Tanzabends	36
4.2.4	Üben die Befragten außerhalb von Tanzveranstaltungen die Tänze auch zu Hause?	36
4.2.5	Teilnahme an Tanzauftritten und Tanzwettbewerben	36
4.2.6	Wodurch wurden die Probanden auf Line Dance aufmerksam?	37
4.2.7	Was hatte die Befragten dazu veranlasst mit Line Dance zu beginnen?	39
4.2.8	Hatten die Probanden Vorkenntnisse im Standardtanz?	40
4.2.9	Vorteile von Line Dance gegenüber dem Standardtanz	40
4.2.10	Könnten sich die Probanden ein Leben ohne Line Dance vorstellen?	42
4.3	Soziale Vorteile von Line Dance	43
4.3.1	Positive Auswirkungen von Line Dance auf das allgemeine Leben der Probanden	43
4.3.2	Zunahme soziale Kontakte durch Teilnahme an Veranstaltungen inner- und außerhalb eines Line Dance Kurses	44
4.3.3	Familienmitglieder und Partner	46
4.3.4	Ältere Menschen und Line Dance	47
4.4	Gesundheitliche Vorteile von Line Dance	48
4.4.1	Gesundheitliche Vorteile von Line Dance aus der Sicht der Probanden	48
4.4.2	Line Dance als sportliche Aktivität	49
4.4.3	Aktivität und Gesundheit der Teilnehmer zu dem Zeitpunkt, als sie mit Line Dance begonnen hatten und Steigerung der Lebensenergie durch das Tanzen	53
4.5	Psychische Vorteile von Line Dance	56
4.5.1	Einfluss von Line Dance auf die Psyche der Probanden	56
4.5.2	Selbstwertschätzung und Selbstbewusstsein	56

4.5.3	Beeinflussung der subjektiven Wahrnehmung des Alters, der Freizeit und der persönlichen Aktivität durch Line Dance	57
4.5.4	Bedeutsamkeit des persönlichen, körperlichen Erscheinungsbildes	59
4.6	Kognitive Vorteile von Line Dance	61
4.6.1	Line Dance als Möglichkeit zur Verbesserung und Erhaltung der Gehirntätigkeit im fortgeschrittenen Alter	61
4.6.2	Einfluss von Line Dance auf die Konzentration der Probanden	63
4.6.3	Einfluss von Line Dance auf die Aufmerksamkeit der Probanden	63
4.6.4	Line Dance als Möglichkeit zur Verbesserung und Erhaltung des Erinnerungsvermögens im Alter	65
4.7	Lebensqualität	66
4.6.1	Lebensqualität der weiblichen Probanden in allen Domänen	67
4.6.2	Tanzhäufigkeit der Probanden pro Abend in Bezug auf die Lebensqualität	68
5	Diskussion	69
6	Literaturverzeichnis	75
7	Anhang	81
	Verzeichnis der Abbildungen	
	Verzeichnis der Tabellen	
	Abstract – Deutsch	
	Abstract – Englisch	
	Fragebogen	
	Lebenslauf	

1 EINLEITUNG

In den letzten Jahrzehnten kam es in den Industrieländern zu einer Veränderung in der Bevölkerungsstruktur. Durch Ansteigen der Lebenserwartung wird es heute, wie auch in Zukunft, immer mehr ältere und immer weniger jüngere Menschen in unserer Gesellschaft geben. Dies stellt infolgedessen für das Gesundheits- und Sozialwesen eine große Herausforderung dar. Man sollte sich zum Ziel setzen, die Lebensqualität des Menschen soweit wie möglich bis ins hohe Alter zu bewahren. Um auch in späteren Jahren fit zu bleiben ist es wichtig sich geistig und körperlich zu betätigen. Für ältere Menschen bietet dabei das Tanzen eine geeignete Sportart um auch im Alter aktiv zu bleiben. Diese Studie soll prüfen, ob Line Dance dafür besonders geeignet ist, da es nicht nur körperliche, sondern auch psychische und soziale Vorteile mit sich bringt.

1.1 Demografischer Trend – Überalterung der Gesellschaft

In den letzten Jahrzehnten erlebten wir einen demografischen Wandel, der unsere Gesellschaft tief greifend veränderte. Die Bevölkerungsstatistik der Statistik Austria liefert Ergebnisse über Zahl und Struktur (Alter, Geschlecht, Staatsangehörigkeit) der österreichischen Bevölkerung. Daraus kann man entnehmen, dass die Bevölkerung in den letzten Jahrhunderten ständig zunahm, und man nimmt an, dass sich dieser Trend auch in den nächsten Jahrzehnten fortsetzen wird. Betrachtet man gleichzeitig die Altersstatistik, so kann man feststellen, dass der prozentuelle Anteil der jugendlichen Bevölkerung abnimmt, jedoch der Anteil der über 60jährigen stark anwächst (Tabelle 1) (Statistik Austria, 2012b). Dieser einschneidende Strukturwandel hat auch bedeutende Auswirkungen auf das Wirtschaftssystem und die Politik. Es ist daher anzunehmen, dass es in Zukunft zu Veränderungen in der Alters- und Gesundheitsvorsorge, dem Arbeitsmarkt, der Produktion und dem Kapital- und Immobilienmarkt kommen wird

(<http://www.bpb.de/apuz/33444/oekonomische-auswirkungen-des-demografischen-wandels?p=all>).

Tabelle 1: Bevölkerungsverteilung Österreich

Diese Tabelle zeigt, dass die Bevölkerungszahl in Österreich in den letzten Jahren deutlich angewachsen ist und voraussichtlich auch bis 2030 weiterhin steigen wird. Während der Bevölkerungsanteil der unter 60jährigen weiter schrumpfen wird, steigt der Anteil der über 60jährigen an. Der Anteil der Kinder und Jugendlichen, sowie der erwerbstätigen Bevölkerung ist und wird rückläufig sein, währenddessen der Anteil der Pensionisten immer mehr ansteigt.
(Quelle: Statistik Austria, 2012b)

	1990	2011	2030
Bevölkerung im Jahresdurchschnitt	7.677.850	8.420.900	8.993464
Anteil 0 bis 14 Jahre (in %)	17,5	14,6	14,2
Anteil 15 bis 59 Jahre (in %)	62,3	62,0	54,6
Anteil 60 und mehr Jahre (in %)	20,1	21,4	31,2

1.1.1 Gründe für die demografische Alterung

Seit 1840 steigt in den zivilisierten Ländern die Lebenserwartung ständig an. Gründe für diesen Trend sind vor allem ein Ansteigen der Lebenserwartung, Sinken der Geburten- und Fertilitätsrate, sowie ein Ansteigen des Fertilitätsalters.

1.1.1.1 Anstieg der Lebenserwartung und Reduzierung der Alterssterblichkeit

Die statistische Lebenserwartung eines Kindes, welches im Jahr 2011 geboren wurde, betrug beim Zeitpunkt der Geburt beim männlichen Geschlecht 78,11 Jahre und beim weiblichen Geschlecht 83,45 Jahre. Vergleicht man dies mit Daten aus vergangenen Jahrzehnten ist die Lebenserwartung stetig angestiegen. Beispielsweise lagen 1961 die männliche Lebenserwartung bei der Geburt bei 66,47 Jahren und die weibliche Lebenserwartung bei 72,84 Jahren. Blickt man ins 19. Jahrhundert zurück, geht man laut Sterbetafel 1868/71 von einer männlichen Lebenserwartung von 32,69 Jahren aus, die weibliche Lebenserwartung lag in dieser Zeit bei 36,2 Jahren

(STATcube http://www.statistik.at/web_de/services/datenbank_superstar).

Die stetig ansteigende Lebenserwartung liegt vor allem der Reduzierung der Alterssterblichkeit zugrunde. Medizinische Durchbrüche und Fortschritte bei Prävention, Diagnose und Behandlung von früher meist tödlichen altersbedingten Erkrankungen wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder neurogenerative Krankheiten führen dazu, dass immer weniger Menschen frühzeitig sterben (Schnabel, Kistowski, Vaupel, 2012).

1.1.1.2 Sinken der Fertilitätsrate

Das Erreichen eines höheren Lebensalters ist aber nicht der einzige Grund, warum es zu einem zahlenmäßigen Anstieg der älteren Bevölkerung kommt. Auch die statistisch durchschnittliche Geburtenzahl je Frau hat hier einen entscheidenden Einfluss. Während im Jahre 1961 eine Frau in Österreich durchschnittlich 2,78 Kinder zur Welt brachte, waren es im Jahr 2011 nur mehr 1,43 Kinder. Die Fertilitätsrate sank und trug somit ebenfalls zur demografischen Alterung bei

(STATcube http://www.statistik.at/web_de/services/datenbank_superstar; Statistik Austria, 2012a).

1.1.1.3 Anstieg des Fertilitätsalters

Das Ansteigen des Fertilitätsalters bei gebärfähigen Frauen hat zur Folge, dass die durchschnittliche Geburtenzahl pro Frau stetig sinkt. In den 1980er Jahren lag das durchschnittliche Fertilitätsalter in ganz Österreich noch bei rund 26,0 Jahren (etwa 24,0 Jahre beim ersten Kind); 2011 verzeichnete man hingegen bereits ein durchschnittliches Fertilitätsalter von 30,0 Jahren (28,5 Jahre beim ersten Kind) (Knauth, Elmerich, Karl, 2009; Statistik Austria, 2012a).

1.2 Begriff des Alterns

1.2.1 Definition „Altern“ und „Alter“

Der Begriff „Alter“ wird in der Literatur in unterschiedlichen Zusammenhängen und Bedeutungen gebraucht. Grundsätzlich kann man sagen, dass für „Alter“ oder „das Altern“ keine allgemein akzeptierte eindeutig wissenschaftliche Definition besteht. Häufig wird der Begriff „Alter“ auch zur Bezeichnung des letzten Lebensabschnittes verwendet (Frolkis, 1975; Ahlheim, 1980; Singer 1981).

Zahlreiche Wissenschaftler haben versucht, aus ihrer Sicht die Begriffe „Altern“ und „Alter“ zu definieren:

Max Bürger (1947) beschreibt zum Beispiel das Altern als einen Prozess, der mit der Geburt beginnt, sich während des Lebensablaufes fortsetzt und mit dem Tod endet. Dabei ist die lebende Substanz eines Körpers einer andauernden fortschreitenden Wandlung unterworfen. „Altern ist die irreversible Veränderung der lebenden Substanz als Funktion der Zeit.“

Selye (1962) ist der Meinung: „Altern ist die Summe aller Abnützungserscheinungen während des Lebens.“.

Frolkis kommt 1975 zu dem Schluss: „Altern ist ein gesetzmäßig ablaufender, vielgliedriger biologischer Prozeß, welcher unausweichlich zur Begrenzung der Adaptationsmöglichkeit des Organismus und zur Vergrößerung der Sterbewahrscheinlichkeit führt“.

Auch Hayflick (2007) setzt sich mit dem Begriff des physiologischen Alterungsprozesses des Menschen auseinander: „Altern ist die Summe aller Veränderungen, die in einem Organismus während seines Lebens auftreten und zu einem Funktionsverlust von Zellen, Geweben, Organen und schließlich zum Tod führen“.

1.2.1.1 Ab wann wird der Mensch als „alt“ bezeichnet?

Genauso schwierig wie eine allgemein gültige Definition für die Begriffe „Altern“ und „Alter“ zu finden ist, ist der Beantwortung der Frage, ab wann ein Mensch als alt bezeichnet wird. Lebensbereiche wie beispielsweise Biologie, Medizin, Sportwissenschaft, Literatur oder die Arbeitswelt haben jede für sich ihre eigene Sichtweise, ab wann ein Mensch als alt eingestuft wird. Sie machen klar, dass je nach dem Blickwinkel des Betrachters, „Altern“ ein relativer Begriff ist. So war zum Beispiel, in der überregionalen deutschen Wochenzeitung „Die Zeit“ (1998, Ausgabe 9), eine Aussage von dem italienischen Skiläufer Alberto Tomba bei der Ankunft zu den olympischen Spielen in Nagano zu lesen: „Zu schnell geht die Jugend dahin, dann kommt das Alter. Ich bin jetzt 31, ich bin müde.“

Rosenmayr (1990) meint, dass dem Begriff „Alter“ in der heutigen Leistungsgesellschaft eine zentrale Bedeutung zukommt. Er beschreibt das Alter als eine Phase der eingeschränkten Leistungsfähigkeit, dem Gefühl des Nicht-mehr-mithalten-Könnens und des Ausrangiert-werdens. Gleichzeitig ist es jedoch auch eine Phase des Zurückblickens auf die erbrachte Lebensleistung, des verdienten Lebensabends und der „späten Freiheit“. Das Alter stellt für Rosenmayr auch den Gegenpol zur Jugend dar.

Ursula Lehr (1988) befasst sich ebenfalls mit der Frage, ab wann das Alter beginnt, und legt dabei die Meinungen von Menschen verschiedenen Alters zu Grunde: „Die Frage, wann das Alter beginnt, ist nicht einfach zu beantworten, zumal aus der Perspektive der Jugend heraus. Für Kinder und Jugendliche sind 50jährige sehr alt; für 70-80jährige hingegen sind dieselben 50jährigen noch sehr jung. Untersuchungen zeigen: Mit zunehmendem Lebensalter der Befragten, beginnt das „Alt sein“ zu einem späteren Zeitpunkt, verschiebt sich die Altersgrenze nach oben.“

Heute wird in der Berufswelt der Beginn des Alters mit dem Eintritt ins Pensionsalter gleichgesetzt. Man gilt als alt, wenn man mit zirka 60 Jahren in die Pension eintritt (Lehr, 1988). In den letzten Jahren schwankte das Pensionseintrittsalter durch Frühpension, Vorruhestand, zunehmende Arbeitslosigkeit, Hinaufsetzen des Pensionsalters, etc. sehr stark, wodurch es zu einer Aufhebung der einheitlichen, beruflichen Altersgrenze kam. Für die Politik gilt derjenige als alt, der die Lebensjahre für einen gesetzlichen Anspruch auf Rente oder Pension erreicht hat (Scherer, 1978).

1.2.2 Chronologisches und biologisches Alter im Vergleich

Das Älterwerden des Menschen kann sowohl aus biologischer als auch aus kalendarischer Sicht betrachtet werden. Neben den biologischen Aspekten müssen bei der Bewertung des Alterungsprozesses auch psychische und soziale Faktoren miteinbezogen werden (Ries, Sauer, 1991). Alleine das kalendarische Alter reicht nicht aus den Alterungszustand des menschlichen Körpers zu bewerten, da das kalendarische Alter einer Person oft nicht ihrem biologischen Alter entspricht (Weineck, 2004).

Das kalendarische, auch chronologische Alter genannt, beginnt mit dem Tag der Geburt und ist ein urkundlich festgelegtes Datum, das so genannte Geburtsdatum. Dabei handelt es sich um eine rein zeitliche Angabe des Alters und ergibt sich aus den tatsächlich gelebten Lebensjahren (Grupe, Christiansen, Schröder, Wittwer-Backofen, 2005; Weineck, 2004).

Das biologische Alter ist das Alter eines Individuums, welches dem momentanen körperlichen und geistigen Entwicklungszustand bzw. Degenerationsgrad zugrunde liegt. Anhaltspunkte für die Beurteilung des biologischen Alters sind unter anderem Verhalten, Vitalität, Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Aussehen und geistige Regsamkeit. Diese Anhaltspunkte können bei jedem Menschen unterschiedlich sein und von jedem selbst bis zu einem gewissen Grad beeinflusst werden. Daraus resultiert eine individuelle erhöhte oder verminderte psycho-physische Leistungsfähigkeit. (Bachl, Schwarz, Zeibig, 2006; Naumann, 2001)

Menschen gleichen kalendarischen Alters weisen demnach ein äußerst unterschiedliches biologisches Alter auf. Besonders während der entscheidenden Entwicklungs- und Reifungsphasen, in jüngeren Lebensjahren sowie auch im fortgeschrittenen Alter, können die Unterschiede zwischen dem kalendarischen Alter und dem biologischen Alter verhältnismäßig groß sein. Im kalendarischen Alter von 50-70 Jahren sind biologische

Altersunterschiede von über zehn Jahren recht häufig. Dabei ist es in einzelnen Fällen möglich, dass die maximalen Differenzen über 20 Jahre betragen. Bei Jugendlichen sind Differenzen bis zu sechs Jahren möglich (Naumann, 2001).

1.3 Biologische Aspekte des Alters

1.3.1 Der menschliche Lebenszyklus

Betrachtet man den menschlichen Lebenszyklus, so kann man feststellen, dass neben Geburt, Heranwachsen zum Erwachsenen, Durchlaufen verschiedener Lebensphasen auch das Altern ein Teil der menschlichen Existenz ist. Dieser Zyklus ist in allen Kulturen ähnlich, wobei es kulturabhängig auch zu geringen Variabilitäten kommen kann (Bogin, 1999). Vom biologischen Standpunkt aus kann man mindestens vier Entwicklungsstadien erkennen: Säuglingsalter bzw. frühe Kindheit, mittlere und späte Kindheit, Adoleszenz und Erwachsenenalter (Grupe et al., 2005).

Der menschliche Lebenszyklus erstreckt sich vom Lebensbeginn des Individuums bis zu dessen Tod, der Voraussetzung ist, notwendigen Raum für nachfolgende Generationen zu schaffen. Zurzeit kann man den exakten Beginn des menschlichen Lebens sowie dessen sicheren Tod noch nicht genau definieren. Meist wird der Individualtod als jener Zustand definiert, in dem alle Lebensfunktionen (Reizbarkeit, Stoffwechsel, Wachstum und Differenzierung, Organfunktion, etc.) erloschen sind. Die moderne Intensivmedizin zeigt jedoch, dass das Sterben ein durchaus längerer Prozess sein kann. In der Wissenschaft unterscheidet man zurzeit zwischen dem klinischen Tod oder Herztod (Zeitpunkt, an dem Herzschlag und Atmung aussetzen) und dem biologischen Tod oder dem Hirntod (Zeitpunkt, an dem im Elektronenenzephalogramm keine Hirntätigkeit mehr feststellbar ist) (Grupe et al., 2005).

Definition menschlicher Entwicklungsstadien nach Bogin (1999):

Geburt

Der Zeitpunkt der Geburt bedeutet für das vorerst ungeborene Kind einen entscheidenden und risikoreichen Wechsel seiner Umweltbedingungen. Während der Neonatalperiode, dies entspricht den ersten 28 Tagen nach der Geburt, ist das Mortalitätsrisiko entsprechend hoch. Als kritisches Merkmal wird das Geburtsgewicht gewertet, welches zwischen 3,0-4,5kg als normal bezeichnet wird. Während dieser Neonatalperiode muss sich das Kind an seine neue Umwelt adaptieren. In dieser Zeit wird auch die höchste Zunahme postnatalem Wachstums und postnataler Reifung festgestellt (Bogin, 1999).

Frühe Kindheit (0-3 Jahre)

Diese Phase ist gekennzeichnet durch allgemeines starkes Wachstum, vor allem des Gehirns. Gegen Ende des Kleinkindalters kommt es zu einer deutlichen Verlangsamung des Wachstumsspurtes. Die Säuglinge und Kleinkinder erwerben in dieser Zeit motorische und kognitive Fähigkeiten. Weiters kommt es zum Durchbruch der Milchzähne; spätestens im Alter von 3 Jahren sollte das Milchgebiss komplett sein. Die überwiegende Anzahl der Kleinkinder werden gestillt, in traditionellen Kulturen bis zu zwei oder drei Jahre lang (Bogin, 1999).

Kindheit (3-7 Jahre)

Kinder zwischen drei und sieben Jahren sind in dieser Entwicklungsphase besonders verwundbar und bedürfen einer entsprechenden Hilfestellung und Pflege von Seite der Erwachsenen. Sie können sich in diesem Alter noch nicht selbstständig ernähren und sind anfällig für Krankheiten und Beutegreifer. In keiner Gesellschaft könnten Kinder während der Kindheitsphase ohne Schutz und Hilfe der Erwachsenen überleben. Ihr Gehirn ist noch im Wachstum begriffen, stellt dies jedoch gegen Ende der Kindheitsphase ein. Die Entwicklung des Dauergebisses ist noch nicht abgeschlossen, die Intestinalorgane (Organe, die den Darm betreffen) sind noch klein und unreif. Die Ernährung des Kindes während der Kindheit sollte daher leicht zu kauen sein, ein geringes Volumen haben und reich an Proteinen und Energie sein (Bogin, 1999).

Jugendalter (7-10 Jahre für Mädchen, 7-12 Jahre für Jungen)

Im Alter zwischen sieben und zehn bzw. zwölf Jahren verlangsamt sich das Wachstum der Jugendlichen deutlich. Dies sind die Lebensjahre, in denen der junge Mensch soziale und ökonomische Fähigkeiten erlernt und weiter entwickelt. Die Jugendlichen sind nun, wenn es

notwendig wäre, im Stande sich selbst zu ernähren und in ihrem Kampf um das Überleben nicht mehr von anderen abhängig (Bogin, 1999).

Pubertät:

Die Pubertät, gegen Ende des Jugendalters, ist eine vergleichsweise kurze Zeitspanne, in der die jungen Menschen zur sexuellen Reife gelangen. Das Ansteigen des Sexualhormontiters führt beim weiblichen Geschlecht zur ersten Menstruation (Menarche), bei den männlichen Jugendlichen kommt es zur Ejakularche (Bogin, 1999).

Adoleszenz:

Die Adoleszenz beginnt mit der Pubertät; in den folgenden fünf bis acht Jahren verzeichnet man erneut einen Wachstumsspurt und eine deutliche Gewichtszunahme. Es kommt zu Bildung der sekundären Geschlechtsmerkmale und sexuelle Aktivitäten werden erstmals aufgenommen. Die Entwicklung des Dauergebisses ist fast immer schon abgeschlossen, fallweise erscheinen bereits die ersten Weisheitszähne. Mit der Adoleszenz treten die Jugendlichen in die soziale und ökonomische Welt der Erwachsenen ein (Bogin, 1999).

Erwachsenenalter

Als frühes Erwachsenenalter bezeichnet man eine Zeitspanne von ca. 20 Lebensjahren, die bis zum Ende der reproduktiven Phase andauert. Dem schließt das späte Erwachsenenalter und die Seneszenz an und reicht vom Ende der reproduktiven Phase bis zum Tod. Mit dem Beginn des Erwachsenenalters wird auch die maximale Körperhöhe erreicht (Bogin, 1999).

Seneszenz und Senilität:

Mit Seneszenz wird ein fortschreitender Funktionsverlust bezeichnet, der in postreproduktivem Alter auftritt und mit einer herabgesetzten Überlebenskapazität einher geht (Strehler, 1982). In der letzten Lebensphase, der Senilität, steigt das Sterberisiko drastisch an (Finch, 1997).

1.3.2 Maximale biologische Lebensspanne

In den heutigen Industriestaaten wurde vor Beginn der Industrialisierung die Lebenserwartung des Menschen durch Hunger oder Krankheit stark herabgesetzt. Einsetzender Fortschritt in der Medizin und Hygiene, sowie der steigende Lebensstandard haben zu einer enormen Erhöhung der Lebenserwartung geführt. Begrenzt wird diese Lebenszeit meist durch den altersabhängigen Leistungsabfall unserer Organe und Zellen

(Seneszenz), aber auch durch Krankheiten wie Alzheimer, Arteriosklerose oder Krebs (Rensing, 2007).

Die maximale Lebenserwartung des Menschen lässt sich mit dem „Maximum Life Span Potential“ (MLP) darstellen. Dies ist ein theoretisches Konzept, bei dem die maximal mögliche Lebensspanne an den ältesten Vertretern einer Spezies in deren naturräumlichen Umwelt gemessen wird. Dieses höchst erreichbare Lebensalter ist somit ein limitierender Faktor. Während die Lebenserwartung stark von der Umwelt beeinflusst wird, bleibt der MLP-Wert konstant (Weiss, 1981).

Die biologische Grenze für die Lebenszeit des Menschen wird heute allgemein mit 115-120 Jahren angegeben (Platt, 1980; Lindauer, 1982; Rotzsch, 1982; Keil, 1983). Auch Berinaga (1991) und Olshansky, Carnes und Cassel (1990) gehen in ihren Studien davon aus, dass der Mensch eine maximale Lebensdauer von 120 Jahren erreichen könnte. Dieses Alter haben, geburtsurkundlich einwandfrei nachgewiesen, bisher nur wenige Menschen erreicht (Theimer, 1981; Assenbaum, 1983). Alle Altersangaben, wonach Menschen 130-150 Jahre alt oder älter wurden, stützen sich nicht auf zuverlässige Geburtsurkunden, sondern auf Taufregister und Kirchenbücher. Geburtsurkunden wurden erst seit etwa 1835 in mittel- und westeuropäischen Ländern ausgestellt (Weineck, 2004).

1.3.3 Ursachen des Alterns

Zur Klärung der Frage, warum alle höheren Organismen altern, gibt es bis heute keine allgemein wissenschaftlich anerkannte Theorie. Die Ursachen des Alterns sind sehr vielschichtig und komplex (Kowald, Kirkwood, 1996). Bis zum heutigen Tag brachte die Wissenschaft mehrere hundert Alterstheorien hervor, aber keine davon ist in der Lage dem Alterungsvorgang in seiner Ganzheit auf dem Grund zu gehen. Es gibt jedoch eine Vielzahl von theoretischen Ansätzen, die sich jeweils mit Teilaspekten des Alterns auseinandersetzen und sich schließlich gegenseitig ergänzen (Weineck, 2004).

In den letzten Jahren versuchte man die Ursache des Alterns in einem einzelnen Gen zu finden. Stattdessen musste man zur Einsicht kommen, dass es sich dabei um einen weitaus komplexeren, vielschichtigen, multifaktoriellen Prozess handelt (Kowald, Kirkwood, 1996). Dabei stehen mehrere Alterungsprozesse auf mehreren Ebenen des Organismus in Wechselwirkung (Franceschi et al., 2000). Die heute allgemein gebräuchlichen Alterstheorien beschreiben, alleine oder in Kombination mit anderen Theorien, alle oder einzelne Merkmale des Alterungsprozesses.

Im Laufe der Zeit entwickelten sich zwei Hauptrichtungen: Die Schadenstheorien gehen davon aus, dass die Summation von Schädigungen des genetischen Apparates für das Altern verantwortlich ist (Weineck, 2004). Dem gegenüber liefern die Programmtheorien Anhaltspunkte dafür, dass das Altern von einem genetisch programmierten Prozess hervorgerufen wird. Diese beiden Hauptrichtungen werden von Theorien ergänzt, die von Störungen im Immunsystem, Umwelteinflüssen und Stress ausgehen. Heute geht man jedoch grundsätzlich davon aus, dass die meisten Veränderungen im Alter auf Ebene der genetischen Information zu finden sind (Rose, 1977; Pusch, Longin, 1980).

1.3.3.1 Schadenstheorien („Error“ Theories)

Die Schadenstheorien gehen davon aus, dass im Laufe des Lebens, sowohl an Erbsubstanz als auch an Proteinen, Schäden im Körper entstehen und diese sich schlussendlich summieren. Dies hat im Laufe der Zeit zur Folge, dass Zellen im Organismus nicht mehr richtig funktionieren und dadurch Gewebe und Organe in ihren Aufgaben versagen. Diese Schäden werden als Einflüsse beschrieben, die die Zellen umgeben und auf sie einwirken. Zu ihnen zählt man unter anderem die Anreicherung von schädlichen Stoffwechselnebenprodukten, durch Oxidationsprozesse entstandene freie Radikale, pathologische Vernetzungen von Proteinen sowie Schäden der mitochondrialen DNA (Weinert, Timiras, 2003; Beckman, Ames, 1998; Finkel, Holbrook, 2000; Harman, 1957; Mehlhorn, 2003; Shringarpure, Davies, 2002).

Diese Schadenstheorien können zwar einen Erklärungsansatz für die Prozesse, die beim Altern ablaufen, bieten, geben jedoch keine Antwort darauf, warum Organismen überhaupt altern. Biologen, die sich ebenfalls mit dieser Problematik beschäftigen, sehen das Altern auch als Ergebnis unserer Evolutionsgeschichte an (Weinert, Timiras, 2003).

1.3.3.2 Programmtheorien („Programmed“ Theories)

Die Programmtheorien vertreten die Ansicht, dass das Altern von einem biologischen Zeitplan bzw. einer genetisch gesteuerten biologischen Uhr gelenkt wird. Dies betrifft verschiedene Etappen der Ontogenese wie etwa Wachstum, Entwicklung, Reifung, Abnahme der physiologischen Funktionen, Seneszenz, Auftreten pathologischer Störungen und terminale Erkrankungen sowie den Tod. Ihre Reihenfolge und Dauer ist klar programmiert (Martin, 1980). Die Regulation der Ontogenese wird durch ein sequenzielles An- und Abschalten von Genen gesteuert, die dann schließlich auf das Nerven-, Hormon- und Immunsystem wirken (Weinert, Timiras, 2003).

1.3.4 Allgemeine Merkmale des fortgeschrittenen Alterns

Prinzipiell kann man zwischen normaler biologischer Alterung und krankhaften Veränderungen im fortgeschrittenen Alter unterscheiden. Die Praxis der Gerontologie zeigt jedoch, dass diese Grenzen individuell sehr variabel und fließend sind. Im Laufe des Alterns kommt es meist zu systembedingten, altersabhängigen und graduellen Veränderungen, wie zum Beispiel fortschreitende Demenz, erniedrigte Immunantwort, Reduktion der Hormonproduktion, Muskelatrophie und Verringerung der Knochendichte; diese können dann zu krankhaften Prozessen, wie Osteoporose, Alzheimer oder Arteriosklerose führen (Grupe et al., 2005). Altersbedingte degenerative Veränderungen treten oft gemeinsam mit Alterskrankheiten auf, wobei sich dann das typische Bild einer Multimorbidität ergibt (Arking, 1998).

1.4 Gesundheit und Lebensqualität im Alter

1.4.1 Definition „Gesundheit“

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert den Begriff „Gesundheit“ wie folgt:

“Health is a state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

(Constitution of the WHO, 1946,

http://whqlibdoc.who.int/hist/official_records/constitution.pdf, S.2)

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

(Verfassung der WHO, 1946, Stand 2009,

<http://www.admin.ch/ch/d/sr/i8/0.810.1.de.pdf>, S.1)

Meist wird erst im zunehmenden Alter und beim Vorhandensein von Krankheiten die Bedeutung, die die Gesundheit für uns hat, erkannt. In welchem Zustand sich unsere Gesundheit befindet, hängt nicht nur von den persönlichen Lebensumständen, sondern auch von Lebensverhältnissen wie Einkommen, Lebenssituation, Ausbildung, Arbeitsmöglichkeiten, Gesundheitszustand und Zugang zu medizinischer Versorgung ab. Im Allgemeinen kann man feststellen, dass Frauen gesundheitsbewusster als Männer leben. Frauen beteiligen sich vermehrt an Vorsorgeprogrammen, ernähren sich bewusster, trinken weniger

Alkohol, rauchen weniger und gelten als weniger übergewichtig als Männer (Robert Koch-Institut, 2006).

Besonders im mittleren Lebensalter nimmt die Bedeutung von Gesundheit und einer damit verbundenen gesunden Lebensführung zu. In diesem Lebensabschnitt kann es bereits zum vermehrten Auftreten von Risikofaktoren wie zum Beispiel Einsetzen der Menopause, Gewichtszunahme, Verringerung von Bewegung und Mobilität und altersbedingten Krankheiten (Osteoporose, Demenz, Alzheimer, Arthrose, Rheuma, Arthritis, Parkinson, Depressionen, Schlaganfall, Herzinfarkt, etc.) kommen (Bonita, 1998).

1.4.2 Definition „Lebensqualität“

Für den Begriff „Lebensqualität“ existiert keine einheitliche Definition, da die Auseinandersetzung mit dem Thema „Lebensqualität“ sehr komplex ist. Die Lebensqualität hat viel mit Wohlbefinden und Zufriedenheit zu tun und wird demnach von vielen Experten als wichtiger grundlegender Zustand des Lebens betrachtet. Es kommt dabei zu einer ständigen Wechselbeziehung mehreren Faktoren wie etwa Medizin, Politik, Wirtschaft, Kultur, etc. (Thapa-Görder, Voigt-Radloff, 2010).

Für Bullinger und Kirchberger (1998) basiert die gesundheitsbezogene Lebensqualität eines Menschen auf seine subjektive Bewertung, in welcher Art und Weise er seinen Gesundheitszustand erlebt. Auch die WHO beschäftigt sich mit der Thematik „Lebensqualität“ und definierte bereits 1997 diesen Begriff mit ähnlicher Aussage:

“WHO defines Quality of Life as Individuals’ perception of their position in life in the context of the culture and value systems in which they live and in relation to their goals, expectations, standards and concerns. It is a broad ranging concept affected in a complex way by the person’s physical health, psychological state, level of independence, social relationships, personal beliefs and their relationship to salient features of their environment.

(World Health Organisation, WHOQOL. Measuring Quality of Life. Programme on Mental Health, 1997,
http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf, S.1)

„Lebensqualität ist die subjektive Wahrnehmung einer Person über Ihre Stellung im Leben in Relation zur Kultur und den Wertesystemen in denen sie lebt und in Bezug auf ihre Ziele, Erwartungen, Standards und Anliegen. Die Lebensqualität wird beeinflusst durch die körperliche Gesundheit, den psychischen Zustand, den Grad der Unabhängigkeit, die sozialen Beziehungen sowie durch ökologische Umweltmerkmale.“

(Angermeyer, Kilian, Matschinger, 2000)

Die WHO startete 1991 zu diesem Zweck das „World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)“ Projekt. Ziel des Projektes ist es, die subjektive Lebensqualität weltweit mit Hilfe der gleichen Standards zu messen. Man bewertet dabei die individuellen Wahrnehmungen und Empfindungen der eigenen Lebenssituation im Zusammenhang zur jeweiligen Kultur und des jeweiligen Wertesystems. Bezug genommen wird auch auf persönliche Ziele, Erwartungen, Beurteilungsmaßstäbe und Interessen. Für die Lebensqualität entscheidend ist daher neben der Gesundheit auch geistiges und soziales Wohlbefinden (http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/en/).

Die WHO hat für die Messung der individuellen Lebensqualität zwei Instrumente entwickelt, den WHOQOL-100 und den WHOQOL-BREF. Der WHOQOL-100 umfasst insgesamt 100 Teilbereiche, die den Dimensionen physisches und psychisches Wohlbefinden, Unabhängigkeit, soziale Beziehungen, Umwelt und Religion/Spiritualität zugeordnet sind. Er soll vor allem dort eingesetzt werden, wo das primäre Studienziel, eine tief greifende Erfassung aller Aspekte der Lebensqualität, ist. Für Anwendungsbereiche, in denen die Erfassung der Lebensqualität nur eine von mehreren Zielen ist, eignet sich die aus 26 Teilbereichen bestehende Kurzversion, der WHOQOL-BREF. Er umfasst die Dimensionen physisches Wohlbefinden, psychisches Wohlbefinden, soziale Beziehungen und Umwelt. Beide Untersuchungsinstrumente der WHO liegen mittlerweile in mehr als 20 Sprachen vor, so dass eine weltweite Vergleichbarkeit von Lebensqualitätsdaten möglich ist (http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf).

1.4.3 Wie altert man erfolgreich?

Die Vereinten Nationen erklärte das Jahr 1999 für das „International Year of Older Persons“ mit dem Thema „Towards a Society for All Ages“. Die WHO machte sich zur Aufgabe, eine weltweite Kampagne zu starten, bei der sie die Vorteile von „Active Ageing“ betonte und gleichzeitig Informationen über „Active Ageing“ Programme weiter gab. Der Grundgedanke war, dass jeder Einzelne dazu beitragen kann im Alter aktiv und gesund zu bleiben. Diese „Active Ageing“ Programme betreffen nicht nur physische sondern auch psychische, geistige und soziale Bereiche des Lebens. Jeder Mensch altert in einzigartiger Weise, abhängig von verschiedenen Faktoren wie zum Beispiel Geschlecht, ethischen und kulturellen Hintergrund, Familiengröße, Lebenskompetenzen, etc. Laut WHO wirken sich dabei Armut, schlechte Wohnverhältnisse und soziale Isolation negativ auf die Lebensqualität im Alter aus. Ziel des Menschen sollte es sein, nicht nur ein hohes Alter zu erreichen, sondern in möglichst körperlicher und geistiger Gesundheit erfolgreich zu altern (WHO, 1999).

Die WHO (1999) als auch die Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (Völker, 2007) erarbeiteten dabei Maßnahmen, die sich zum Ziel setzten, auch im fortgeschrittenen Alter möglichst lange gesund und aktiv zu bleiben:

- Normalisierung des Körpergewichtes auf einen BMI zwischen 25,0 und 29,9
- kalorienangepasste, ballast- und nährstoffreiche Kost mit geringem Anteil an tierischen Fetten und Salz
- Normalisierung des Blutzucker-Nüchternwertes bei gleichzeitiger Senkung des Insulinspiegels und Erhöhung der Insulinsensibilität
- Beobachtung der Cholesterin- und Triglyzeridwerte des Fettstoffwechsels (Gesamtcholesterin unter 200mg/dl, LDL-Cholesterin unter 100mg/dl, HDL-Cholesterin über 40mg/dl (m), über 50mg/dl (w), Triglyzeride unter 150mg/dl)
- Senkung des Blutdrucks auf unter 135/85mm hg
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes und Reduzierung der Gerinnungsneigung
- Verbesserung des Immunsystems
- Vermeidung von Nikotin und Einschränkung des Alkoholkonsums
- Verbesserung der Stimmungslage
- Pflege sozialer Kontakte (in der Familie, in der Gesellschaft, Freizeit, etc.)
- Pflege der geistigen Fähigkeiten durch Weiterbildung und Interesse am gesellschaftlichen Geschehen

- Regelmäßige moderate Bewegung von der Jugend bis ins hohe Alter (dies wirkt sich positiv auf den Stütz- und Bewegungsapparat aus – es kommt zur Kräftigung der Muskulatur, muskuläre Dysbalancen und Einseitigkeiten werden reduziert, die Knochenmasse erhöht sich und vermindert dadurch das Frakturrisiko)

Um im Alter möglichst gesund zu bleiben, spielt die Bewegung eine wesentliche Rolle. Es ist erwiesen, dass ein „unbewegtes“ Leben krank machen kann. Viele Organe und Funktionssysteme „verkümmern“ mit der Zeit und können nicht mehr optimale Leistungen vollbringen. Körperliche Aktivität war von jeher als Voraussetzung zur Lebenserhaltung, bzw. zum Überleben notwendig. Um die von der WHO bzw. von der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention empfohlenen Maßnahmen für ein gesundes Alter zu erreichen, sind körperliche Aktivitäten erforderlich (Bachl et al., 2006).

1.4.4 Körperliche Veränderungen im fortgeschrittenen Alter

Der Alterungsprozess führt zu vielen Veränderungen im menschlichen Körper, wobei es unter anderem zu einer Veränderung der körperlichen Konstitution und der physiologischen Funktionen kommt. Sehr oft tritt eine Verminderung der Bandscheibenhöhe, sowie eine Höhenminderung der Wirbel auf; dies führt zu einer Verringerung der Körperhöhe bei gleichzeitiger Zunahme der Krümmung der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule verliert an Beweglichkeit, da die Elastizität des Bandapparates stark eingeschränkt wird (Podrusnjak, Mühlbach, 1978). Weiters kommt es zu einer Atrophie des aktiven und passiven Bewegungsapparates, die die Stützfunktion des Körpers beeinträchtigt, sowie zu einer Vermehrung des Binde- und Fettgewebeanteils (Kather, Simon, 1979). Ältere Menschen haben daher, im Vergleich zu jungen Erwachsenen, einen signifikant höheren Körperfettanteil mit gleichzeitiger Abnahme der Muskelmasse (Fiatarone-Singh, 2002; Young, Stokes, Crowe, 1985). Im fortgeschrittenen Alter nimmt die Muskelstärke und Ausdauer der Muskelarbeit (Harridge, Magnusson, Saltin, 1997; Hurley, Ree, Newham, 1998; Imrhan, Loo, 1989), sowie das Vermögen die Balance zu halten deutlich ab (Doyle, Dugan, Humphries, Newton, 2004; Hsiao-Wecksler, Robinovitch, 2007). Dies führt zu einer fortwährenden Abnahme der Leistungsfähigkeit und Geschicklichkeit, die sich in vermehrten Stürzen (Dite, Temple, 2002; Shumway-Cook, Brauer, Woollacott, 2000), bzw. die Angst zu stürzen (Brouwer, Musselman, Culham, 2004; Liu-Ambrose, Khan, Eng, Lord, McKay, 2004), einer verringerten Gehgeschwindigkeit (Whitney, Marchetti, Morris, Sparto, 2007) und schließlich in einer reduzierten allgemeinen physischen Aktivität im täglichen Leben äußert (Brouwer et al., 2004; Carter, Williams, Macera, 1993).

1.4.5 Gesundheitliche Vorteile von sportlicher Betätigung im fortgeschrittenen Alter

Man ist heute der Meinung, dass regelmäßige sportliche Betätigung positive Auswirkungen auf die Gesundheit, insbesondere auf das Herzkreislauf-, Atmungs-, Hormon- und Immunsystem, sowie auf den Stoffwechsel hat. Sie reduziert deutlich das Risiko für koronare Arterienkrankheit und beugt unter anderem Diabetes mellitus, Osteoporose, Arthrose, Übergewicht, Dickdarmkrebs, Arthritis und Bluthochdruck vor. Weiters kann regelmäßige moderate körperliche Bewegung den Körperfettanteil vermindern, die Muskelmasse erhöhen, die Knochen stärken und sich positiv auf das psychische Wohlbefinden auswirken. Regelmäßige sportliche Aktivitäten können beim älteren Menschen die von ihnen benötigte Medikamentenmenge reduzieren und zusätzlich die Behandlung ihrer Erkrankungen unterstützen (American College of Sports Medicine, 1998). Besonders Tanzen, bietet für Menschen im fortgeschrittenen Alter, eine attraktive Möglichkeit sich regelmäßig sportlich zu betätigen und dabei gleichzeitig ihre körperliche, gesundheitliche und geistige Verfassung zu verbessern.

1.4.6 Für ältere Menschen geeignete Sportarten

Sportarten für ältere Menschen sollten so ausgewählt werden, dass die Belastbarkeit den individuellen Neigungen entspricht und diese bis ins hohe Alter ausgeführt werden können. Sportliche Betätigung im fortgeschrittenen Alter sollte die Lebensfreude und Lebensenergie vermehren und damit zur Steigerung der Lebensqualität beitragen. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten mit rhythmischen, zyklischen Bewegungsabläufen, bei denen gleichzeitig verschiedene, möglichst große Muskelgruppen beansprucht werden. Weiters wäre ein Krafttraining sowie Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität mit Hilfe von Dehnungsübungen (Stretching) empfehlenswert. Bei der Wahl körperlicher Aktivitäten sollte man dabei etwa 70% für das Ausdauertraining, 20% für den Kraftanteil und 10% für Stretching und Beweglichkeit einkalkulieren. Nicht zu unterschätzen ist auch die Wirkung von Bewegung im Alltag. Regelmäßig Treppensteigen und dabei auf den Aufzug zu verzichten sowie kurze Wegstrecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen, können sportliche Aktivitäten ersetzen bzw. ergänzend unterstützen (Löllgen, Löllgen, 2007).

Vier Bedingungen, die Sportarten für ältere Menschen erfüllen müssten (Bachl et al., 2006):

- Moderate dosierbare allgemein körperliche Belastung im Bereich von 50-80% der maximalen Herzfrequenz

- Abschätzbare Belastungsdosierung entsprechend des Anstrengungsempfindens im Bereich von ca. 9-14 der 20-teiligen BORG-Skala
- Geringe Sturzgefahr und geringe Verletzungsgefahr durch Fremdeinwirkung
- Moderate mechanische Belastungen, die durch den Bewegungsablauf der Sportart vorgegeben sind.

Demzufolge wären für ältere Personen folgende Sportarten besonders geeignet (Bachl et al., 2006; Löllgen, Löllgen, 2007):

Walking, Nordic Walking, Laufen, Nordic Running, Inline Skating, Nordic Blading, Radfahren, Low Impact Aerobic, Schwimmen, Aquajogging, Wandern, Langlaufen, Schneeschuhwandern, Indoor Fitness, Golf, Tischtennis, Badminton, Tennis, Tanzen, etc.

1.5 Line Dance als geeignete sportliche Betätigung für Menschen im fortgeschrittenen Alter

1.5.1 Was ist Line Dance?

Line Dance ist eine geschlechts- und altersunabhängige Tanzform, bei der die Tänzer, jeder für sich alleine, gleichzeitig jedoch in einer Gruppe tanzen. Die Personen tanzen sowohl nebeneinander als auch hintereinander in einer Linie (Abbildungen 1 und 2). Bei dieser Tanzart wird kein Tanzpartner benötigt, da die Gruppe als Partner dient.



Abbildung 1: Tanzen in einer Linie
Bei Line Dance tanzt jeder ohne persönlichen Tanzpartner. Dabei stehen die Tänzer in einer bzw. mehreren Linien hintereinander.

Bildnachweis:
http://www.reintalranch.com/joomla1/index.php?view=details&id=53%3Aline-dance&option=com_eventlist&Itemid=72



Abbildung 2: Die Gruppe ersetzt den Tanzpartner
Bei Line Dance wird kein Tanzpartner benötigt, da dieser durch die Gruppe ersetzt wird.

Bildnachweis:
<http://www.mpharaoh.fsnet.co.uk/linedanz.htm>

Zu jedem Musikstück gibt es eine eigene Choreographie, zum Teil auch mehrere. Ein Tanzlehrer, auch Instructor genannt, führt bei jedem neuen Tanz die Teilnehmer durch eine bestimmte Choreographie. Der Instructor steht dabei gut sichtbar auf einer Bühne oder vor der ersten Reihe der Tanzschüler. Der Tanzlehrer studiert die neue Choreographie mit den Tänzern ein, in dem er zuerst die Schritte langsam und ohne Musik erklärt. Wenn sich alle Teilnehmer die Schrittabfolge eingeprägt haben wird der neue Tanz zu passender Musik getanzt. Generell studiert man an einem Abend ein bis zwei neue Tänze ein. In der verbleibenden restlichen Zeit werden bereits gelernte Tänze wiederholt oder auch frei getanzt. Ein typischer Tanzabend besteht aus einer Serie von Liedern und Tänzen, die nur von wenigen kurzen Pausen unterbrochen wird (Nadasen, 2007).

Jeder Tanz wird von einem Choreographen passend zur Musik und Tempo geschrieben, dabei variieren die Tänze in Geschwindigkeit und Stil. Die Choreographie reicht von sehr einfachen Basisschritten, die für Anfänger leicht zu erlernen sind, bis zu sehr komplexen Sequenzen für fortgeschrittene Tänzer (Nadasen, 2007). Normalerweise besteht ein Tanz aus 32 oder 64 Takten, die Anzahl der Schritte kann dabei stark variieren. Neue Tänze erscheinen laufend zu aktuellen populären, aber auch zu älteren Musikstücken, die anschließend von verschiedenen Vereinen aufgegriffen werden. Neben dem Ausführen der passenden Schrittfolgen zur Musik besteht die Herausforderung der Tänzer darin, sich viele Choreographien zu merken um bei möglichst vielen Tänzen mittanzen zu können.

1.5.2 Geschichtlicher Hintergrund

Man nimmt an, dass Line Dance sich aus den alten „Contra“ Tänzen entwickelt hat, welche im frühen 19. Jahrhundert in den östlichen Staaten der USA (New England) sehr beliebt und weit verbreitet waren. Heute werden in diesen Staaten die so genannten „Contra Dances“ zwar noch immer häufig, jedoch in einem anderen Stil getanzt (Bowen, 2003).

Line Dance, in der Form des „Country Western Style Dance“, wie er auch heute noch getanzt wird, wurde in den USA bereits in den 1970er Jahren populär. Zu dieser Zeit gab es erst wenige Tänze. Zu den ältesten Tänzen zählt man den „J.R. Hustle“ und den „The Travelling Four Corners“, welche von Jimmie Ruth White, einem Mädchen aus Texas, choreografiert wurden. „The Travelling Four Corners“ war zwar ursprünglich ein „Quad Dance“ (Square Dance) aber choreografiert in dem Grundkonzept des Line Dance (Bowen, 2003).

Erst das Lied „Achy Breaky Heart“ von Billy Ray Cyrus im Jahre 1992 löste eine weltweite Euphorie für Country Musik und den damit verbundenen Tanz, den „Electric Slide“, aus (Lane, 2000). Um das Jahr 1995 wurde Line Dance auch in Österreich beliebt.

Line Dance ist, wie die USA, ein Sammelpunkt für verschiedene Kulturen und Tanzformen und wird in Folge dessen stark von diversen Tanzstilen beeinflusst. Obwohl man Line Dance, aufgrund seiner Herkunft, meistens mit Country Western Musik assoziiert, wird dieser heute auch zu vielen anderen Musikstilen getanzt, wie etwa Latein, Irish, Walzer, Swing, Polka, Hip-Hop, etc. Sowohl ältere Musikstücke, wie zum Beispiel von Elvis Presley oder James Brown, als auch diverse aktuelle weltweite Musikhits werden für Line Dance choreographiert. Heute sehen internationale Choreographen ihre Aufgabe darin, Rhythmen und Techniken von allen Tanzformen, beispielsweise den Standardtänzen in ihre Tänze einfließen zu lassen. Dies macht es möglich Tänzer weltweit für diese Tanzart zu begeistern. Internationale Wettbewerbe und Tanzvorführungen werden für Anfänger bis hin zum Profi regelmäßig veranstaltet.

1.5.3 Wo wird Line Dance getanzt?

Line Dance wird weltweit in Country-Western Bars, speziellen Vereinen und Tanzschulen gelehrt, gelernt und getanzt. In Österreich finden diese Kurse meistens in Vereinen ein Mal pro Woche spätnachmittags bzw. abends statt. Ein Tanzabend dauert im Durchschnitt ca. 3 Stunden und am Kursbeginn wird eine Kursgebühr von etwa 5 Euro pro Teilnehmer eingehoben. In Österreich sind die meisten Vereine im ACWDA (Austrian Country and Western Dance Association) zusammengeschlossen. Der ACWDA organisiert unter anderem auch Workshops mit internationalen Instruktoren und nationale sowie internationale Wettbewerbe.

1.5.4 Vorteile von Line Dance

- o Im Allgemeinen sind Frauen mehr für das Tanzen zu begeistern als Männer, wodurch es beim Standardtanz häufig zu eine Unausgewogenheit des Geschlechterverhältnisses kommt. Da die Tanzgruppe den Tanzpartner ersetzt, stellt das Fehlen eines Tanzpartners bei Line Dance kein Problem dar.
- o Durch das Fehlen eines direkten Tanzpartners besitzt man während des Tanzens mehr Freiheiten und mehr Unabhängigkeiten. Beispielsweise kann man die Tanzintensität selbst bestimmen und muss sich nicht an den Vorlieben und der Lerngeschwindigkeit des Partners orientieren. Ohne Partner fehlt zudem die Angst davor Schrittfehler zu machen, dem anderen auf die Füße zu treten oder vom Partner kritisiert zu werden.
- o Line Dance lässt persönliche Improvisationen und Variationen zu, ohne dass sich jemand dabei gestört fühlt.

- o Line Dance ist vorrangig eine körperliche Aktivität, sie wirkt sich jedoch auch positiv auf das soziale Wohlbefinden und die daraus resultierenden gesellschaftlichen Aktivitäten aus (Nadasen, 2008).

1.5.5 Line Dance als sportliche Alternative für ältere Menschen

Nach Giddens (2006) ist es möglich, dass Altern physische Qualen bereitet und zur sozialen Isolation führen kann. Umgekehrt besteht jedoch auch die Möglichkeit im fortgeschrittenen Alter ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen. In der Praxis zeigt es sich jedoch oft, dass die Lebensqualität im fortgeschrittenen Alter oft drastisch beeinträchtigt ist. Diese Reduktion ist eine Konsequenz des körperlichen und geistigen Abbaus im Alter (Bytheway, 2001). Dabei kommt es bei älteren Menschen vermehrt zum Auftreten von chronischen Erkrankungen, sowie zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates. Nach Gannon (1999) sind diese chronischen Erkrankungen der primäre Grund für das Nachlassen der Leistungsfähigkeit bei der älteren Bevölkerung. Gannon ist auch der Ansicht, dass Kraft- und Ausdauertraining die effektivste Methode ist, dem raschen Fortschreiten chronischer Erkrankungen vorzubeugen. Acree et al. (2006) schließen aus ihrer Studie, dass ältere Personen, die mäßig aber regelmäßig (mehr als eine Stunde pro Woche) trainieren, eine höhere körperliche und geistige Lebensqualität besitzen als jene, die sich nicht physisch betätigen. Man kam daher zu dem Schluss, dass regelmäßige Bewegung im fortgeschrittenen Alter große gesundheitliche Vorteile mit sich bringt.

Gordon, Overend und Vandervoort (2001) haben in ihrer Studie Line Dance als eine andere Form des Low-Impact Aerobic Dance definiert. Bei Low-Impact Aerobic handelt es sich um eine Aerobicform, die ein sanftes Herz-Kreislauf- und Koordinationstraining zum Ziel hat und gleichzeitig den Teilnehmern Freude an der Bewegung zu Musik vermittelt. Der Puls soll sich dabei in einem optimalen Bereich bewegen, was durch die geeignete Auswahl der Übungen und Begleitmusik erzielt werden kann. Bei Low-Impact Aerobic verbleibt immer ein Fuß am Boden, wodurch der Teilnehmer motorisch nicht überfordert wird. Im Gegensatz dazu sind beim High-Impact Aerobic Schrittfolgen eingebaut, bei der zum Teil beide Füße den Bodenkontakt verlieren und es zu sprunghaften Bewegungen kommt

(http://www.paradisi.de/Fitness_und_Sport/Bodystyling/Aerobic/Artikel/10654.php).

Zahlreiche Studien haben bisher gezeigt, dass Low-Impact Aerobic zu einer Verbesserung der Fitness beiträgt; dabei kommt es zu einer Leistungsverbesserung des Herz-Kreislaufsystems und einer Stärkung der Muskulatur der unteren Extremitäten (White et al., 1984; Hopkins, Murrah, Hoeger, Rhodes, 1990). In einer Studie von Gordon et al. (2001) wurde in Kanada eine Line Dance Klasse mit einer anderen Klasse verglichen, welche einen

12 Minuten Walking Test durchführte. Aerobic Walking ist eine sportliche Aktivität, deren gesundheitlicher Vorteil bereits erwiesen wurde. Bei diesem Experiment an älteren Frauen wurden deren Herzfrequenz, Kraftanstrengung und Kurzatmigkeit während ihrer körperlichen Aktivität getestet. Dabei kamen Gordon et al. (2001) zu dem Schluss, dass Line Dance ähnliche gesundheitliche Vorteile wie Aerobic Walking bietet und daher für ältere Personen eine geeignete Alternative zu anderen Sportarten sein kann.

Gavin und Myers (2003) führten ebenfalls eine Studie mit älteren Personen in Kanada durch, bei der unter anderem die Teilnahme, als auch die Ausfallsrate an Tai Chi- und Line Dance Kursen untersucht wurde. Es stellt sich außerdem heraus, dass Tai Chi Kurse vor allem aus Fitness- und Gesundheitsgründen, Line Dance Kurse jedoch auch aus sozialen Motivationen besucht werden. Gavin und Myers stellten schlussendlich fest, dass Line Dance eine geeignete Alternative zu traditionellen Aerobic Kursen ist.

Unumstritten hat körperliche Betätigung einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden älterer Personen. In den meisten bisher durchgeführten Studien über physische Aktivitäten bei Menschen im fortgeschrittenen Alter, wurde vermehrt auf deren physische Vorteile geachtet. Bei zukünftigen Studien wäre es jedoch sinnvoll, physische und nicht physische Effekte getrennt zu untersuchen (Lennartsson, Silverstein, 2001). Bis jetzt gibt es nur wenige Studien, die auch die sozialen Vorteile von körperlicher Betätigung bei älteren Menschen mit einbezieht. Eine dieser Studien führte Nadasen (2007, 2008) durch und ging dabei der Frage nach, ob Line Dance, als eine physische Aktivität, auch gleichzeitig zu einem Anstieg der sozialen Aktivitäten führt. Die Studie wurde in Cape Town, Südafrika, an 30 über 60jährige Frauen durchgeführt. Dabei versuchte man herauszufinden, in welcher Art und Weise das Leben der Probanden durch Line Dance beeinflusst wird. Die Befragten gaben an, neben Spaß an der Bewegung auch Freude an der Geselligkeit und der Zusammenkunft mit anderen Gleichgesinnten zu haben. Es ist ersichtlich, dass Line Dance neben den körperlichen und gesundheitlichen Vorteilen auch soziale und persönliche Effekte hat. Diese Tanzart ermöglicht, durch die Integration in eine Gemeinschaft, sich auch an weiteren sozialen Aktivitäten zu beteiligen. Es kann dabei zum Sprungbrett für gemeinsame Aktivitäten, wie zum Beispiel Wohltätigkeitsarbeit oder nationale Sportveranstaltungen werden. Line Dance Kurse ermöglichen den Teilnehmern auch sich selbst darzustellen und dabei persönlich zu entwickeln.

Diese Studien lassen den Schluss zu, dass Line Dance eine alternative Sportart für ältere Menschen sein kann und sowohl günstige Auswirkungen auf deren Gesundheit, als auch auf deren soziales und allgemeines Wohlbefinden hat.

2 FRAGESTELLUNG

Bewegung ist während des ganzen Lebens, besonders jedoch im fortgeschrittenen Alter, sehr wichtig und trägt dadurch zur Verbesserung der Lebensqualität bei. Da die Lebenserwartung in zivilisierten Industrieländern stetig ansteigt, ist es von Bedeutung, die Lebensqualität bis ins hohe Alter so gut wie möglich zu erhalten. Um bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit und gesund zu bleiben spielt neben Bewegung auch die Pflege von sozialen Kontakten eine wichtige Rolle. Im Rahmen dieser Arbeit sollte die Hypothese geprüft werden, ob Line Dance von älteren Personen als Alternative zu herkömmlichen Sportarten betrachtet werden kann.

Hypothesen:

- o Line Dance kann mit anderen, für ältere Menschen empfohlene Sportarten, wie zum Beispiel Schwimmen, Radfahren, Walking, Wandern, Qi Gong, etc., gleichgesetzt werden und stellt somit eine sportliche Alternative für ältere Personen dar. Weiters fördert Line Dance die Freude an der Bewegung und ist auch ein Einstieg für andere körperliche Aktivitäten.
- o Weibliche Tänzer sind, wie meist bei anderen Tanzsportarten auch, in der Überzahl. Line Dance bietet den Vorteil, keinen Tanzpartner zu benötigen und ist daher besonders beim weiblichen Geschlecht und bei Pensionisten sehr beliebt. Ein weiterer Vorteil besteht darin, von keinem Tanzpartner abhängig zu sein und auf ihn Rücksicht nehmen zu müssen. Im Vordergrund stehen dabei Selbstentfaltung, Unabhängigkeit und der fehlende Zwang zur Perfektion.
- o Line Dance wirkt sich im fortgeschrittenen Alter positiv auf die körperliche Gesundheit und das psychische Wohlbefinden aus. Weiters werden durch Pflege der geistigen Fähigkeiten die Weiterbildung und das Interesse am gesellschaftlichen Geschehen gefördert.

- o Durch diese Tanzart wird man, aufgrund gleicher Freizeitinteressen, fest in eine soziale Gruppe eingebunden. Soziale Kontakte werden reichlich gepflegt, was eine besonders günstige Wirkung auf das soziale Wohlbefinden hat.

Line Dance hat somit eine positive Auswirkung auf die Lebensqualität in späteren Lebensjahren und kann im letzten Lebensdrittel ein erfülltes Leben begünstigen.

3 MATERIAL UND METHODE

3.1 Fragebogen

Um die Hypothesen zu überprüfen wurde während mehrerer Tanzabende, in verschiedenen Line Dance Clubs, eine schriftliche Befragung der Tänzer durchgeführt und anschließend bewertet.

Erstellt wurde ein zweiteiliger Fragebogen zum Thema „Tanzen und Lebensqualität“, den die Teilnehmer aus ihrer Sicht zu beantworteten hatten.

Der erste Teil beinhaltete Fragen, bei dem sich die Tänzer ausführlich mit ihrem persönlichen Verhältnis zu Line Dance auseinandersetzten. Die Probanden beantworteten vorerst Fragen bezüglich ihrer Person wie etwa Alter, Familienstand, Ausbildung und Gesundheit. Anschließend wurden allgemeine Fragen gestellt, die die Beziehung der Tänzer zu Line Dance betrafen. Der größte Anteil des Fragebogens setzte sich mit Inhalten auseinander, bei denen die Tänzer Fragen bezüglich Line Dance in sozialer, gesundheitlicher, psychischer und kognitiver Hinsicht zu beantworten hatten.

Der zweite Teil der Befragung befasste sich mit der Lebensqualität der Teilnehmer. Ihm zu Grunde lag der kürzere standardisierter Fragebogen der WHO (WHOQOL-BREF).

3.2 Datenaufnahme

3.2.1 Ort und Zeitraum der Datenaufnahme

Die Datenaufnahme zur vorliegenden Studie erfolgte in Line Dance Clubs in Wien und Niederösterreich im Zeitraum von Anfang März bis Ende Juni 2012. Diese Line Dance Clubs sind gemeinnützige Vereine, in denen fast ausschließlich nur Line Dance gelehrt und getanzt wird. Es wurden vermehrt Clubs mit vielen Kursteilnehmern ausgewählt, da hier eine breite Streuung der Altersgruppen vorhanden war. Diese Clubs werden von Personen besucht, die sich noch im erwerbstätigen Alter befinden, aber auch ältere Personen die kurz vor der

Pensionierung stehen, sowie Pensionisten. Weiters hatten sich diese Clubs schon seit Jahren etabliert und nahmen auch an nationalen und internationalen Wettbewerben für Country Western Tanz teil.

3.2.2 Teilnehmer:

Insgesamt konnten 194 Personen für die Studie gewonnen werden, darunter befanden sich 175 weibliche und 14 männliche Personen. Fünf Fragebögen konnten keinem Geschlecht zugeordnet werden und wurden daher aus der Statistik herausgenommen (Abbildung 3).

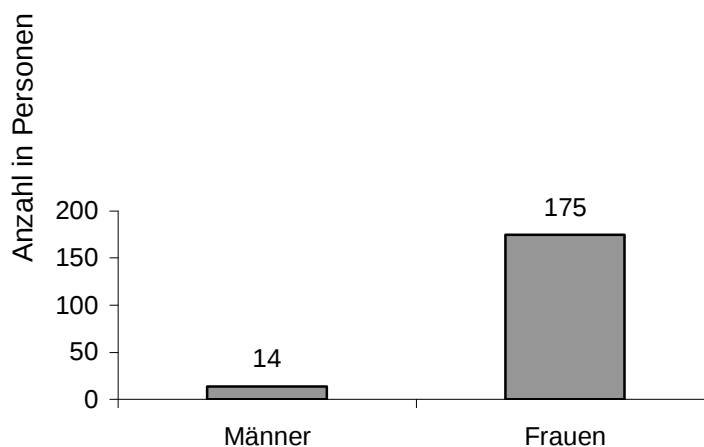


Abbildung 3: Geschlechterverteilung. Für diese Studie konnten 194 Personen gewonnen werden, davon 175 Frauen und 14 Männer. Fünf Personen konnten keinem Geschlecht zugewiesen werden und wurden daher aus der Statistik herausgenommen.

Befragt wurden Tänzer im fortgeschrittenen Alter ab 50 Jahren; es gab jedoch auch einige wenige, die etwas jünger als 50 Jahre alt waren. Diese belaufen sich auf fünf Personen (eine Person im Alter von 45 Jahren, zwei Personen im Alter von 48 Jahren, und zwei Personen im Alter von 49 Jahren) – sie wurden auch in die Statistik miteinbezogen.

Im Mittel waren die männlichen Teilnehmer 55,4 Jahre alt (der Jüngste war 50 Jahre alt, der Älteste 62 Jahre; die Standardabweichung betrug dabei 4,45) und die weiblichen Teilnehmer wiesen ein durchschnittliches Alter von 61,8 Jahren auf (die Jüngste war 45 Jahre alt, die Älteste 84 Jahre; die Standardabweichung betrug 8,12) (Tabelle 2).

Da es keine Vergleichsgruppe gab, wurden die Teilnehmer in drei Alterskategorien eingeteilt: „jünger als 60 Jahre“, „60-69 Jahre“ und „älter als 70 Jahre“. Bei den männlichen

Teilnehmern fielen elf Personen in die Altersgruppe „jünger als 60 Jahre“, drei Personen in die Altersgruppe „60-69 Jahre“, jedoch niemand in die Altersgruppe „älter als 70 Jahre“. Bei den weiblichen Teilnehmern fielen hingegen 69 Personen in die Altersgruppe „jünger als 60 Jahre“, 66 Personen in die Altersgruppe „60-69 Jahre“ und 40 Personen in die Altersgruppe „älter als 70 Jahre“ (Tabelle 2).

Aufgrund des geringen Männeranteils von nur 14 Personen, die an der Studie teilnahmen, wurden die weiteren statistischen Auswertungen nur mit den von Frauen ausgefüllten Fragebögen durchgeführt. Der Stichprobenumfang für die weiterführende anschließende Analyse umfasste demzufolge 175 Frauen.

Tabelle 2: Aufteilung nach Geschlecht und Altersgruppen mit berechnetem Mittelwert und Standardabweichung.					
		männlich		weiblich	
		in Personen	in Prozent	in Personen	in Prozent
Alter	<60 Jahre	11	78,6	69	39,4
	60-69 Jahre	3	21,4	66	37,7
	>70 Jahre	0	0,0	40	22,9
gesamt		14	100	175	100
		männlich	weiblich		
Minimum		50 Jahre	45 Jahre		
Maximum		62 Jahre	84 Jahre		
Mittelwert		55,4 Jahre	61,8 Jahre		
Standardabweichung		4,45	8,12		

3.3 Ablauf

Die Fragebögen wurden zu Beginn des Kurses den Teilnehmern übergeben, von diesen im Laufe des Tanzabends bzw. -nachmittags ausgefüllt und anschließend wieder übernommen. Die Befragten wurden innerhalb der vorgegebenen Kriterien zufällig ausgewählt; die Befragung erfolgte zudem freiwillig und anonym.

3.4 Datenanalyse

Die statistische Auswertung der Daten erfolgte über das Statistikprogramm IBM SPSS Statistics Version 20; es wurden Mittelwertvergleiche, Häufigkeitsanalysen und Kreuztabellen erstellt. Als signifikant wurden jene Ergebnisse beschrieben, die einen Wert $p \leq 0,05$ aufwiesen. Alle Ergebnisse, die einen Wert von $p > 0,05$ erzielten, wurden als nicht signifikant angenommen. Die Tabellen und Abbildungen wurden im Excel (Office10) erstellt.

4 ERGEBNISSE

Der erste umfangreichere Teil der Befragung befasste sich damit, das Verhältnis der Tänzer zur Tanzart Line Dance zu untersuchen. Er umfasste allgemeine Angaben und Fragen an ältere Personen, betreffend soziale, gesundheitliche, psychische und kognitive Vorteile von Line Dance. Die analysierte Teilstichprobe dieser empirischen Studie bestand aus 175 weiblichen Personen.

4.1 Allgemeine Angaben in Bezug auf die Probanden

4.1.1 Alter

Wie bereits im Kapitel Material und Methoden beschrieben, bewegte sich die Altersspanne der Probanden zwischen 45 Jahren und 84 Jahren, der Mittelwert betrug 61,8 Jahre und die Standardabweichung 8,12.

4.1.2 Körperhöhe

Bei den Angaben über die weibliche Körperhöhe (Tabelle 3) ergaben sich ein Mittelwert von 164,2cm und eine Standardabweichung von 5,9. Die Körperhöhe schwankte dabei zwischen 146cm und 176cm.

4.1.3 Körpergewicht

Bei der Frage nach dem weiblichen Körpergewicht (Tabelle 3) betrug der Mittelwert 69,7kg und die Standardabweichung 12,41. Das Körpergewicht schwankte zwischen 45kg und 144kg.

Der Body Mass Index (BMI) konnte, basierend auf den Angaben von Körperhöhe und Körpergewicht, berechnet werden (Tabelle 3). Dabei betrug der Mittelwert des BMI 25,8, was über der Höchstgrenze des Normalgewichts von einem BMI von 25 liegt. Der BMI, der im

Rahmen dieser Studie befragten Frauen, belief sich zwischen einem Minimum von 16,3 und einem Maximum von 49,8. Die Standardabweichung betrug 4,19.

Tabelle 3: Angaben über Körperhöhe, Körpergewicht und BMI			
	Körperhöhe (in cm)	Körpergewicht (in kg)	BMI
Mittelwert	164,2	69,7	25,8
Minimum	146	45	16,3
Maximum	176	144	49,8
Standardabweichung	5,9	12,41	4,19

4.1.4 Anzahl der Kinder und Enkelkinder

Bei der Angabe über die Kinderanzahl (Tabelle 4) ergaben sich ein Mittelwert von 1,6 Kinder und eine Standardabweichung von 0,93. Die Kinderanzahl schwankte zwischen keinem und vier Kinder (12,6% hatten keine Kinder, 30,3% ein Kind, 45,1% zwei Kinder, 8,6% drei Kinder und 3,4% vier Kinder).

Bei der Fragestellung über die Anzahl der Enkelkinder (Tabelle 4) kam man zu folgendem Ergebnis: der Mittelwert betrug 1,5 Enkelkinder und die Standardabweichung 1,92. Die Enkelkinderanzahl schwankte zwischen keinem und zehn Enkelkinder (keine Enkelkinder hatten 43,4%, ein Enkelkind 13,9%, zwei Enkelkinder 19,1%, drei Enkelkinder 11%, vier Enkelkinder 5,2%, fünf Enkelkinder 2,9%, sechs Enkelkinder 1,7%, sieben Enkelkinder 1,2%, acht, neun und zehn Enkelkinder jeweils 0,6%).

Tabelle 4: Anzahl der Kinder und Enkelkinder		
	Kinder	Enkelkinder
Mittelwert	1,6	1,5
Minimum	0	0
Maximum	4	10
Standardabweichung	0,93	1,92

4.1.5 Familienstand

Die Untersuchung des Familienstandes ergab, dass 52% der Probanden verheiratet, 22,9% geschieden, 13,7% verwitwet, 6,9% in einer Partnerschaft lebend, 3,4% ledig und 1,1% getrennt lebend waren (Abbildung 4).

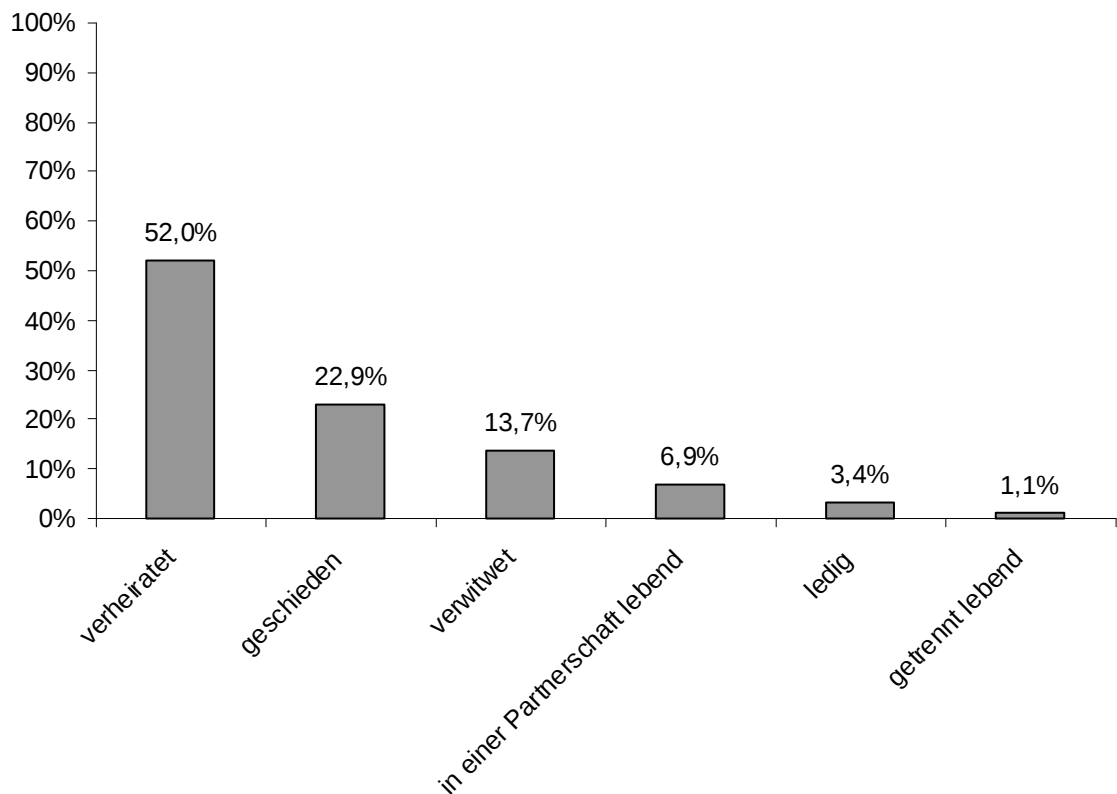


Abbildung 4: Familienstand

4.1.6 Berufsausbildung und momentane berufliche Lebenssituation

Bei dieser empirischen Studie wurden die Teilnehmer nach ihrer höchsten abgeschlossenen Schulausbildung befragt (Abbildung 5). Dabei gaben 37,4% der Probanden an eine Berufsbildende Schule besucht zu haben, 25,9% hatten einen Lehrabschluss, 17,2% besaßen Matura, 8,6% hatten einen Hauptschulabschluss, 6,9% absolvierten eine Fachhochschule und 3,4% eine Universität. Lediglich 0,6% hatten keinen Schulabschluss.

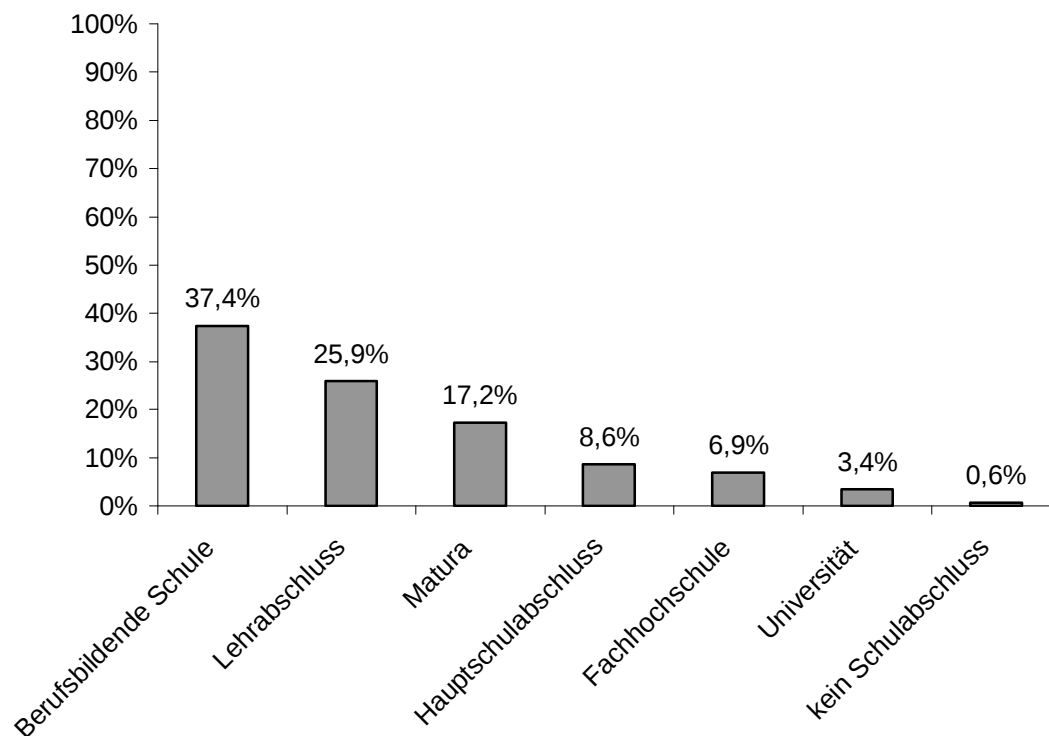


Abbildung 5: Berufsausbildung

Zur ihrer momentanen Lebenssituation erklärten 69,5%, dass sie Pensionist seien, 25,9% erwerbstätig und der Restanteil von 4,6% fiel nicht in diese Kategorien. Bei der Aufgliederung in Altersgruppen waren bei den unter 60jährigen 65,3% erwerbstätig, 24,6% Pensionisten und 10,1% waren nicht in diesen beiden Gruppen vertreten. Zwischen 60 und 69 Jahren sind 98,5% Pensionisten zu finden und der Rest von 1,5% ist weder erwerbstätig noch Pensionist. Bei den über 70jährigen sind 100% der Befragten in Pension (Tabelle 5; $\chi^2=109,4$; $p=0$).

Tabelle 5: Momentane berufliche Tätigkeit der Probanden (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
erwerbstätig	25,9	65,3	0	0	0
Pensionist	69,5	24,6	98,5	100	
sonstiges	4,6	10,1	1,5	0	

Bei der Frage, ob ihre momentane Tätigkeit vorwiegend im Sitzen ausgeübt wird, antworteten 68,4% mit nein, 14,2% mit ein wenig, 7,1% mit oft und 10,3% mit ausschließlich. Bei der Aufgliederung in Altersgruppen hatten bei den unter 60jährigen 44,6% keine sitzende Tätigkeit, 18,5% eine wenig sitzende Tätigkeit, 13,8% saßen oft und 23,1% ausschließlich bei der Arbeit. In der Altersgruppe zwischen 60 und 69 Jahren übten bereits 80,7% keine und 14% eine wenig sitzende Tätigkeit aus, nur 3,5% saßen oft und 1,8% ausschließlich bei der Arbeit. Die über 70jährigen übten zu 93,9% keine sitzende Tätigkeit mehr aus und der verbleibende Rest von 6,1% ging einer nur wenig sitzenden Beschäftigung nach (Tabelle 6; $\chi^2=37,4$; $p=0$).

Tabelle 6: Hatten die Probanden zum Zeitpunkt der Befragung eine vorwiegend sitzende Tätigkeit? (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
nein	68,4	44,6	80,7	93,9	0
ein wenig	14,2	18,5	14	6,1	
oft	7,1	13,8	3,5	0	
ausschließlich	10,3	23,1	1,8	0	

4.1.7 Momentane gesundheitliche Lebenssituation

Weiters sollten die Probanden Angaben darüber machen, ob sie zurzeit gesundheitliche Probleme hätten; 34,3% antworteten dabei mit ja und 65,7% verneinten dies. Die Aufgliederung in Altersgruppen zeigte, dass 38,2% der unter 60jährigen zurzeit gesundheitliche Probleme hatten, bei den 60-69jährigen waren es 34,7% und bei den über 70jährigen 28,2%. Keine gesundheitlichen Probleme verzeichneten bei den unter 60jährigen 61,8%, bei den 60-69jährigen 65,3% und bei den über 70jährigen 71,8% (Tabelle 7; $\chi^2=2,8$; $p=>0,05$).

Tabelle 7: Hatten die Probanden zum Zeitpunkt der Befragung gesundheitliche Probleme? (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
ja	34,3	38,2	34,7	28,2	n.s.
nein	65,7	61,8	65,3	71,8	

Weiters sollten die Befragten dazu Stellung nehmen, ob sie regelmäßig Medikamente einnehmen mussten. 53,2% der Probanden gaben hierzu eine positive Antwort, während 46,8% diese Frage verneinten. Bei der Aufgliederung in Altersgruppen (Tabelle 8) hatten bei den unter 60jährigen 45,6% angegeben derzeit Medikamente einnehmen zu müssen, bei den 60-69jährigen waren es 56,3% und bei den über 70jährigen 61,5% ($\chi^2=2,9$; $p=>0,05$). Jene Personen, die regelmäßig Medikamente einnahmen, wurden außerdem gefragt, ob sie zurzeit mehr Medikamente benötigen als zu jenem Zeitpunkt, an dem sie mit dem Tanzen begonnen hatten (Tabelle 8). Die Ergebnisse waren sehr erfreulich: 80,6% verneinten dies, 12,9% der Probanden mussten gleich viele Medikamente und 6,5% mehr Medikamente nehmen als zu jener Zeit, in der sie mit Line Dance begonnen hatten ($\chi^2=6,1$; $p=>0,05$).

Tabelle 8: Angaben über die Medikamenteneinnahme der Probanden (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)					
Müssen Sie regelmäßig Medikamente einnehmen?					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
ja	53,2	45,6	56,3	61,5	n.s.
nein	46,8	54,4	43,7	38,5	
Wenn ja, haben Sie bevor Sie mit dem Tanzen begonnen haben, mehr Medikamente nehmen müssen als heute?					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
ja	6,5	4,8	12,3	0	n.s.
nein	80,6	81,0	77,2	85,7	
gleich viel	12,9	14,2	10,5	14,3	

4.2 Motivationen der Probanden in Bezug auf Line Dance

4.2.1 Seit wie vielen Jahren tanzten die Probanden regelmäßig?

Diese Frage wurde von den Tänzern im Durchschnitt mit 6,1 Jahre beantwortet (Standardabweichung 6,11). Die Spanne betrug dabei von mindestens einem halben Jahr bis zu einem Maximum von 60 Jahren (Tabelle 9). Die Angaben einiger Probanden bezogen sich, aller Wahrscheinlichkeit nach, nicht nur auf Line Dance, so dass man das Ergebnis dieser Frage nur mit Vorbehalt in die Studie mit einbeziehen konnte.

Tabelle 9: Seit wie viel Jahren tanzten die Probanden regelmäßig?				
	allgemein	<60a	60-69a	>70a
Mittelwert (in Jahren)	6,1	5,7	6,1	6,7
Standardabweichung	6,11	4,43	8,17	4,72
Minimum (in Jahren)	0,5	0,5	0,5	0,5
Maximum (in Jahren)	60,0	17,0	60,0	18,0

4.2.2 Wie oft in der Woche tanzten die Probanden?

In dieser Studie ging man auch der Frage nach, wie oft in der Woche die Tänzer bei Line Dance Kursen und Veranstaltungen teilnahmen (Tabelle 10). Davon gaben 4% der Befragten an nicht jede Woche zu tanzen, 50,7% gehen einmal, 24,1% ein- bis zweimal, 17,8% zwei- bis dreimal, 2,3% drei- bis viermal und 1,1% öfter als viermal in der Woche zum Tanzen. Eine Person hatte keine Angabe gemacht.

Bei der Aufteilung in Altersgruppen (Tabelle 10) kam man zu folgendem Ergebnis: Bei den unter 60jährigen gingen 2,9% nicht jede Woche, 46,4% einmal, 31,9% ein- bis zweimal und 18,8% zwei- bis dreimal zum Tanzen. Bei den unter 60jährigen ging niemand öfter als zwei- bis dreimal in der Woche tanzen. Bei den 60-69jährigen besuchten 4,5% nicht jede Woche, 57,7% einmal, 21,2% ein- bis zweimal, 12,1% zwei- bis dreimal und 4,5% drei- bis viermal pro Woche einen Line Dance Club bzw. eine derartige Tanzveranstaltung. Bei den 60-69jährigen ging niemand öfter als drei- bis viermal pro Woche tanzen. Bei den über 70jährigen besuchten 5,1% nicht jede Woche, 46,2% einmal, 15,4% ein- bis zweimal, 25,6% zwei- bis dreimal, 2,6% drei- bis viermal und 5,1% mehr als viermal pro Woche einen Line Dance Club bzw. eine derartige Tanzveranstaltung ($\chi^2=17,2$; $p=>0,05$).

Tabelle 10: Wie oft in der Woche tanzten die Probanden? (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
nicht jede Woche	4,0	2,9	4,5	5,1	n.s.
1x pro Woche	50,7	46,4	57,7	46,2	
1-2x pro Woche	24,1	31,9	21,2	15,4	
2-3x pro Woche	17,8	18,8	12,1	25,6	
3-4x pro Woche	2,3	0,0	4,5	2,6	
>4x pro Woche	1,1	0,0	0,0	5,1	

4.2.3 Angaben über die Tanzintensität der Probanden während eines durchschnittlichen Tanzabends

Bei der Frage, wie viel die Tänzer an einem durchschnittlichen Tanzabend tanzten, gaben 43,4% an ständig zu tanzen, 36% sehr oft, 12% oft und 8,6% manchmal. Die Kategorien „selten“ oder „nie“ wurden dabei in allen Altersgruppen von niemandem angekreuzt (Tabelle 11).

Bei der Aufteilung in Altersgruppen (Tabelle 11) gaben 34,8% der unter 60jährigen an, während eines durchschnittlichen Tanzabends, ständig zu tanzen, 39,2% von ihnen tanzten sehr oft, 15,9% oft und 10,1% manchmal. In der Altersgruppe der 60-69jährigen tanzten 45,5% ständig, 34,8% sehr oft, 13,6% oft und 6,1% manchmal. Die über 70jährigen gaben sogar mit 55% an ständig zu tanzen, 32,5% tanzten sehr oft, 2,5% oft, und 10% manchmal ($\chi^2=7,7$; $p>0,05$).

Tabelle 11: Angaben über die Tanzintensität während eines durchschnittlichen Tanzabends (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
ständig	43,4	34,8	45,5	55,0	n.s.
sehr oft	36,0	39,2	34,8	32,5	
oft	12,0	15,9	13,6	2,5	
manchmal	8,6	10,1	6,1	10,0	
selten	0,0	0,0	0,0	0,0	
nie	0,0	0,0	0,0	0,0	

4.2.4 Üben die Befragten außerhalb von Tanzveranstaltungen die Tänze auch zu Hause?

Die Probanden wurden außerdem gefragt, ob sie die in den Tanzkursen und Tanzveranstaltungen gelernten Tänze auch zu Hause üben bzw. wiederholten. Man kam zu folgendem Ergebnis: 4,6% der Befragten gaben an sehr oft zu Hause die gelernten Tänze zu wiederholen, 10,9% taten dies oft und 31,6% nur manchmal. 28,7% der Probanden übten sehr selten zu Hause und 24,2% nie (Tabelle 12; $\chi^2=6,4$; $p>0,05$).

Tabelle 12: Übt die Befragten außerhalb von Tanzveranstaltungen die Tänze auch zu Hause? (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
sehr oft	4,6	2,9	4,5	7,5	n.s.
oft	10,9	8,8	12,1	12,5	
manchmal	31,6	35,3	31,8	25,0	
selten	28,7	30,9	31,8	20,0	
nie	24,2	22,1	19,8	35,0	

4.2.5 Teilnahme an Tanzauftritten und Tanzwettbewerben

Bei der Befragung nach der Teilnahme an Tanzauftritten waren 58% der Probanden schon einmal daran beteiligt (Tabelle 13; $\chi^2=1,1$; $p=>0,05$); an einem Tanzwettbewerb hatten jedoch lediglich nur 8,7% teilgenommen (Tabelle 13; $\chi^2=3$; $p=>0,05$).

Tabelle 13: Teilnahme an Tanzauftritten und Tanzwettbewerben (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
Tanzauftritt ja	58,0	61,8	53,0	60,0	n.s.
Tanzauftritt nein	42,0	38,2	47,0	40,0	
Tanzwettbewerb ja	8,7	13,2	6,1	5,1	n.s.
Tanzwettbewerb nein	91,3	86,8	93,9	94,9	

4.2.6 Wodurch wurden die Probanden auf Line Dance aufmerksam?

Bei dieser empirischen Studie versuchte man herauszufinden, wie es bei den Teilnehmern zu den ersten Line Dance Kontakten kam; bei den Antworten war eine Mehrfachnennung möglich (Abbildung 6; Tabelle 14). 61,7% wurden durch Freunde, 21,7% durch Veranstaltungen und 17,1% durch Werbung auf Line Dance aufmerksam. Bei 5,7% der Befragten waren Familienmitglieder und bei 1,1% Ärzte der Grund, sich mit der Idee des Line Dance zu befassen. Keiner der Probanden wurde durch seinen Partner auf Line Dance aufmerksam.

Einige der Befragten hatten angegeben auch durch Internet, Fortbildungsseminare, Seminarworkshops, Gemeindeveranstaltungen und Freizeitaktivitäten während eines Urlaubes (darunter auch in Nashville, USA) erste Kontakte mit Line Dance.

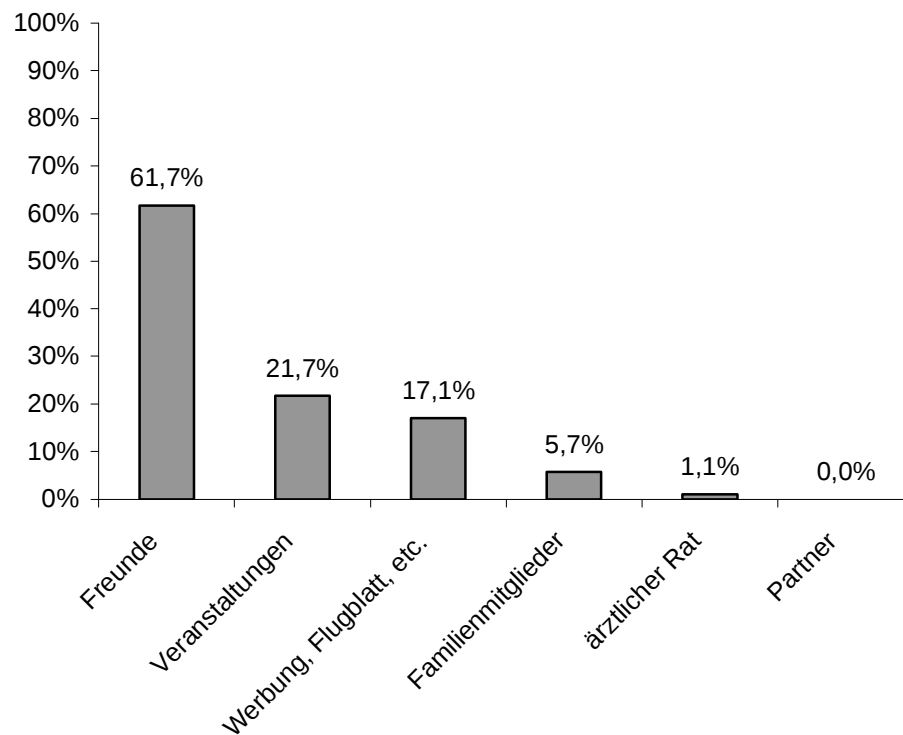


Abbildung 6: Wodurch wurden die Probanden auf Line Dance aufmerksam? Dabei wurden alle Altersgruppen zusammengefasst, Angaben in %, Mehrfachnennung möglich.

Tabelle 14: Wodurch wurden die Probanden auf Line Dance aufmerksam? (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen, Mehrfachnennung möglich)					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
durch Freunde	61,7	55,1	65,2	67,5	n.s.
durch meinen Partner	0,0	0,0	0,0	0,0	-
durch Familienmitglieder	5,7	7,2	3,0	7,5	n.s.
ärztlicher Rat zwecks Bewegung	1,1	1,4	1,5	0,0	n.s.
bei einer Veranstaltung	21,7	24,6	25,8	10,0	n.s.
Werbung in Zeitung, Flugblatt, Plakat, etc.	17,1	23,2	10,6	17,5	n.s.

4.2.7 Was hatte die Befragten dazu veranlasst mit Line Dance zu beginnen?

Mehr als dreiviertel der Tänzer (78,9%) hatten aus Freude an der Bewegung mit Line Dance begonnen, gefolgt mit der Freude an Country Musik (45,7%) und dem Wunsch nach körperlicher Betätigung (35,4%). Um neue Leute kennen zu lernen begannen 16% zu tanzen und 5,1% suchten eine Freizeitbeschäftigung. Für jeweils nur 1,1% der Befragten war Line Dance ein Mittel gegen Einsamkeit und Langeweile (Abbildung 7, Tabelle 15). Auch bei dieser Frage war eine Mehrfachnennung möglich.

Neben den oben angegebenen Gründen sich mit Line Dance zu beschäftigen wurde die Freude am Tanzen, Gehirntraining, körperliche und geistige Herausforderung, die Möglichkeit ohne Tanzpartner zu tanzen und Neugier genannt.

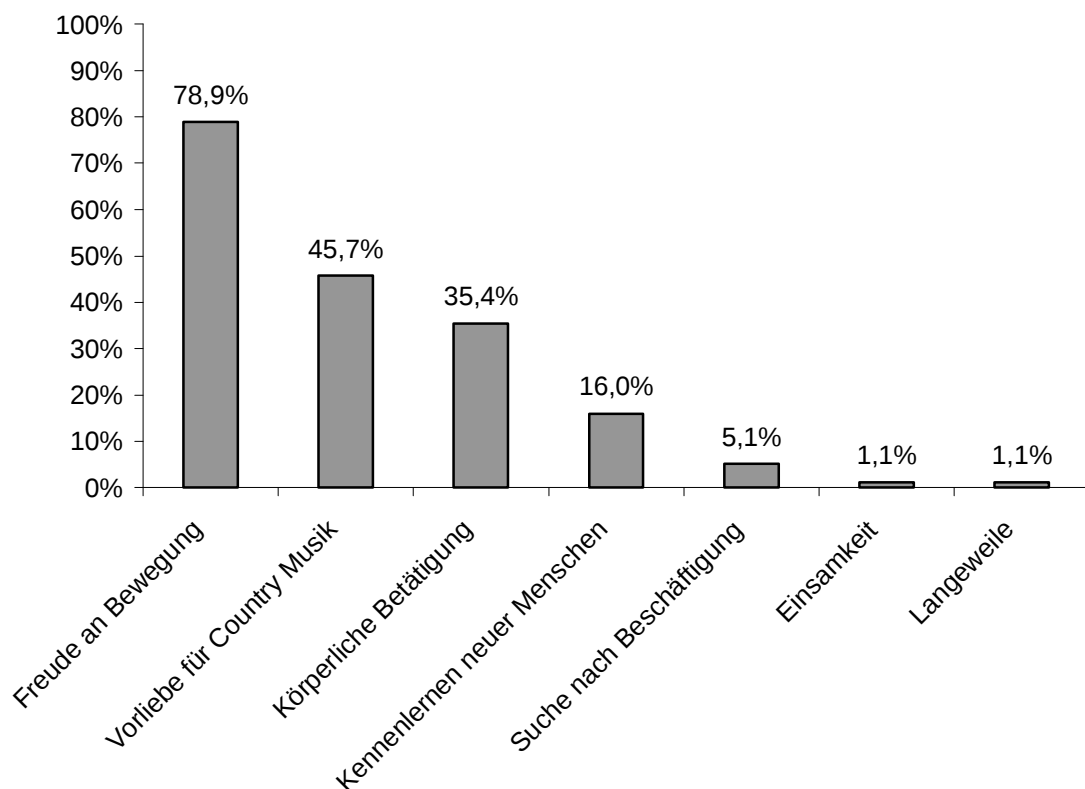


Abbildung 7: Was hatte die Befragten dazu veranlasst mit Line Dance zu beginnen? Dabei wurden alle Altersgruppen zusammengefasst, Angaben in %, Mehrfachnennung möglich.

Tabelle 15: Was hatte die Befragten dazu veranlasst mit Line Dance zu beginnen? (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen, Mehrfachnennung möglich)					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
Ich mag Country Musik.	45,7	50,7	45,5	37,5	n.s.
Ich sollte mich körperlich betätigen.	35,4	37,3	49,9	22,5	n.s.
Ich habe eine Beschäftigung gesucht.	5,1	11,6	1,5	0,0	0,007
Einsamkeit	1,1	2,9	0,0	0,0	n.s.
Langeweile	1,1	2,9	0,0	0,0	n.s.
Um neue Leute kennen zu lernen.	16,0	18,8	16,7	10,0	n.s.
Freude an der Bewegung	78,9	78,3	74,2	87,5	n.s.

4.2.8 Hatten die Probanden Vorkenntnisse im Standardtanz?

Von den Befragten hatten etwas mehr als die Hälfte (54,6%) Vorkenntnisse im Standardtanz und 45,4% waren Nichttänzer (Tabelle 16, $\chi^2=3,7$; $p=>0,05$).

Tabelle 16: Hatten die Probanden Vorkenntnisse im Standardtanz? (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
ja	54,6	56,5	46,2	65,0	n.s.
nein	45,4	43,5	53,8	35,0	

4.2.9 Vorteile von Line Dance gegenüber dem Standardtanz

Die Teilnehmer wurden auch gefragt, welche Vorteile Line Dance gegenüber den Standardtänzen hätte; dabei waren mehrere Antworten möglich. 90,9% der Probanden fanden es vorteilhaft keinen Tanzpartner zu benötigen. 40,6% genossen es beim Tanzen unabhängig und frei zu sein, 38,3% fanden es gut die Tanzintensität selbst bestimmen zu können und 30,9% dachten, dass sie durch Line Dance sich selbst besser ausdrücken könnten. 21,1% fanden es von Vorteil sich nicht an die Lerngeschwindigkeit eines Partners und 18,3% an die Vorlieben eines Partners anpassen zu müssen. 13,1% hatten keine Angst mehr davor Schrittfehler zu machen, 11,4% schätzten es, nicht viel in die Tanzausrüstung investieren zu müssen, 10,9% fanden es angenehm, nicht vom Partner kritisiert zu werden und für 8% war es wichtig keine Angst davor haben zu müssen, dem Tanzpartner auf die Füße zu steigen (Abbildung 8, Tabelle 16).

Weitere von den Befragten genannte Vorteile waren die Unabhängigkeit vom Tanzpartner, Förderung sozialer Gruppenkontakte, Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und das ständige Erlernen neuer Tänze.

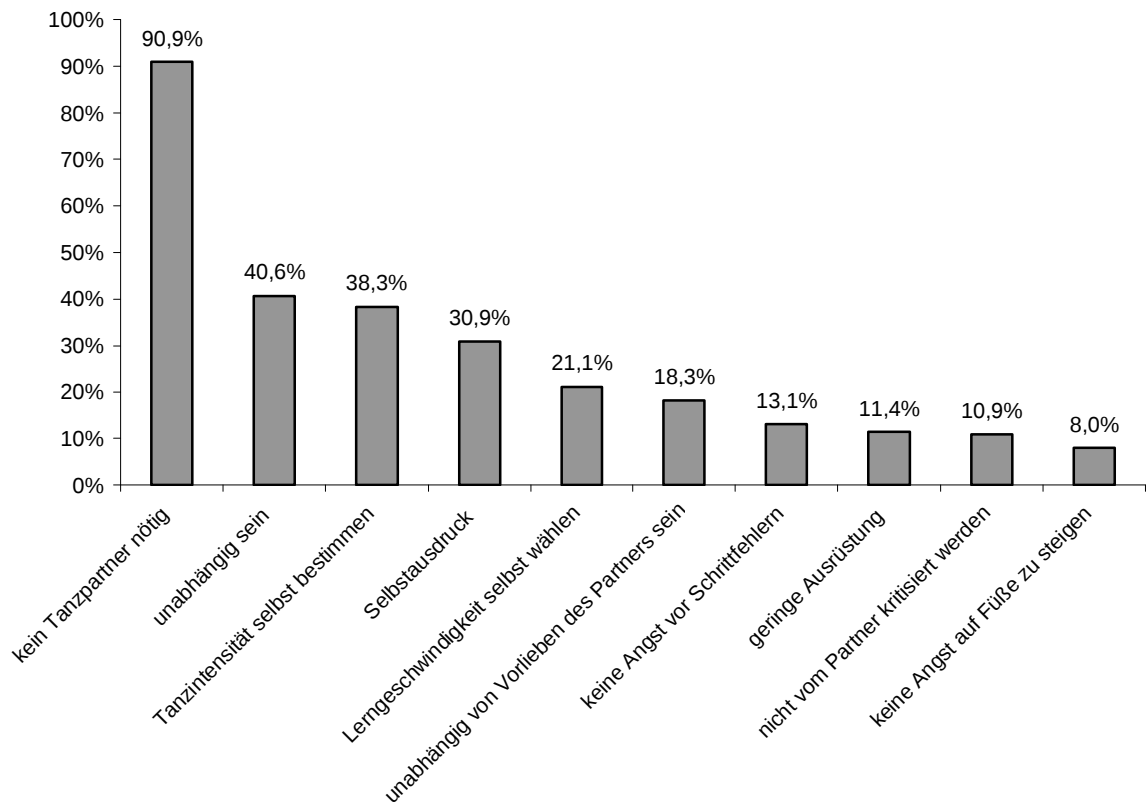


Abbildung 8: Vorteile von Line Dance gegenüber dem Standardtanz. Dabei wurden alle Altersgruppen zusammengefasst, Angaben in %, Mehrfachnennung möglich.

Tabelle 17: Vorteile von Line Dance gegenüber dem Standardtanz (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen, Mehrfachnennung möglich)					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
Ich brauche keinen Tanzpartner.	90,9	94,2	92,4	82,5	n.s.
Ich muss mich nicht an die Lerngeschwindigkeit meines Tanzpartners anpassen.	21,1	34,8	15,2	7,5	0,001
Ich muss mich nicht am Geschmack meines Tanzpartners orientieren.	18,3	23,2	15,2	15,0	n.s.
Geringe Ausrüstung	11,4	13,0	10,6	10,0	n.s.
Ich kann die Tanzintensität selbst bestimmen.	38,3	49,3	36,4	22,5	0,020
Ich habe keine Angst jemanden auf die Füße zu steigen.	8,0	11,6	4,5	7,5	n.s.
Ich habe keine Angst Schrittfehler zu machen.	13,1	10,1	16,7	12,5	n.s.
Ich bin beim Tanzen unabhängig und habe mehr Freiheiten.	40,6	49,3	31,8	40,0	n.s.
Ich werde nicht vom Partner kritisiert.	10,9	15,9	6,1	10,0	n.s.
Ich habe bessere Möglichkeiten mich selbst auszudrücken.	30,9	36,2	30,3	22,5	n.s.

4.2.10 Könnten sich die Probanden ein Leben ohne Line Dance vorstellen?

In dieser Studie wurde auch erhoben, ob sich die Probanden heute oder in Zukunft ein Leben ohne Line Dance vorstellen könnten. Für mehr als die Hälfte der Teilnehmer (52,3%) war Line Dance ein wichtiger Bestandteil ihrer Freizeit und sie könnten sich daher ein Leben ohne Line Dance nicht mehr vorstellen. 28,2% hatten über diese Frage noch nicht nachgedacht, für 16,1% war Line Dance kein fester Bestandteil ihres Lebens und 3,4% waren sich bei dieser Frage unschlüssig (Tabelle 18; $\chi^2=5,4$; $p=>0,05$).

Tabelle 18: Könnten sich die Probanden ein Leben ohne Line Dance vorstellen? (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
ja	16,1	15,9	16,7	15,4	n.s.
nein	52,3	55,1	43,9	61,5	
noch nicht nachgedacht	28,2	26,1	33,3	23,1	
ich weiß nicht	3,4	2,9	6,1	0,0	

4.3 Soziale Vorteile von Line Dance

Einige Fragen des Fragebogens konnten von den Probanden mit fünf verschiedenen Kategorien bewertet werden: „trifft völlig zu“, „trifft überwiegend zu“, „trifft mittelmäßig zu“, „trifft wenig zu“ und „trifft gar nicht zu“. Zur besseren Übersicht wurden die meisten Ergebnisse aus zwei Bewertungskategorien (zum Beispiel „trifft völlig zu“ und „trifft überwiegend zu“ oder „trifft gar nicht zu“ und „trifft wenig zu“) zusammengefasst.

4.3.1 Positive Auswirkungen von Line Dance auf das allgemeine soziale Leben der Probanden

In dieser Studie sollten die Probanden auch dazu Stellung nehmen, ob ihrer Meinung nach, Line Dance positive Auswirkungen auf ihr soziales Leben hätte. Hier stimmten 84,1% der unter 60jährigen (50,8% trifft völlig zu, 33,3% trifft überwiegend zu), 60% der 60-69jährigen (36,9% trifft völlig zu, 23,1% trifft überwiegend zu) und 76,3% der über 70jährigen (39,5% trifft völlig zu, 36,8% trifft überwiegend zu) zu (Tabelle 19; $\chi^2=16,2$; $p=0,040$).

Bei der folgenden Frage: „Empfinden Sie Line Dance als Bereicherung in sozialer Hinsicht?“ waren 94,1% der unter 60jährigen (67,6% trifft völlig zu, 26,5% trifft überwiegend zu), 81,3% der 60-69jährigen (50% trifft völlig zu, 31,3% trifft überwiegend zu) und 90% der über 70jährigen (65% trifft völlig zu, 25% trifft überwiegend zu) dieser Ansicht (Tabelle 19; $\chi^2=10,7$; $p=>0,05$).

Tabelle 19: Positive Auswirkungen von Line Dance auf das allgemeine soziale Leben der Probanden (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Altersgruppen	Trifft völlig zu	Überwiegend	Mittelmäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Denken Sie, dass sich Line Dance positiv auf Ihr soziales Leben auswirkt?	<60a	50,8	33,3	8,7	5,8	1,4	0,040
	60-69a	36,9	23,1	29,2	10,8	0,0	
	>70a	39,5	36,8	10,5	13,2	0,0	
Empfinden Sie Line Dance als Bereicherung in sozialer Hinsicht?	<60a	67,6	26,5	4,4	1,5	0,0	n.s.
	60-69a	50,0	31,3	17,2	1,5	0,0	
	>70a	65,0	25,0	5,0	5,0	0,0	

4.3.2 Zunahme sozialer Kontakte durch Teilnahme an Veranstaltungen inner- und außerhalb eines Line Dance Kurses

Die Probanden wurden auch nach ihren sozialen Kontakten in Line Dance Kursen befragt (Tabelle 20). Dabei waren 69,6% der unter 60jährigen (33,3% trifft völlig zu, 36,3% trifft überwiegend zu) der Meinung, dass Line Dance ihren Freundeskreis vergrößert hätte, in der Gruppe der 60-69jährigen waren 53,9% (23,1% trifft völlig zu, 30,8% trifft überwiegend zu) und bei den über 70jährigen 79% (47,4% trifft völlig zu, 31,6% trifft überwiegend zu) dieser Meinung ($\chi^2=13,3$; $p=>0,05$).

Tabelle 20: Zunahme sozialer Kontakte durch Teilnahme an Line Dance Kursen (Angaben in % innerhalb der Altersgruppe)							
	Alters- gruppen	Trifft völlig zu	Über- wiegend	Mittel- mäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Hat sich Ihr Freundeskreis seit der Teilnahme an Line Dance Kursen erheblich vergrößert?	<60a	33,3	36,3	20,3	4,3	5,8	n.s.
	60-69a	23,1	30,8	29,2	12,3	4,6	
	>70a	47,4	31,6	18,4	0,0	2,6	

Des Weiteren wurden die Probanden gefragt, ob sie auch in ihrer Freizeit, außerhalb eines Line Dance Kurses, mit anderen Kursteilnehmern Kontakte pflegten. Die Ergebnisse dieser Frage zeigten keine ausgeprägten Tendenzen. Allgemein konnte man jedoch feststellen, dass knapp ein Drittel der Befragten sich auch außerhalb der Tanzveranstaltungen sehr häufig mit anderen Gleichgesinnten traf; etwas weniger als die Hälfte der Tänzer hatte jedoch keine oder sehr wenig Kontakte (Tabelle 21; $\chi^2=8,8$; $p=>0,05$).

Es zeigte sich, dass Tänzer im fortgeschrittenen Alter eher weniger Interesse daran hatten auch außerhalb ihres Clubs regelmäßig Line Dance Veranstaltungen zu besuchen. Bei den unter 60jährigen besuchten noch 42,6% (20,6% trifft völlig zu, 22% trifft überwiegend zu), bei den 60-69jährigen 21,2% (10,6% trifft völlig zu, 10,6% trifft überwiegend zu) und bei den über 70jährigen sogar nur mehr 20,6% (10,3% trifft völlig zu, 10,3% trifft überwiegend zu) derartige Veranstaltungen (Tabelle 21; $\chi^2=16,7$; $p=0,034$).

Tabelle 21: Gemeinsame soziale Kontakte außerhalb des Line Dance Kurses, sowie Teilnahme an anderen Line Dance Veranstaltungen (Angaben in % innerhalb der Altersgruppe)							
	Alters- gruppen	Trifft völlig zu	Über- wiegend	Mittel- mäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Treffen Sie sich mit Ihren Line Dance Freunden auch außerhalb des Clubs?	<60a	18,8	15,9	24,7	17,4	23,2	n.s.
	60-69a	9,3	14,1	18,8	26,6	31,2	
	>70a	8,1	21,6	24,3	29,8	16,2	
Besuchen Sie auch regelmäßig Line Dance-Veranstaltungen außerhalb Ihres Clubs?	<60a	20,6	22,0	16,2	25,0	16,2	0,034
	60-69a	10,6	10,6	27,3	18,2	33,3	
	>70a	10,3	10,3	12,8	30,8	35,8	

In dieser Studie sollten die Teilnehmer auch darüber Auskunft geben, ob sie neben Line Dance noch anderen sportlichen Aktivitäten ausübten (Tabelle 22). Hier gaben 72,5% der unter 60jährigen (49,3% trifft völlig zu, 23,2% trifft überwiegend zu), 61,3% der 60-69jährigen (40,3% trifft völlig zu, 21% trifft überwiegend zu) und 59,4% der über 70jährigen (31,3% trifft völlig zu, 28,1% trifft überwiegend zu) an, sich noch anderwärtig sportlich zu betätigen (zum Beispiel Radfahren, Wandern, Golf, Qi Gong, Zumba, Schwimmen, etc.) ($\chi^2=10,7$; $p=>0,05$).

Der Großteil der Probanden war auch der Meinung, dass die Möglichkeiten für soziale Kontakte in Line Dance Kursen größer wären als in anderen Freizeitkursen, wie etwa Aerobic Kurse in einem Fitnesscenter oder diverse Kurse in einer Volkshochschule. Hier kamen 75% der unter 60jährigen (38,2% trifft völlig zu, 36,8% trifft überwiegend zu), 63,6% der 60-69jährigen (28,8% trifft völlig zu, 34,8% trifft überwiegend zu) und 72,2% der über 70jährigen (50% trifft völlig zu, 22,2% trifft überwiegend zu) zu dieser Ansicht ($\chi^2=10$; $p=>0,05$).

Tabelle 22: Soziale Kontakte und sportliche Aktivitäten außerhalb der Line Dance Kurse (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Alters- gruppen	Trifft völlig zu	Über- wiegend	Mittel- mäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Haben Sie noch andere sportliche Aktivitäten, die Sie unabhängig von Line Dance ausüben?	<60a	49,3	23,2	17,4	1,4	8,7	n.s.
	60-69a	40,3	21,0	21,0	6,4	11,3	
	>70a	31,3	28,1	12,5	15,6	12,5	
Denken Sie, dass in Line Dance Kursen die sozialen Kontakte mit anderen Teilnehmern größer sind als in anderen Kursen?	<60a	38,2	36,8	14,7	7,4	2,9	n.s.
	60-69a	28,8	34,8	24,2	6,1	6,1	
	>70a	50,0	22,2	19,5	0,0	8,3	

4.3.3 Familienmitglieder und Partner

In diese Studie wurden auch die Familienmitglieder und Partner der Probanden miteinbezogen. Hier gaben die Probanden an, dass außer ihnen selbst noch bis zu fünf Familienmitglieder einen Line Dance Kurs besuchten; dies waren im Mittel 0,7 Personen (Standardabweichung 1,08). Während bei den unter 60jährigen durchschnittlich eine Person aus der Familie einen Line Dance Kurs besuchte, waren es bei den 60-69jährigen 0,6 Personen und bei den über 70jährigen nur mehr 0,5 Personen (Tabelle 23).

Tabelle 23: Anzahl der Familienmitglieder der Probanden, die regelmäßig einen Line Dance Kurs besuchten (Angaben in Personen)				
	allgemein	<60a	60-69a	>70a
Mittelwert	0,7	1,0	0,6	0,5
Standardabweichung	1,08	1,18	0,98	0,94
Minimum	0,0	0,0	0,0	0,0
Maximum	5,0	5,0	4,0	4,0

Weiters stellte sich heraus, dass bei mehr als der Hälfte der Befragten der Partner nie zum Line Dance Kurs mitging und weniger als 10% wurden vom Partner nur selten begleitet. Ein äußerst geringer Prozentsatz wird immer, oder oft von ihrem Partner zu Line Dance Veranstaltungen begleitet. Mehr als ein Viertel der Probanden hatte jedoch zur dieser Zeit keinen Partner. Zu bemerken wäre, dass mit zunehmendem Alter die Tänzer vermehrt keinen Partner hatten. Während bei den unter 60jährigen nur 17,4% partnerlos waren, waren dies bei den über 70jährigen bereits 43,2% (Tabelle 24; $\chi^2=14,8$; $p=>0,05$).

Außerdem wurde erhoben, wie die Lebenspartner der Probanden mit deren Hobby zu Recht kamen und wie sie dazu standen. Knapp 10% nahmen ihren Partner zu den Tanzveranstaltungen mit, der entweder mittanzte, oder diesen nur begleitete. Mehr als die Hälfte der Partner (54%) blieben zu Hause, was sie jedoch nicht störte, lediglich 9,4% hatten für die Tanzleidenschaft ihres Partners kein Verständnis (Tabelle 25; $\chi^2=17,5$; $p=0,026$).

Tabelle 24: Wurden die Probanden von ihrem Partner zu deren Line Dance Kurs begleitet? (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
immer	3,6	5,8	3,3	0,0	n.s.
oft	0,6	1,4	0,0	0,0	
manchmal	3,0	5,8	1,7	0,0	
selten	8,4	11,6	6,7	5,4	
nie	55,5	58,0	55,0	51,4	
Ich habe keinen Partner.	28,9	17,4	33,3	43,2	

Tabelle 25: Wie reagierten die Partner der Probanden auf deren Line Dance Hobby? (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)					
	allgemein	<60a	60-69a	>70a	Sign.
Ich nehme ihn zum Tanzen mit, er tanzt auch.	4,8	16,0	4,8	0,0	0,026
Ich nehme ihn zum Tanzen mit, er tanzt nicht.	4,8	4,9	4,8	2,9	
Er bleibt zu Hause, es stört ihn aber nicht.	54,0	53,1	54,0	45,7	
Er bleibt zu Hause, es stört ihn.	9,4	8,7	9,4	5,7	
Ich habe keinen Partner.	27,0	17,3	27,0	45,7	

4.3.4 Ältere Menschen und Line Dance

Diese Studie wurde an Menschen die 50 Jahre und älter waren durchgeführt. Bei der Frage, ob man älteren Menschen Line Dance empfehlen könnte, waren die Ergebnisse mehr als eindeutig. Die unter 60jährigen stimmten mit 88,4% völlig bzw. überwiegend zu (71% trifft völlig zu, 17,4% trifft überwiegend zu). 83,3% der 60-69jährigen waren ebenfalls dieser Ansicht (53% trifft völlig zu, 30,3% trifft überwiegend zu). Die über 70jährigen meinten sogar mit über 94,8% (64,1% trifft völlig zu, 30,7% trifft überwiegend zu), dass diese Tanzart für ältere Menschen bestens geeignet sei (Tabelle 26; $\chi^2=9$; $p=>0,05$).

Für die Idee, Line Dance Tanzkurse auch in Seniorenwohnheimen anzubieten, sprachen sich rund 75% der Probanden aus (Tabelle 26). Bei den unter 60jährigen waren 75,5% (52,3% trifft völlig zu, 23,2% trifft überwiegend zu) der Meinung, dass diese bei den Pensionisten gut angenommen werden würden. Bei den 60-69jährigen waren 75% (37,5%

trifft völlig zu, 37,5% trifft überwiegend zu) auch dieser Ansicht, während bei den über 70jährigen 73,7% (50% trifft völlig zu, 23,7% trifft überwiegend zu) dem auch zustimmten ($\chi^2=8,7$; $p=>0,05$).

Tabelle 26: Ältere Menschen und Line Dance (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Altersgruppen	Trifft völlig zu	Überwiegend	Mittelmäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Ich würde auch anderen älteren Menschen empfehlen, mit Line Dance zu beginnen.	<60a	71,0	17,4	8,7	2,9	0,0	n.s.
	60-69a	53,0	30,3	15,2	1,5	0,0	
	>70a	64,1	30,7	2,6	2,6	0,0	
Ich denke, dass Line Dance Tanzkurse in Seniorenwohnhäusern gut angenommen werden würden.	<60a	52,3	23,2	18,8	4,3	1,4	n.s.
	60-69a	37,5	37,5	18,8	6,2	0,0	
	>70a	50,0	23,7	15,7	5,3	5,3	

4.4 Gesundheitliche Vorteile von Line Dance

4.4.1 Gesundheitliche Vorteile von Line Dance aus der Sicht der Probanden

Im nachfolgenden Diagramm (Abbildung 9) wurden die gesundheitlichen Vorteile von Line Dance, aus Sicht der Probanden, grafisch dargestellt. Es wurden sowohl die drei Altersgruppen („jünger als 60 Jahre“, „60-69 Jahre“ und „älter als 70 Jahre“), sowie die Antworten der Kategorien „trifft völlig zu“ und „trifft überwiegend zu“, jeweils zu einem Ergebnis zusammengefasst.

Verbesserung der Kondition und Verbesserung der Beweglichkeit bzw. Flexibilität schnitten bei über 95% der Befragten am besten ab, dicht gefolgt von stimmungsaufhellend mit 94,6%. Ca. 93% der Probanden gaben an, dass sie, ihrer Meinung nach, durch Line Dance eine Verbesserung ihrer geistigen Fitness, Kondition und Balance feststellen konnten. 87,6% der Teilnehmern meinten, dass sich durch tanzen ihre Haltung wesentlich verbessert hatte und 82,6% sahen in Line Dance sogar eine Möglichkeit ihren Stress abzubauen. Rund dreiviertel der Probanden waren der Ansicht, dass Tanzen ihre Skelettmuskulatur und Knochen stärke und den Alterungsprozess verlangsamt. Allerdings war weniger als die Hälfte der Tänzer der Meinung, dass Line Dance zu einer Gewichtsreduktion beitragen könnte.

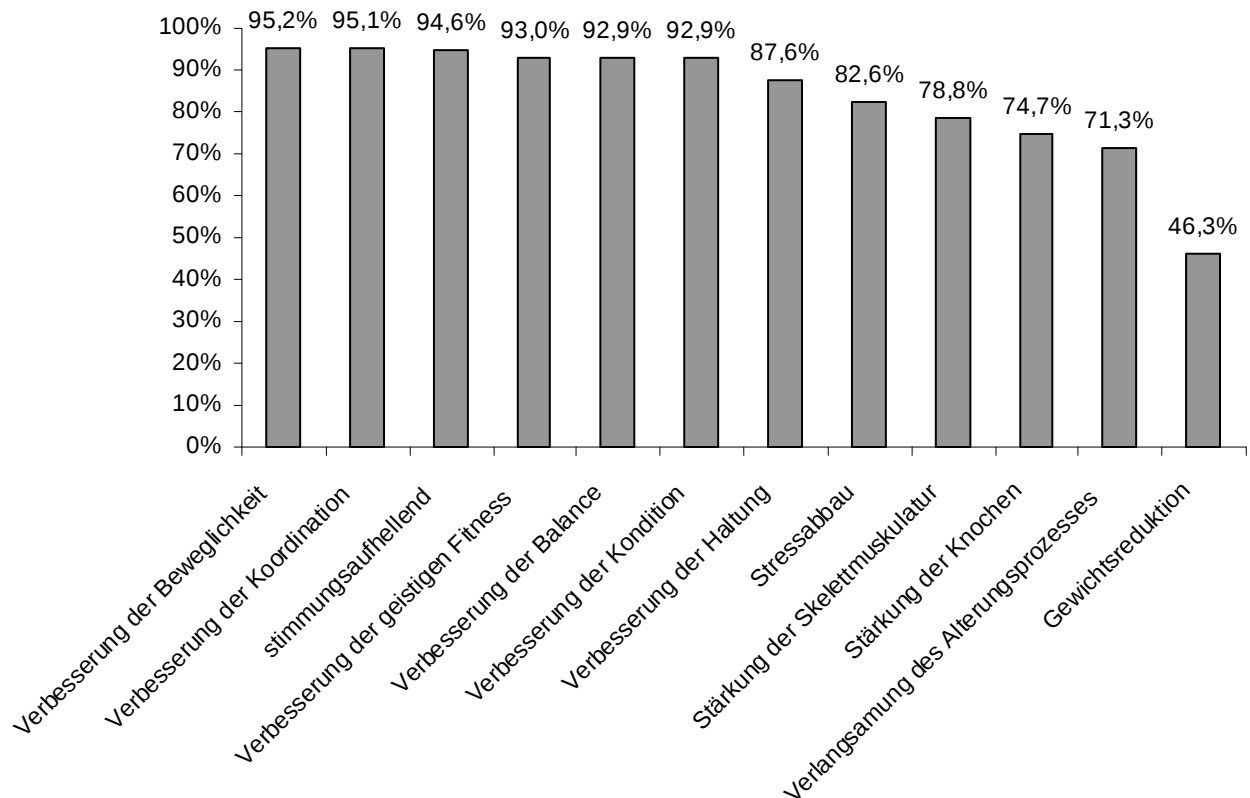


Abbildung 9: Gesundheitliche Vorteile von Line Dance aus der Sicht der Probanden
Bei diesem Diagramm wurden alle drei Altersgruppen („jünger als 60 Jahre“, „60-69 Jahre“ und „älter als 70 Jahre“) zusammengefasst. Bei den Antworten wurden nur die Kategorien „trifft völlig zu“ und „trifft überwiegend zu“ berücksichtigt und ebenfalls in einem Ergebnis zusammengezogen. (Angaben in %, Mehrfachnennung möglich)

4.4.2 Line Dance als sportliche Aktivität

Es wurde auch versucht herauszufinden, ob die Probanden mit Line Dance begonnen hatten, um sich sportlich zu betätigen. 80% (57,1% trifft völlig zu, 22,9% trifft überwiegend zu) der über 70jährigen, 64,6% der 60-69jährigen (29,2% trifft völlig zu, 35,4% trifft überwiegend zu) und 50,7% der unter 60jährigen (30,4% trifft völlig zu, 20,3% trifft überwiegend zu) wählten Line Dance um sportlich aktiver zu werden (Tabelle 27; $\chi^2=19,8$; $p=>0,011$).

Tabelle 27: Sportliche Motivationen der Probanden mit Line Dance zu beginnen´ (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Altersgruppen	Trifft völlig zu	Überwiegend	Mittelmäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Haben Sie mit dem Line Dance begonnen, um sich sportlich zu betätigen?	<60a	30,4	20,3	29,0	13,0	7,3	0,011
	60-69a	29,2	35,4	16,9	7,7	10,8	
	>70a	57,1	22,9	2,9	5,7	11,4	

Der Meinung, an einem Line Dance Abend eine sportliche Trainingseinheit absolvieren zu können, waren 66,2% (30,9% trifft völlig zu, 35,3% trifft überwiegend zu) der Tänzer unter 60 Jahren. In der Altersgruppe „60-69 Jahre“ stieg dieses Ergebnis bereits auf 75,3% (33,8% trifft völlig zu, 41,5% trifft überwiegend zu). Mehr als dreiviertel der über 70jährigen waren mit 77,8% (47,2% trifft völlig zu, 30,6% trifft überwiegend zu) auch dieser Ansicht (Tabelle 28; Abbildung 10; $\chi^2=6$; $p=>0,05$).

Die Probanden sollten auch Auskunft darüber geben, ob das Vergnügen beim Tanzen für sie einen großen Stellenwert einnahm (Tabelle 28, Abbildung 10). Die Antworten auf diese Fragen waren mehr als eindeutig: 98,5% (62,3% trifft völlig zu, 36,2% trifft überwiegend zu) der unter 60jährigen und 90,6% (48,4% trifft völlig zu, 42,2% trifft überwiegend zu) der 60-69jährigen waren dieser Ansicht. 88,8% (72,2% trifft völlig zu, 16,6% trifft überwiegend zu) der über 70jährigen stimmten dem ebenfalls zu ($\chi^2=20,7$; $p=>0,008$).

Bei der Frage, ob Line Dance eine Möglichkeit wäre, ein sportliches Training im vergnüglichen Rahmen zu absolvieren, beantworteten 94,2% (59,4% trifft völlig zu, 34,8% trifft überwiegend zu) der unter 60jährigen, sowie 95,2% (55,6% trifft völlig zu, 39,6% trifft überwiegend zu) der 60-69jährigen positiv. Auch 94,4% (66,7% trifft völlig zu, 27,7% trifft überwiegend zu) der über 70jährigen sahen in Line Dance eine glückliche Verbindung von Sport und Vergnügen (Tabelle 28; Abbildung 10; $\chi^2=9$; $p=>0,05$).

Tabelle 28: Sportliche Motivationen der Probanden in Bezug auf Line Dance (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Alters- gruppen	Trifft völlig zu	Über- wiegend	Mittel- mäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Sehen Sie einen Line Dance Nachmittag bzw. Abend als sportliche Trainingseinheit an?	<60a	30,9	35,3	19,1	8,8	5,9	n.s.
	60-69a	33,8	41,5	15,5	4,6	4,6	
	>70a	47,2	30,6	8,3	5,6	8,3	
Sehen Sie einen Line Dance Nachmittag bzw. Abend eher als Vergnügen an?	<60a	62,3	36,2	1,5	0,0	0,0	0,008
	60-69a	48,4	42,2	4,7	4,7	0,0	
	>70a	72,2	16,6	5,6	0,0	5,6	
Denken Sie, dass Line Dance eine vergnügliche und erfreuliche Möglichkeit ist eine Trainingseinheit zu absolvieren?	<60a	59,4	34,8	5,8	0,0	0,0	n.s.
	60-69a	55,6	39,6	3,2	0,0	1,6	
	>70a	66,7	27,7	0,0	2,8	2,8	

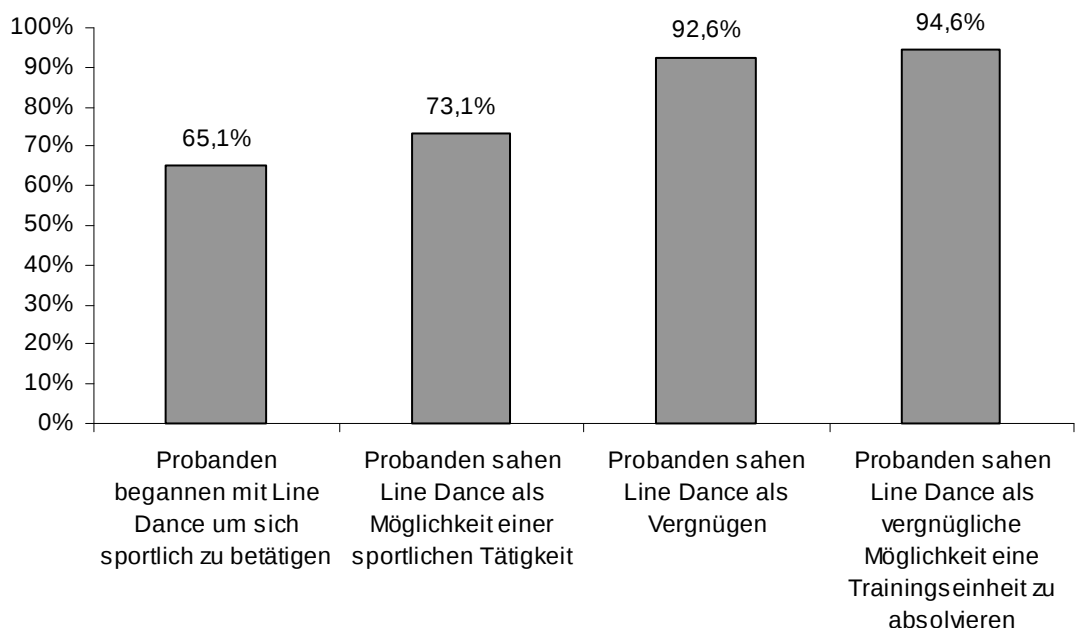


Abbildung 10: Übersicht über die sportlichen Motivationen der Probanden in Bezug auf Line Dance.

Bei diesem Diagramm wurden alle drei Altersgruppen („jünger als 60 Jahre“, „60-69 Jahre“ und „älter als 70 Jahre“) zusammengefasst. Bei den Antworten wurden nur die Kategorien „trifft völlig zu“ und „trifft überwiegend zu“ berücksichtigt und ebenfalls in einem Ergebnis zusammengezogen. (Angaben in %, Mehrfachnennung möglich)

Betrachtet man die Leistungsfähigkeit der Probanden an einem Tanzabend (Tabelle 29), so gaben 80,9% (60,3% trifft völlig zu, 20,6% trifft überwiegend zu) der unter 60jährigen an, das vorgesehene Tanzpensum zu schaffen. Bei den 60-69jährigen meinten 84,8% (40,9% trifft völlig zu, 43,9% trifft überwiegend zu) und bei den über 70jährigen Probanden 82% (56,4% trifft völlig zu, 25,6% trifft überwiegend zu) mit den anderen Teilnehmern mithalten zu können ($\chi^2=16,8$; $p=>0,033$).

Die Befragten sollten außerdem Angaben darüber machen, ob sie nach einem Tanzabend spätabends große Müdigkeit verspürten (Tabelle 29). Dies traf bei den unter 60jährigen mit 31,8% (15,9% trifft wenig zu, 15,9% trifft gar nicht zu) und bei den 60-69jährigen mit 43,9% (22,7% trifft wenig zu, 21,2% trifft gar nicht zu) nicht zu. Bei den über 70jährigen verspürten über 40,5% (18,9% trifft wenig zu, 21,6% trifft gar nicht zu) nach dem Tanzen keine oder nur wenig Müdigkeit ($\chi^2=10,5$; $p=>0,05$).

Die Tänzer sollten weiters darüber nachdenken, ob sie in Zukunft beim Tanzen kürzer treten sollten (Tabelle 29). Bei den unter 60jährigen meinten sogar 88,4% (15,9% trifft wenig zu, 72,5% trifft gar nicht zu) und bei den 60-69jährigen 77,3% (18,2% trifft wenig zu, 59,1% trifft gar nicht zu), dass sie durch das vorgegebene Tanzpensum nicht überfordert wären und sahen zu diesem Zeitpunkt keine Notwendigkeit, in Zukunft das Tanzen einschränken zu müssen; bei den über 70jährigen waren es immerhin noch 69,5% (30,6% trifft wenig zu, 38,9% trifft gar nicht zu) ($\chi^2=17,2$; $p=>0,028$).

Tabelle 29: Sportliche Kondition der Probanden (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Altersgruppen	Trifft völlig zu	Überwiegend	Mittelmäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Schaffen Sie das an einem Abend vorgesehene Tanzpensum?	<60a	60,3	20,6	13,2	5,9	0,0	0,033
	60-69a	40,9	43,9	13,7	0,0	1,5	
	>70a	56,4	25,6	15,4	0,0	2,6	
Sind Sie nach einem Tanzabend sehr müde wenn Sie ins Bett gehen?	<60a	15,9	20,4	31,9	15,9	15,9	n.s.
	60-69a	1,5	21,2	33,4	22,7	21,2	
	>70a	13,5	24,4	21,6	18,9	21,6	
Haben Sie das Gefühl, in Zukunft beim Tanzen kürzer treten zu müssen?	<60a	2,9	1,5	7,2	15,9	72,5	0,028
	60-69a	7,6	4,5	10,6	18,2	59,1	
	>70a	2,7	13,9	13,9	30,6	38,9	

4.4.3 Aktivität und Gesundheit der Teilnehmer zu dem Zeitpunkt, als sie mit Line Dance begonnen hatten und Steigerung der Lebensenergie durch das Tanzen

Rückblickend sollten sich die Probanden daran erinnern, wie gesund sie sich fühlten, als sie mit Line Dance begonnen hatten (Tabelle 30). Alle drei Altersgruppen fühlten sich zwischen 80% und 82% völlig oder überwiegend gesund. Bei den unter 60jährigen waren es 81,2% (55,1% trifft völlig zu, 26,1% trifft überwiegend zu), bei den 60-69jährigen 80,3% (45,5% trifft völlig zu, 34,8% trifft überwiegend zu) und bei den über 70jährigen 82% (61,5% trifft völlig zu, 20,5% trifft überwiegend zu) ($\chi^2=7,5$; $p=>0,05$).

Des Weiteren wurden die Tänzer gefragt, ob sie, als sie mit dem Line Dance begonnen hatten, bereits altersbedingte Veränderungen bemerkt haben (Tabelle 30). Dies traf in den Altersgruppen durchschnittlich mit etwas weniger als 19% (trifft völlig zu und trifft überwiegend zu) zu. Wenig oder gar keine altersbedingten Veränderungen hatten bei den unter 60jährigen 59,4% (15,9% trifft wenig zu, 43,5% trifft gar nicht zu) und bei den 60-69jährigen 60% (24,6% trifft wenig zu, 35,4% trifft gar nicht zu). Das beste Ergebnis jedoch erzielten die über 70jährigen mit 63,9% (25% trifft wenig zu, 38,9% trifft gar nicht zu) ($\chi^2=5$; $p=>0,05$).

Die subjektive Frage, ob die Probanden durch Line Dance mehr Lebensenergie hätten, beantworteten 75,4% (37,7% trifft völlig zu, 37,7% trifft überwiegend zu) der unter 60jährigen, sowie 76,9% (36,9% trifft völlig zu, 40% trifft überwiegend zu) der 60-69jährigen eindeutig positiv und bei den über 70jährigen schrieben sogar 84,6% (53,8% trifft völlig zu, 30,8% trifft überwiegend zu) ihre große Lebensenergie dem Line Dance zu (Tabelle 30; $\chi^2=12,8$; $p=>0,05$).

Tabelle 30: Aktivität und Gesundheit der Teilnehmer zu dem Zeitpunkt, als sie mit Line Dance begonnen hatten und Steigerung der Lebensenergie durch das Tanzen (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Altersgruppen	Trifft völlig zu	Überwiegend	Mittelmäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Haben Sie sich gesund gefühlt, als Sie mit dem Line Dance begonnen haben?	<60a	55,1	26,1	14,5	2,9	1,4	n.s.
	60-69a	45,5	34,8	19,7	0,0	0,0	
	>70a	61,5	20,5	12,8	2,6	2,6	
Hatten Sie bereits altersbedingte Veränderungen bemerkt, als sie mit dem Line Dance begonnen haben?	<60a	8,8	10,1	21,7	15,9	43,5	n.s.
	60-69a	6,2	9,2	24,6	24,6	35,4	
	>70a	13,9	8,3	13,9	25,0	38,9	
Glauben Sie, durch Line Dance mehr Lebensenergie zu haben?	<60a	37,7	37,7	17,4	1,4	5,8	n.s.
	60-69a	36,9	40,0	15,4	6,2	1,5	
	>70a	53,8	30,8	2,6	10,2	2,6	

Bezug nehmend auf die Gesundheit der Teilnehmer, sollten diese dazu Stellung nehmen, ob sie das Gefühl hätten, Line Dance könnte ihre Gesundheit positiv beeinflussen (Tabelle 31, Abbildung 11). 88,4% (52,2% trifft völlig zu, 36,2% trifft überwiegend zu) der unter 60jährigen, sowie 87,8% (54,5% trifft völlig zu, 33,3% trifft überwiegend zu) der 60-69jährigen stimmten dem zu. Bei den über 70jährigen waren es sogar 94,6% (81,1% trifft völlig zu, 13,5% trifft überwiegend zu) ($\chi^2=10,5$; $p=>0,05$).

Weiters sollten sich die Befragten dazu äußern, ob sie Line Dance als Bereicherung für ihre Gesundheit empfinden (Tabelle 31, Abbildung 11). Bei den unter 60jährigen waren 95,6% (65,2% trifft völlig zu, 30,4% trifft überwiegend zu) und bei den 60-69jährigen 87,8% (53% trifft völlig zu, 34,8% trifft überwiegend zu) dieser Ansicht. Das beste Ergebnis brachten jedoch die über 70jährigen mit 97,5% (60% trifft völlig zu, 37,5% trifft überwiegend zu) ($\chi^2=5,7$; $p=>0,05$).

Tabelle 31: Förderung der Gesundheit durch Line Dance (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Altersgruppen	Trifft völlig zu	Überwiegend	Mittelmäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Haben Sie das Gefühl, dass Line Dance für Ihre Gesundheit förderlich ist?	<60a	52,2	36,2	10,1	1,5	0,0	n.s.
	60-69a	54,5	33,3	10,7	1,5	0,0	
	>70a	81,1	13,5	2,7	2,7	0,0	
Empfinden Sie Line Dance als Bereicherung in gesundheitlicher Hinsicht?	<60a	65,2	30,4	4,4	0,0	0,0	n.s.
	60-69a	53,0	34,8	12,2	0,0	0,0	
	>70a	60,0	37,5	2,5	0,0	0,0	

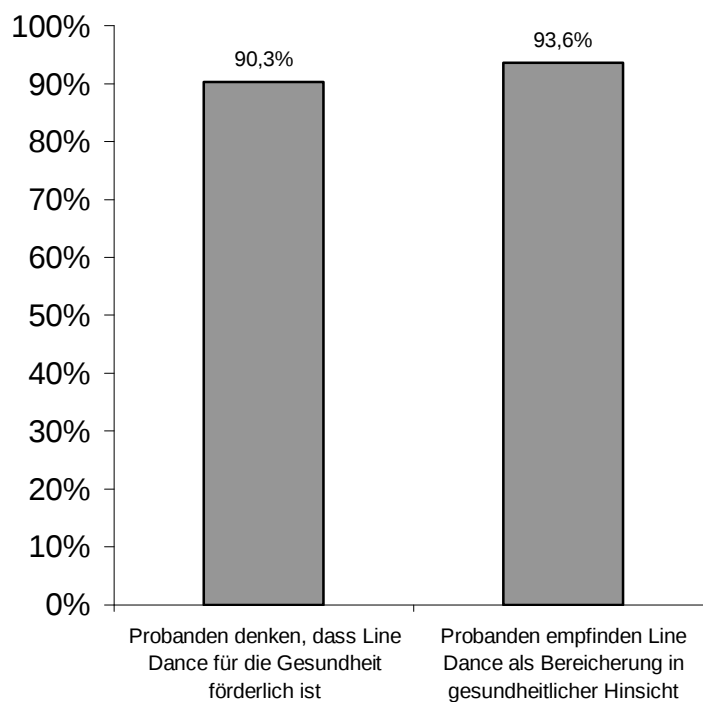


Abbildung 11: Förderung der Gesundheit durch Line Dance. Bei diesem Diagramm wurden alle drei Altersgruppen („jünger als 60 Jahre“, „60-69 Jahre“ und „älter als 70 Jahre“) zusammengefasst. Bei den Antworten wurden nur die Kategorien „trifft völlig zu“ und „trifft überwiegend zu“ berücksichtigt und ebenfalls in einem Ergebnis zusammengezogen. (Angaben in %, Mehrfachnennung möglich)

4.5 Psychische Vorteile von Line Dance

4.5.1 Einfluss von Line Dance auf die Psyche der Probanden

Im nachfolgenden Abschnitt des Fragebogens sollten sich die Probanden dazu äußern, in wie weit Line Dance ihr psychisches Befinden beeinflusste.

Bei der Frage, empfinden Sie Line Dance als Bereicherung in psychischer Hinsicht, waren die Ergebnisse in allen Altersgruppen mehr als eindeutig (Tabelle 32). Die unter 60jährigen empfanden zu 89,9% (66,7% trifft völlig zu, 23,2% trifft überwiegend zu) und die 60-69jährigen zu 87,7% (52,3% trifft völlig zu, 35,4% trifft überwiegend zu), dass Line Dance einen positiven Einfluss auf ihre Psyche hätte. Bei den über 70jährigen waren es sogar 94,9% (64,1% trifft völlig zu, 30,8% trifft überwiegend zu) ($\chi^2=6,4$; $p>0,05$).

Tabelle 32: Einfluss von Line Dance auf die Psyche der Probanden (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Alters- gruppen	Trifft völlig zu	Über- wiegend	Mittel- mäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Empfinden Sie Line Dance als Bereicherung in psych- ischer Hinsicht?	<60a	66,7	23,2	7,2	0,0	2,9	n.s.
	60-69a	52,3	35,4	9,3	1,5	1,5	
	>70a	64,1	30,8	5,1	0,0	0,0	

4.5.2 Selbstwertschätzung und Selbstbewusstsein

Die Probanden wurden auch nach der Meinung über ihre Selbstwertschätzung, ihr persönliches Selbstbewusstsein und ihr Bild, dass sie über sich selbst hatten, befragt (Tabelle 33). Dabei waren 66,7% (37,7% trifft völlig zu, 29% trifft überwiegend zu) der unter 60jährigen der Meinung, dass sich ihre Selbstwertschätzung und ihr Selbstbewusstsein durch Line Dance positiv verbessert hatte. Bei den 60-69jährigen waren 63,6% (28,8% trifft völlig zu, 34,8% trifft überwiegend zu) und bei den über 70jährigen sogar 81,5% (52,6% trifft völlig zu, 28,9% trifft überwiegend zu) dieser Ansicht ($\chi^2=8,4$; $p>0,05$).

Weiters sollten die Tänzer Angaben darüber machen, ob sie von sich selbst ein positives Selbstbild hatten (Tabelle 33). 79,4% (45,6% trifft völlig zu, 33,8% trifft überwiegend zu) der unter 60jährigen, 74,2% (30,3% trifft völlig zu, 43,9% trifft überwiegend zu) der 60-69jährigen und beachtliche 86,5% (54,1% trifft völlig zu, 32,4% trifft überwiegend zu) der über 70jährigen gaben an, ein positives Selbstbild zu haben ($\chi^2=8,3$; $p>0,05$).

Tabelle 33: Selbstwertschätzung und Selbstbewusstsein (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Alters- gruppen	Trifft völlig zu	Über- wiegend	Mittel- mäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Denken Sie, dass Line Dance ihre Selbstwertschätzung und ihr Selbstbewusstsein verbessert hat?	<60a	37,7	29,0	21,8	7,2	4,3	n.s.
	60-69a	28,8	34,8	24,3	10,6	1,5	
	>70a	52,6	28,9	10,6	5,3	2,6	
Haben Sie ein positives Selbstbild?	<60a	45,6	33,8	14,7	4,4	1,5	n.s.
	60-69a	30,3	43,9	19,7	6,1	0,0	
	>70a	54,1	32,4	10,8	2,7	0,0	

4.5.3 Beeinflussung der subjektiven Wahrnehmung des Alters, der Freizeit und der persönlichen Aktivität durch Line Dance

Die Probanden sollten weiteres dazu Stellung nehmen, ob sie sich mit dem allgemeinen Rollenbild, welches man normalerweise von älteren Menschen hat, identifizieren könnten (Tabelle 34). Die Ergebnisse waren sehr erfreulich: 84% (10,1% trifft wenig zu, 73,9% trifft gar nicht zu) der unter 60jährigen und sogar 87,9% (18,2% trifft wenig zu, 69,7% trifft gar nicht zu) der 60-69jährigen konnten sich im Rollenbild von älteren Menschen nicht wieder finden. Bei den über 70jährigen waren es immerhin noch 76,9% (17,9% trifft wenig zu, 59% trifft gar nicht zu) ($\chi^2=6,9$; $p=>0,05$).

Die subjektive Frage, ob sich die Probanden während des Tanzens jünger fühlten als sie tatsächlich waren, wurde eindeutig positiv beantwortet. 72,4% (39,1% trifft völlig zu, 33,3% trifft überwiegend zu) der unter 60jährigen und 75,4% (36,9% trifft völlig zu, 38,5% trifft überwiegend zu) der 60-69jährigen fühlten sich beim Tanzen nicht so alt als sie tatsächlich waren. Bei den über 70jährigen stimmten dem sogar 87,2% (64,1% trifft völlig zu, 23,1% trifft überwiegend zu) zu (Tabelle 34; $\chi^2=9,6$; $p=>0,05$).

Über einen unausgefüllten Freizeitplan verfügten bei den älteren Tänzern nur wenige. Die Frage, haben Sie einen ausgefüllten Freizeitplan, bejahten 83,9% (51,5% trifft völlig zu, 32,4% trifft überwiegend zu) der unter 60jährigen und 90,8% (44,6% trifft völlig zu, 46,2% trifft überwiegend zu) der 60-69jährigen. Bei den über 70jährigen waren dies immerhin noch 89,8% (71,9% trifft völlig zu, 17,9% trifft überwiegend zu) (Tabelle 34; $\chi^2=13,2$; $p=>0,05$).

Weiters sollten die Befragten Auskunft darüber geben, ob sie ohne ihr Tanzhobby einen großen Teil ihrer Freizeit alleine verbringen müssten (Tabelle 34). Die Auswertung der Fragebögen zeigte folgendes Ergebnis: 58,8% (20,6% trifft wenig zu, 38,2% trifft gar nicht zu) der unter 60jährigen, 65,6% (29,5% trifft wenig zu, 36,1% trifft gar nicht zu) der 60-

69jährigen und 60,5% (18,4% trifft wenig zu, 42,1% trifft gar nicht zu) der über 70jährigen hätten auch ohne Line Dance wenig Probleme in ihrer Freizeit soziale Kontakte zu pflegen ($\chi^2=3,1$; $p=>0,05$).

Die nächste Frage sollte klären, ob man sich als Tänzer des Line Dance, im Vergleich zu anderen Altersgenossen, die nicht tanzten, aktiver fühlte (Tabelle 34). Die Ergebnisse zeigten deutlich, dass man mit Tanzen im zunehmenden Alter, an Aktivität gewinnt. 58,8% (23,5% trifft völlig zu, 35,3% trifft überwiegend zu) der unter 60jährigen und 65,2% (27,3% trifft völlig zu, 37,9% trifft überwiegend zu) der 60-69jährigen fühlten sich aktiver als ihre gleichaltrigen, nicht tanzenden Freunde oder Bekannte. Bei den über 70jährigen waren dies sogar beachtliche 85% (62,5% trifft völlig zu, 22,5% trifft überwiegend zu) ($\chi^2=23,2$; $p=>0,003$).

Jene Probanden, deren Partner nicht aktiv an Line Dance Kursen teilnahm, sollten dazu Stellung nehmen, ob sie sich aktiver fühlten als ihr Partner. Die Befragung ergab, etwas mehr als die Hälfte der Teilnehmer (56,9% der unter 60jährigen, 67,5% der 60-69jährigen, 52,4% der über 70jährigen) fühlten sich durchschnittlich aktiver als ihr nicht tanzender Partner (Tabelle 34; $\chi^2=8,9$; $p=>0,05$).

Tabelle 34: Beeinflussung der subjektiven Wahrnehmung des Alters, der Freizeit und der persönlichen Aktivität durch Line Dance (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Altersgruppen	Trifft völlig zu	Überwiegend	Mittelmäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Können Sie sich mit dem klischeehaften Rollenbild, das man von älteren Menschen hat, identifizieren?	<60a	5,8	4,4	5,8	10,1	73,9	n.s.
	60-69a	1,5	4,5	6,1	18,2	69,7	
	>70a	10,3	7,7	5,1	17,9	59,0	
Wenn Sie tanzen, fühlen Sie sich dann jünger als sie tatsächlich sind?	<60a	39,1	33,3	20,3	4,4	2,9	n.s.
	60-69a	36,9	38,5	16,9	3,1	4,6	
	>70a	64,1	23,1	7,6	2,6	2,6	
Haben Sie einen ausgefüllten Freizeitplan?	<60a	51,5	32,4	11,7	2,9	1,5	n.s.
	60-69a	44,6	46,2	7,7	1,5	0,0	
	>70a	71,9	17,9	5,1	5,1	0,0	
Wenn Sie nicht Line Dance entdeckt hätten, denken Sie, würden Sie dann einen großen Teil Ihrer Freizeit zu Hause und alleine verbringen?	<60a	7,4	14,7	19,1	20,6	38,2	n.s.
	60-69a	3,3	13,1	18,0	29,5	36,1	
	>70a	7,9	13,2	18,4	18,4	42,1	

	Alters- gruppen	Trifft völlig zu	Über- wiegend	Mittel- mäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Fühlen Sie sich aktiver als andere Altersgenossen, die nicht an Line Dance Kursen teilnehmen?	<60a	23,5	35,3	29,4	5,9	5,9	0,003
	60-69a	27,3	37,9	22,7	7,6	4,5	
	>70a	62,5	22,5	5,0	2,5	7,5	
Fühlen Sie sich aktiver als Ihr Partner, der nicht an Line Dance Kursen teilnimmt?	<60a	29,4	27,5	17,6	7,9	17,6	n.s.
	60-69a	34,9	32,6	11,6	9,3	11,6	
	>70a	47,6	4,8	14,3	19,0	14,3	

4.5.4 Bedeutsamkeit des persönlichen, körperlichen Erscheinungsbildes

In dieser empirischen Studie wurden die Teilnehmer auch über die Bedeutung ihres persönlichen, körperlichen Erscheinungsbildes befragt.

Es wurde versucht zu ermitteln, wie wichtig den Befragten ihr allgemeines körperliches Erscheinungsbild war (Tabelle 35). Die positiven Antworten bewegten sich in allen Altersgruppen um die 90%. Den unter 60jährigen war zu 88,3% (55,9% trifft völlig zu, 32,4% trifft überwiegend zu) und den 60-69jährigen zu 89,3% (50,8% trifft völlig zu, 38,5% trifft überwiegend zu) ihr körperliches Erscheinungsbild äußerst wichtig. Bei den über 70jährigen waren dies sogar 92,2% (71,1% trifft völlig zu, 21,1% trifft überwiegend zu) ($\chi^2=6,1$; $p=>0,05$).

Auch ihr Gewicht zu kontrollieren war den Probanden von Bedeutung. 85,3% (58,8% trifft völlig zu, 26,5% trifft überwiegend zu) der unter 60jährigen, 89,2% (56,9% trifft völlig zu, 32,3% trifft überwiegend zu) der 60-69jährigen und 89,5% (68,4% trifft völlig zu, 21,1% trifft überwiegend zu) der über 70jährigen war es wichtig ihr Gewicht im Auge zu behalten (Tabelle 35; $\chi^2=8,9$; $p=>0,05$).

Tabelle 35: Bedeutsamkeit des persönlichen, körperlichen Erscheinungsbildes (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Alters- gruppen	Trifft völlig zu	Über- wiegend	Mittel- mäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Ist Ihnen Ihr körperliches Erscheinungsbild wichtig?	<60a	55,9	32,4	11,7	0,0	0,0	n.s.
	60-69a	50,8	38,5	9,2	1,5	0,0	
	>70a	71,1	21,1	7,8	0,0	0,0	
Ist es Ihnen wichtig Ihr Gewicht im Auge zu behalten?	<60a	58,8	26,5	11,8	2,9	0,0	n.s.
	60-69a	56,9	32,3	4,6	6,2	0,0	
	>70a	68,4	21,1	5,3	2,6	2,6	

Sich modisch zu kleiden war 70,6 % (38,2% trifft völlig zu, 32,4% trifft überwiegend zu) der unter 60jährigen, 75,3% (41,5% trifft völlig zu, 33,8% trifft überwiegend zu) der 60-69jährigen und 71,8% (48,7% trifft völlig zu, 23,1% trifft überwiegend zu) der über 70jährigen wichtig (Tabelle 36; $\chi^2=9,3$; $p=>0,05$).

Regelmäßige Friseurbesuche nahmen mit zunehmendem Alter an Bedeutung zu (Tabelle 36). 58,2% (34,3% trifft völlig zu, 23,9% trifft überwiegend zu) der unter 60jährigen, 73,5% (34,4% trifft völlig zu, 39,1% trifft überwiegend zu) der 60-69jährigen und 84,6% (56,4% trifft völlig zu, 28,2% trifft überwiegend zu) der über 70jährigen gingen regelmäßig zum Friseur ($\chi^2=20,5$; $p=>0,008$).

Durchschnittlich mehr als 40% der weiblichen Tänzer trugen regelmäßig Make-up (Tabelle 36). Die Frage, ist es Ihnen wichtig regelmäßig Make-up zu tragen, beantworteten 42,6% (27,9% trifft völlig zu, 14,7% trifft überwiegend zu) der unter 60jährigen und 38,4% (21,5% trifft völlig zu, 16,9% trifft überwiegend zu) der 60-69jährigen positiv. Bei den über 70jährigen waren es sogar 56,4% (28,2% trifft völlig zu, 28,2% trifft überwiegend zu) ($\chi^2=7,2$; $p=>0,05$).

Tabelle 36: Bedeutsamkeit des persönlich, modischen Erscheinungsbildes
(Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)

	Alters- gruppen	Trifft völlig zu	Über- wiegend	Mittel- mäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Ist es Ihnen wichtig modische Kleidung zu tragen?	<60a	38,2	32,4	27,9	1,5	0,0	n.s.
	60-69a	41,5	33,8	18,6	4,6	1,5	
	>70a	48,7	23,1	23,1	0,0	5,1	
Ist es Ihnen wichtig regel- mäßig zum Friseur zu gehen?	<60a	34,3	23,9	31,3	9,0	1,5	0,008
	60-69a	34,4	39,1	17,2	7,8	1,5	
	>70a	56,4	28,2	5,1	2,6	7,7	
Ist es Ihnen wichtig regel- mäßig Make-up zu tragen?	<60a	27,9	14,7	26,5	10,3	20,6	n.s.
	60-69a	21,5	16,9	23,1	20,0	18,5	
	>70a	28,2	28,2	15,4	12,8	15,4	

4.6 Kognitive Vorteile von Line Dance

4.6.1 Line Dance als Möglichkeit zur Verbesserung und Erhaltung der Gehirntätigkeit im fortgeschrittenen Alter

Die Probanden sollten sich auch Gedanken darüber machen, ob ihrer Meinung nach, Line Dance eine positive Wirkung auf die allgemeine Gehirntätigkeit hätte. Die positiven Ergebnisse schwankten dabei in allen Altersgruppen zwischen 97,5% und 100% (Tabelle 37, Abbildung 12). Bei den unter 60jährigen bemerkten 98,6% (75,4% trifft völlig zu, 23,2% trifft überwiegend zu) und bei den 60-69jährigen sogar 100% (66,2% trifft völlig zu, 33,8% trifft überwiegend zu) eine Verbesserung ihrer Gehirntätigkeit durch das Tanzen. Bei den über 70jährigen waren es immerhin noch 97,5% (80% trifft völlig zu, 17,5% trifft überwiegend zu) ($\chi^2=5,0$; $p=>0,05$).

Die Möglichkeit, durch Line Dance ihr Gehirn zu trainieren, erkannten und nützten nahezu 100% der Befragten (Tabelle 37, Abbildung 12). Bei den unter 60jährigen sahen 98,5% (79,7% trifft völlig zu, 18,8% trifft überwiegend zu), bei den 60-69jährigen 96,9% (63,6% trifft völlig zu, 33,3% trifft überwiegend zu) und bei den über 70jährigen sogar 100% (82,1 trifft völlig zu, 17,9% trifft überwiegend zu) Line Dance als „Gymnastik“ für ihr Gehirn an ($\chi^2=6,7$; $p=>0,05$).

Bei der Frage, ob die Probanden das Gefühl hätten, dass ihr Gehirn auch an jenen Tagen, an denen sie nicht tanzten, aktiver sei, lagen die Ergebnisse im oberen Mittelfeld (Tabelle 37). Bei den unter 60jährigen meinten 42,6% dass dies überwiegend und 35,3% dass dies mittelmäßig zutraf. Bei den 60-69jährigen war dies mit 48,4% überwiegend und 25,8% mit mittelmäßig der Fall. Nur bei den über 70jährigen meinten 44,7% dass dies völlig und 31,6% überwiegend zutraf ($\chi^2=28,4$; $p=>0,000$).

Weiters sollten sich die Tänzer dazu äußern, ob sie der Meinung waren, dass sich ihr Gehirn in einem besseren und aktiveren Zustand befand als bei jenen Altersgenossen, die nicht an einem Line Dance Kurs teilnahmen. Auch hier lagen die Ergebnisse im oberen Mittelfeld (Tabelle 37). Bei den unter 60jährigen stellten 34,3% dies überwiegend und 32,8% mittelmäßig fest. Bei den 60-69jährigen waren 36,9% überwiegend und 35,4% mittelmäßig dieser Meinung. Das Ergebnis bei den über 70jährigen war erfreulicherweise sehr positiv. Sie urteilten darüber, dass dies zu 55% völlig, zu 17,5% überwiegend und zu 20% mittelmäßig zutraf ($\chi^2=23,2$; $p=>0,003$).

Tabelle 37: Line Dance als Möglichkeit zur Verbesserung und Erhaltung der Gehirntätigkeit im fortgeschrittenen Alter (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Altersgruppen	Trifft völlig zu	Überwiegend	Mittelmäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Denken Sie, dass Line Dance eine positive Wirkung auf die allgemeine Gehirntätigkeit hat?	<60a	75,4	23,2	1,4	0,0	0,0	n.s.
	60-69a	66,2	33,8	0,0	0,0	0,0	
	>70a	80,0	17,5	2,5	0,0	0,0	
Sehen Sie Line Dance als "Gymnastik für ihr Gehirn" an?	<60a	79,7	18,8	1,5	0,0	0,0	n.s.
	60-69a	63,6	33,3	3,1	0,0	0,0	
	>70a	82,1	17,9	0,0	0,0	0,0	
Denken Sie, dass Ihr Gehirn auch an Tagen, an denen Sie nicht tanzen, aktiver ist?	<60a	5,9	42,6	35,3	13,3	2,9	0,000
	60-69a	14,5	48,4	25,8	8,1	3,2	
	>70a	44,7	31,6	13,2	7,9	2,6	
Denken Sie, dass sich Ihr Gehirn im Vergleich zu anderen Altersgenossen, die nicht an einem Line Dance Kurs teilnehmen, in einem besseren Zustand befindet?	<60a	17,9	34,3	32,8	10,4	4,6	0,003
	60-69a	16,9	36,9	35,4	7,7	3,1	
	>70a	55,0	17,5	20,0	5,0	2,5	

4.6.2 Einfluss von Line Dance auf die Konzentration der Probanden

Die Probanden sollten auch dazu Stellung nehmen, ob sie der Meinung waren, dass sich Line Dance positiv auf ihre Konzentration auswirkte. Die Ergebnisse zeigten (Tabelle 38, Abbildung 12), dass die Tänzer mit zunehmendem Alter vermehrt die konzentrationsfördernde Wirkung des Tanzens wahrnahmen. Bei den unter 60jährigen waren 85,5% (30,4% trifft völlig zu, 55,1% trifft überwiegend zu) und bei den 60-69jährigen schon 92,4% (42,4% trifft völlig zu, 50% trifft überwiegend zu) von der positiven Wirkung des Tanzens überzeugt. Bei den über 70jährigen bemerkten bereits 97,4% (65,8% trifft völlig zu, 31,6% trifft überwiegend zu) den günstigen Einfluss des Tanzens auf ihre Konzentration ($\chi^2=19,7$; $p=>0,003$).

Weiters ging es darum zu erfahren, ob sich die Befragten während des Tanzens stark auf die Schrittfolge konzentrieren mussten. Bei den unter 60jährigen benötigten 60,9% (26,1% trifft völlig zu, 34,8% trifft überwiegend zu) und bei den 60-69jährigen bereits 83,3% (33,3% trifft völlig zu, 50% trifft überwiegend zu) eine verstärkte Konzentration um mitmachen zu können; bei den über 70jährigen waren es hingegen 67,5% (42,5% trifft völlig zu, 25% trifft überwiegend zu) (Tabelle 38; $\chi^2=18,0$; $p=>0,022$).

Tabelle 38: Einfluss von Line Dance auf die Konzentration der Probanden (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Alters- gruppen	Trifft völlig zu	Über- wiegend	Mittel- mäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Denken Sie, dass sich Line Dance positiv auf Ihre Konzentration auswirkt?	<60a	30,4	55,1	14,5	0,0	0,0	0,003
	60-69a	42,4	50,0	7,6	0,0	0,0	
	>70a	65,8	31,6	0,0	0,0	2,6	
Müssen Sie sich beim Tanzen stark konzentrieren?	<60a	26,1	34,8	33,3	4,3	1,5	0,022
	60-69a	33,3	50,0	7,6	7,6	1,5	
	>70a	42,5	25,0	25,0	5,0	2,5	

4.6.3 Einfluss von Line Dance auf die Aufmerksamkeit der Probanden

Im Rahmen der Befragung sollten die Teilnehmer auch Auskunft darüber geben, ob sie der Ansicht waren, dass sich Line Dance positiv auf ihre Aufmerksamkeit auswirkte. Bei den unter 60jährigen waren 82,3% (29,4% trifft völlig zu, 52,9% trifft überwiegend zu) und bei den

60-69jährigen bereits 92,3% (35,4% trifft völlig zu, 56,9% trifft überwiegend zu) dieser Auffassung. Bei den über 70jährigen waren es 86,5% (67,6% trifft völlig zu, 18,9% trifft überwiegend zu) (Tabelle 39; Abbildung 12; $\chi^2=21,0$; $p=>0,002$).

Tabelle 39: Einfluss von Line Dance auf die Aufmerksamkeit der Probanden (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)							
	Alters- gruppen	Trifft völlig zu	Über- wiegend	Mittel- mäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Denken Sie, dass sich Line Dance positiv auf die Aufmerksamkeit auswirkt?	<60a	29,4	52,9	16,2	1,5	0,0	0,002
	60-69a	35,4	56,9	7,7	0,0	0,0	
	>70a	67,6	18,9	10,8	2,7	0,0	

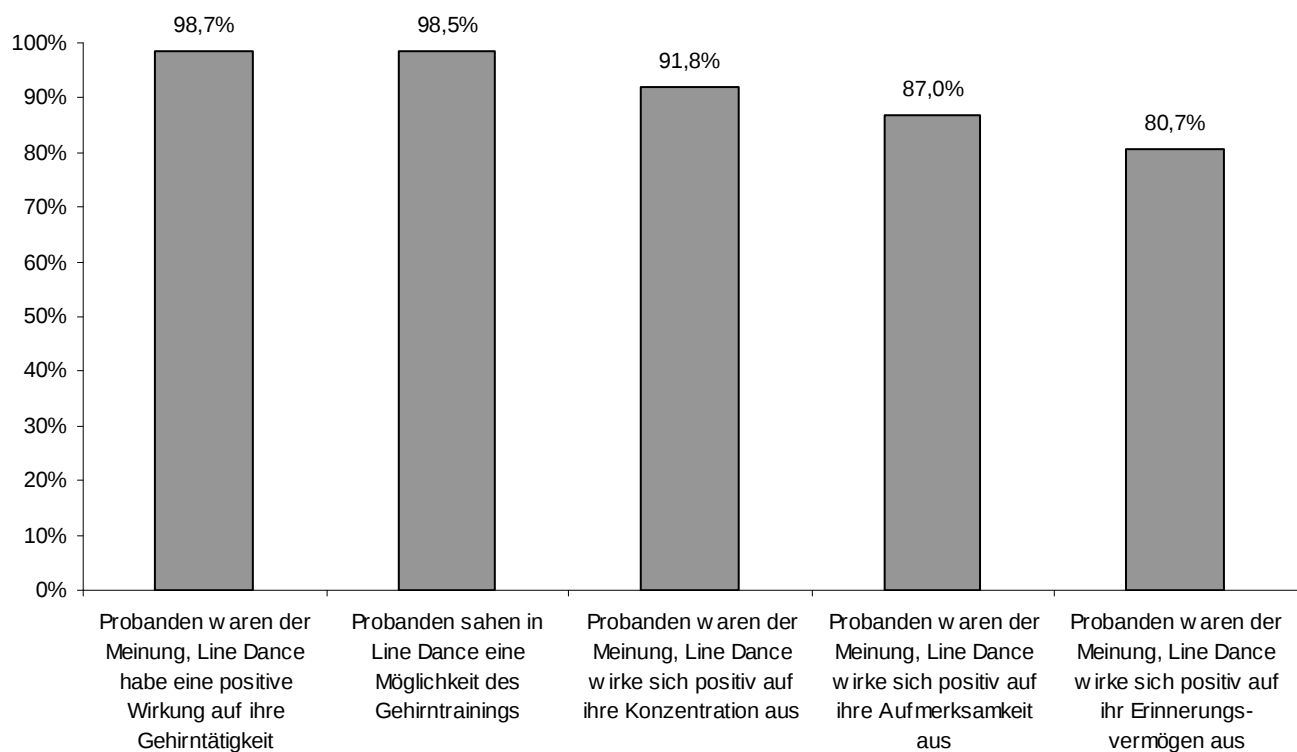


Abbildung 12: Übersicht über die kognitiven Vorteile von Line Dance.

Bei diesem Diagramm wurden alle drei Altersgruppen („jünger als 60 Jahre“, „60-69 Jahre“ und „älter als 70 Jahre“) zusammengefasst. Bei den Antworten wurden nur die Kategorien „trifft völlig zu“ und „trifft überwiegend zu“ berücksichtigt und ebenfalls in einem Ergebnis zusammengezogen. (Angaben in %, Mehrfachnennung möglich)

4.6.4. Line Dance als Möglichkeit zur Verbesserung und Erhaltung des Erinnerungsvermögens im Alter

Eine Fragestellung in der Studie (Tabelle 40, Abbildung 12) befasste sich mit dem Erinnerungsvermögen der Probanden. Sie sollten subjektiv Stellung dazu nehmen, ob sich, ihrer Ansicht nach, Line Dance positiv auf ihr Erinnerungsvermögen auswirkte. Die Auswertung des Fragebogens zeigte, dass es mit zunehmendem Alter zu einer Steigerung des Erinnerungsvermögens kam. Bei den unter 60jährigen waren 70,6% (25% trifft völlig zu, 45,6% trifft überwiegend zu), bei den 60-69jährigen 84,6% (30,8% trifft völlig zu, 53,8% trifft überwiegend zu) und bei den über 70jährigen sogar 86,8% (60,5% trifft völlig zu, 26,3% trifft überwiegend zu) dieser Ansicht ($\chi^2=25,6$; $p>0,001$).

Der nächste Punkt behandelte die Vergesslichkeit der Tänzer, im Vergleich zu anderen Altersgenossen, die kein Tanzhobby ausübten. Dabei lagen die Ergebnisse (Tabelle 40) im oberen Mittelfeld, wobei jedoch die über 70jährigen deutlich besser abschnitten. Bei der Frage, denken Sie, dass Sie im Vergleich zu andern Altersgenossen weniger vergesslich sind, meinten bei den unter 60jährigen 32,8%, dass dies überwiegend und 41,8% mittelmäßig zutraf. Die 60-69jährigen nahmen mit 34,4% an, dass dies überwiegend und mit 39,1% mittelmäßig stimmte. Bei den über 70jährigen dachten sogar 50% dass dies völlig zutraf; 18,4% meinten, dass dies überwiegend und 26,4% mittelmäßig seine Richtigkeit hatte ($\chi^2=32,9$; $p>0,000$).

Bei der anschließenden Frage wurde das spontane, qualitative Erinnerungsvermögen der Tänzer betrachtet. Sie wurden gefragt, ob sie der Meinung waren, dass sie sich durch tanzen besser und schneller an Dinge erinnern konnten (Tabelle 40). Bei den unter 60jährigen meinten 37,9% dass dies überwiegend und 39,4% mittelmäßig zutraf. Auch bei den 60-69jährigen waren die Ergebnisse ähnlich (38,5% trifft überwiegend, 36,9% trifft mittelmäßig zu). Besser waren die Ergebnisse bei den über 70jährigen: 52,5% meinten, dies traf völlig, 27,5% überwiegend und 15% mittelmäßig zu ($\chi^2=34,6$; $p>0,000$).

Tabelle 40: Line Dance als Möglichkeit zur Verbesserung und Erhaltung des Erinnerungsvermögens im Alter (Angaben in % innerhalb der Altersgruppen)

	Altersgruppen	Trifft völlig zu	Überwiegend	Mittelmäßig	wenig	gar nicht	Sign.
Denken Sie, dass sich Line Dance positiv auf das Erinnerungsvermögen auswirkt?	<60a	25,0	45,6	23,5	5,9	0,0	0,001
	60-69a	30,8	53,8	15,4	0,0	0,0	
	>70a	60,5	26,3	10,6	0,0	2,6	
Denken Sie, dass Sie im Vergleich zu anderen Altersgenossen weniger vergesslich sind?	<60a	9,0	32,8	41,8	11,9	4,5	0,000
	60-69a	10,9	34,4	39,1	7,8	7,8	
	>70a	50,0	18,4	26,4	2,6	2,6	
Glauben Sie, dass Sie sich im Vergleich zu nicht tanzenden Altersgenossen besser und schneller an Dinge erinnern können?	<60a	9,1	37,9	39,4	10,6	3,0	0,000
	60-69a	12,3	38,5	36,9	9,2	3,1	
	>70a	52,5	27,5	15,0	2,5	2,5	

4.7 Lebensqualität

Der zweite Teil der Befragung befasste sich mit der Lebensqualität der Teilnehmer an dieser Studie. Ihm zu Grunde lag die kürzere Form des standardisierten Fragebogens der WHO zum Thema Lebensqualität, der WHOQOL-BREF, welcher von den Probanden ausgefüllt wurde. Er umfasste die Dimensionen physisches und psychisches Wohlbefinden, soziale Beziehungen und Umwelt. Die Domäne „Global“ beinhaltete alle vorher erwähnten Dimensionen und fasste diese in einen Wert zusammen.

Dieser empirischen Studie lagen die Ergebnisse aller weiblichen Probanden, die wiederum in Altersgruppen unterteilt wurden, zugrunde. Die Übersicht über die Domänen (Global, Physisch, Psychisch, Sozial, Umwelt) wurden in Verbindung mit den Altersgruppen herausgearbeitet. Man verglich die Mittelwerte und berechnete die daraus folgende Standardabweichung.

4.7.1 Lebensqualität der weiblichen Probanden in allen Domänen

Wie in nachfolgender Tabelle 41 ersichtlich, sank die Lebensqualität mit fortgeschrittenem Alter. In der Altersgruppe zwischen 60 und 69 Jahren stieg die Lebensqualität kurzfristig an, um bei den über 70jährigen relativ stark abzufallen.

Verglich man die einzelnen Domänen „Physisch“, „Psychisch“, „Sozial“ und „Umwelt“ mit der zusammenfassenden Domäne „Global“, so war ersichtlich, dass in allen Altersgruppen die Domänen „Psychisch“ und „Sozial“ überdurchschnittlich gute Ergebnisse lieferten. Bei den Domänen „Physisch“ und „Umwelt“ lagen die Ergebnisse jedoch unter dem Durchschnitt.

Tabelle 41: Lebensqualität der Probanden in allen Domänen (bei den Ergebnissen handelt es sich um Mittelwerte, die Standardabweichung befindet sich in der Klammer)				
Domäne	Altersgruppen			Sign.
	<60a	60-69a	>70a	
Global	7,2 (2,4)	7,6 (2,6)	6,7 (2,4)	n.s.
Physisch	7,0 (2,3)	7,1 (2,1)	6,8 (2,2)	n.s.
Psychisch	8,0 (2,4)	8,0 (2,1)	7,1 (1,8)	n.s.
Sozial	7,5 (2,7)	8,4 (2,7)	7,4 (2,3)	n.s.
Umwelt	6,8 (2,0)	6,9 (1,5)	6,4 (1,6)	n.s.

4.7.2 Tanzhäufigkeit der Probanden pro Abend in Bezug auf die Lebensqualität

Verglich man die Tanzhäufigkeit der Probanden mit den Domänen der Lebensqualität (Tabelle 42), so zeigte sich, dass jene Tänzer, die nur oft oder nur manchmal an einem Abend tanzten im Allgemeinen eine bessere Lebensqualität besaßen als jene, die ständig oder sehr oft tanzten.

Auch hier brachten die Domänen „Psychisch“ und „Sozial“ die besseren Werte. Die besten Ergebnisse hatten Probanden, die nur manchmal tanzten, gefolgt von jenen die oft, sehr oft oder ständig tanzten.

Tabelle 42: Tanzhäufigkeit der Probanden pro Abend in Bezug auf die Lebensqualität (bei den Ergebnissen handelt es sich um Mittelwerte, die Standardabweichung wird in der Klammer angegeben)					
Domäne	Tanzhäufigkeit				Sign.
	ständig	sehr oft	oft	manchmal	
Global	6,4 (2,1)	7,5 (2,4)	8,1 (3,2)	8,4 (2,5)	0,001
Physisch	6,5 (1,9)	7,1 (2,1)	7,2 (2,6)	8,7 (1,8)	0,002
Psychisch	7,3 (2,0)	7,7 (2,0)	7,9 (2,1)	10,1 (2,8)	0,000
Sozial	7,5 (2,6)	7,8 (2,6)	7,8 (2,4)	9,7 (3,2)	0,042
Umwelt	6,5 (1,4)	6,9 (1,6)	6,6 (2,1)	7,7 (2,6)	n.s.

5 DISKUSSION

Line Dance ist eine spezielle Tanzart aus New England, USA, die in den letzten zehn Jahren auch in Österreich große Beliebtheit erlangt hat. Besonders auf ältere weibliche Personen, etwa ab dem 45. Lebensjahr, übt diese Tanzart eine hohe Anziehungskraft aus. Dies ist darauf zurückzuführen, dass man bei dieser Tanzart keinen direkten Tanzpartner benötigt, da die Gruppe den Tanzpartner ersetzt. Im Allgemeinen kann man feststellen, dass Tanzen beim weiblichen Geschlecht wesentlich beliebter ist als bei Männern, was zur Folge hat, dass es mehr weibliche Tanzbegeisterte gibt als männliche Tanzpartner vorhanden sind. Bei fast allen Standardtänzen wird ein Tanzpartner zwingend vorgeschrieben; hier bietet Line Dance eine willkommene Alternative für alleinige Tanzbegeisterte und allein stehende Personen. Die Möglichkeit, alleine tanzen zu können und dabei nicht auf einen Tanzpartner angewiesen sein zu müssen, sahen die Probanden in dieser Studie als größten Vorteil von Line Dance an. Weiters wurde von den weiblichen Tänzern auch sehr positiv bewertet, unabhängig von einem Partner zu sein und beim Tanzen möglichst viele Freiheiten zu besitzen. Die Wahl ihrer eigenen Tanzintensität und dabei die Möglichkeit, sich selbst entfalten und ausdrücken zu können, machte Line Dance für sie zur idealen Tanzform. Nadasen veröffentlichte 2008 eine Studie über Line Dance in Cape Town, Südafrika, und kam dabei zu ähnlichen Ergebnissen wie in dieser vorliegenden Studie. Auch hier waren in Line Dance Kursen ältere Frauen vermehrt vertreten. Die Hauptmotivation sich für diese Tanzform zu entscheiden war für die Probanden die Tatsache, dass sie keinen persönlichen Tanzpartner benötigten, Freiheiten beim Tanzen besaßen und ihre eigenen persönlichen Bewegungen mit einfließen lassen konnten. Auch Gordon et al. (2001) stellten fest: Country Line Dance ist vor allem bei älteren Erwachsenen sehr beliebt. Trotzdem kann man sagen, dass Line Dance nicht nur für ältere weibliche Personen geeignet ist, denn sowohl für jüngere als auch für ältere Tänzer, beiderlei Geschlechts, kann Line Dance viele persönliche Vorteile bieten. In Line Dance Clubs können Anfänger und Fortgeschrittene einfache Schritte bis hin zu schwierigen Choreographien erlernen und Wettbewerbe in den unterschiedlichsten Kategorien spornen die Tänzer an, sich ständig weiter zu entwickeln.

Geht man der Frage nach, was die Probanden veranlasst hatte mit Line Dance zu beginnen, so meinten diese, dass vor allem die Freude an der Bewegung und der Wunsch sich körperlich zu betätigen, für sie ausschlaggebend war. Besonders ältere Probanden begannen mit dem Tanzen um sich sportlich zu betätigen. Mit zunehmendem Alter nahm jedoch die Bedeutung anderer sportlicher Aktivitäten, zu Gunsten von Line Dance, ab. Nahezu alle Probanden meinten, Line Dance hätte viele Vorteile und positive Auswirkungen auf ihre Gesundheit. Mit ansteigendem Alter waren die Probanden vermehrt von der positiven Wirkung von Line Dance auf ihre Kondition, Balance, Koordination, Haltung, Beweglichkeit und Flexibilität überzeugt. Obwohl alle diese Fragen von den Probanden subjektiv beantwortet wurden, kann man daraus schließen, dass Line Dance alle Voraussetzungen für einen Altersport bietet: Geringe Sturz- und Verletzungsgefahr, die körperliche Belastung kann von jedem selbst bestimmt und dosiert werden und der Körper wird mäßig, aber nicht extrem mechanisch belastet (Bachl et al., 2006). Line Dance hat somit für ältere Menschen alle Voraussetzungen eine Alternative für andere Sportarten zu sein. Auch Gordon et al. (2001) waren der Meinung, dass Line Dance als eine Form des Aerobic, für Menschen im fortgeschrittenen Alter sehr gut geeignet ist. Gavin und Myer's (2003) waren auch dieser Ansicht und sahen in Line Dance ebenfalls eine Alternative zu anderen herkömmlichen Aerobicarten.

Mit der Teilnahme an Line Dance Kursen hatten die Probanden die Möglichkeit sportlich aktiv zu sein. Im Vordergrund ihres Interesses stand jedoch vermehrt das Vergnügen mit Gleichgesinnten zu tanzen und dabei soziale Kontakte pflegen zu können. Für fast alle Kursteilnehmer war es sehr wichtig ihre regelmäßige Trainingseinheit mit Heiterkeit und Spaß zu verbinden. In freundschaftlicher Atmosphäre ihre Freude am Tanzen genießen zu können, spornte die Teilnehmer immer wieder an ihren Line Dance Club regelmäßig zu besuchen. Gordon et al. (2001) waren der Ansicht, dass beim Tanzen und Walken die körperliche Anstrengung reduziert wahrgenommen wird, wenn die Probanden Vergnügen an ihrer körperlichen Tätigkeit haben. Wird sportliche Betätigung mit Freude und Spaß verbunden, so wird gewährleistet, dass diese Aktivitäten gerne regelmäßig wiederholt werden. Nadasen (2007) kam in ihrer Studie ebenfalls zu einem ähnlichen Ergebnis: Die Mehrheit der Teilnehmer an Nadasens Studie betrachteten Line Dance Kurse weniger als körperliche Trainingseinheit sondern mehr als die Möglichkeit, im vergnüglichen Rahmen Gleichgesinnte und Freunde zu treffen, mit dem positiven Nebeneffekt, auch das Gewicht reduzieren zu können.

Die Probanden in vorliegender Studie waren der Meinung, Line Dance Kurse hätten im Vergleich zu anderen Kursen (zum Beispiel in Volkshochschulen und Fitnesscenter) den

Vorteil, besser soziale Kontakte knüpfen und diese auch leichter aufrechterhalten zu können. In Nadasens Studie (2008) waren einige Frauen im fortgeschrittenen Alter der Meinung, dass sich die Teilnahme an Line Dance Kursen von anderen Sport- bzw. Tanzkursen unterschied. Der Schwerpunkt an derartigen Kursen lag darin, diverse Übungen durchzuführen; die Möglichkeit ein Netzwerk an Freundschaften aufzubauen war jedoch äußerst schwierig. Tanzlehrer dieser Kurse waren zwar gute Tänzer und exzellente Lehrer, aber weniger kontaktfreudig und zeigten wenig Interesse an den Teilnehmern. Line Dance zeigt hier ein völlig anderes soziales Bild. In Line Dance Kursen kommt der Tanzlehrer bzw. Instructor auf die Tänzer zu und steht in der Hierarchie nicht eine Stufe über den Tänzern, sondern wird zum gleichwertigen Teil der Tanzgruppe. Oftmals gehen Organisation von Tanzveranstaltungen und nationale Events von ihm aus und werden auch durch ihn durchgeführt.

Zweifelsohne empfinden Menschen, die Line Dance zu ihrem Hobby gemacht haben, einen positiven Einfluss auf ihrer Psyche. Werden Line Dance Kurse regelmäßig besucht, so wirkt sich dies besonders stimmungsaufhellend und stressabbauend auf die Tänzer aus. Weiters waren die Probanden der Ansicht, dass sich durch das Tanzen ihr Alterungsprozesses verlangsamt, ihre Selbstwertschätzung deutlich verbessere und ihr positives Selbstbild steigere; jedoch nur weniger als die Hälfte der Befragten meinten, dass sie dabei ihr Gewicht reduzieren könnten.

Den Probanden fiel es schwer sich im allgemeinen Rollenbild, das man von älteren Menschen generell hat, wieder zu finden. Der subjektiven Frage, ob sie sich während des Tanzens jünger fühlten als sie tatsächlich waren, stimmte der Großteil der Befragten, insbesondere jedoch der über 70jährigen, zu. Mit zunehmendem Alter fühlten sich die Tänzer auch aktiver als ihre gleichaltrigen, nicht tanzenden Freunde und Bekannte. Sehr erfreulich war auch die Tatsache, dass die Teilnehmer an dieser Studie einen ausgefüllten Freizeitplan hatten und auch ohne Line Dance in ihrer Freizeit soziale Kontakte pflegen konnten. Ein weiterer Punkt dieser Studie befasste sich mit der Frage, wie die Partner der Tänzer auf deren Hobby reagierten. Mehr als die Hälfte der Probanden wurden nicht von ihrem Lebenspartner zu deren Line Dance Kursen begleitet, da sie es vorzogen während dieser Zeit zu Hause zu bleiben bzw. einer anderen Beschäftigung nachzugehen. Erfreulicherweise störte es die Partner der Probanden kaum, dass diese für die Dauer eines Abends ihrem Tanzhobby alleine nachgingen.

Von großer Bedeutung war den Probanden nicht nur ihr allgemeines körperliches Erscheinungsbild, sondern auch auf ihr Gewicht zu achten. Wie bereits erwähnt stellte sich

bei der Befragung heraus, dass man mit Line Dance relativ leicht sein Gewicht reduzieren kann. Ein Grund für diese Tatsache könnte möglicherweise sein, dass beim Zusammenkommen nicht nur gemeinsam getanzt wird, sondern man auch kulinarischen Genüssen nicht abgeneigt ist: neben dem Tanzen werden regelmäßig Kleinigkeiten gegessen und getrunken, anfallende Geburtstage werden regelmäßig gefeiert und beim entspannten Treffen mit Freunden hat man auch die Möglichkeit gemeinsam das Abendessen einzunehmen.

Bei den Probanden nahm mit steigendem Alter die Bedeutung von Make-up, modischer Kleidung und passender Frisur zu, was zeigte, welchen großen Stellenwert ihr Erscheinungsbild für sie hatte. Auch Nadasens Studie (2007) zeigte, dass den über 60jährigen Tänzern neben der Bewegung auch äußerst wichtig war, attraktiv und gesund zu sein und auf ihr allgemeines Erscheinungsbild zu achten. Wie in Österreich legten auch die Tänzer in Südafrika großen Wert darauf, Make-up zu tragen, sich die Haare zu färben und modisch gekleidet zu sein.

In dieser Studie wurde auch die Lebensqualität der Probanden untersucht, der dem standardisierten Fragebogen der WHO, der WHOQOL-BREF, zum Thema „Lebensqualität“ zu Grunde lag. Sehr gute Ergebnisse zeigten dabei die Bereiche „Psychisch“ und „Sozial“. Überraschend war die Tatsache, dass jene Tänzer, die nur manchmal oder oft an einem Tanzabend tanzten, eine bessere Lebensqualität verzeichneten, als jene, die sehr oft oder ständig tanzten. Die Ursache dafür könnte sein, dass Personen, die in Tanzkursen weniger tanzten mehr Zeit hatten soziale Kontakte zu pflegen, was ebenfalls zu einer verbesserten Lebensqualität beitrug.

Einmal in eine Tanzgruppe eingebunden, ergeben sich meist ganz natürlich weitere Möglichkeiten, gesellschaftlichen Anschluss zu finden. Regelmäßig veranstaltete Wettbewerbe, Tanzauftritte und Tanzveranstaltungen mit Live-Musik, gemeinsame Auslandsaufenthalte wie zum Beispiel in der Westernstadt Pullman City (Deutschland), etc. gehören zum festen Bestandteil von Line Dance Clubs. So hatten zum Beispiel im Jahr 2012 ältere, auch nicht Englisch sprechende Tänzer die Möglichkeit, in einer geschlossenen Gruppe nach Blackpool (Großbritannien) zu fahren, um an Workshops, Wettbewerben und Preisverleihungen teilzunehmen.

Die Probanden waren auch der Meinung, dass die Teilnahme an Line Dance Kursen für sie eine soziale Bereicherung bedeutete und daher eine positive Auswirkung auf ihr Sozialleben hatte. Insbesondere in der Gruppe der über 70jährigen hatte sich durch das Tanzen ihr Freundeskreis erheblich vergrößert. Man war überzeugt, dass diese Tanzart auch anderen

älteren Menschen weiterempfohlen werden könnte und in Seniorenwohnheimen besonderen Anklang finden würde.

Nahezu alle Teilnehmer dieser Studie waren von der allgemeinen positiven Wirkung von Line Dance auf die Gehirntätigkeit überzeugt und meinten auch eine Verbesserung ihrer eigenen geistigen Fitness festgestellt zu haben. Die Probanden sahen durch die Teilnahme an einem Line Dance Kurs auch die Möglichkeit ihr Gehirn trainieren zu können und waren von dem positiven Einfluss auf ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und ihr Erinnerungsvermögen überzeugt.

Ausblick:

Bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt gibt es nur wenige Studien, die sich mit dem Thema Line Dance befassen und veröffentlicht wurden. Eine dieser Studien wurde von Nadasen (2007, 2008) publik gemacht. Auch Nadasen ist der Ansicht, dass es in Zukunft notwendig wäre standardisierte Tests für Line Dance zu entwickeln, um die Effekte, die Line Dance auf ältere Personen hat, genauer und weiterführend untersuchen zu können. Die vorliegende Studie basierte auf Daten, die die Probanden vor allem subjektiv bewerteten. In Zukunft wäre es daher sehr sinnvoll anderwärtige wissenschaftliche Untersuchungen, zum Beispiel in den Bereichen der Sportwissenschaft und Gerontologie durchzuführen, um möglichst objektive Ergebnisse zu erzielen. Unbedingt notwendig wäre es auch männliche Probanden in diese Studien miteinzubeziehen, was sich jedoch als schwierig erweisen könnte, da männliche Tänzer, wie auch bei anderen Tanzarten, oft nur in geringer Zahl vertreten sind. Interessant wäre es auch durch eine Studie herauszufinden, ob die positiven Auswirkungen, die Line Dance auf die Probanden hatte, auch bei anderen Standardtänzen zutreffen / vorhanden sind / gegeben sind. Bezüglich Lebensqualität könnte man Line Dance auch mit anderen, für älteren Menschen geeignete Sportarten vergleichen. Ebenso interessant wäre die Untersuchung der Lebensqualität bei Tänzern im Vergleich mit Menschen, die wenig oder kaum Sport betreiben. Mit dem Miteinbeziehen einer Vergleichsgruppe von Probanden hätte man eine weitere Möglichkeit die Ergebnisse zu präzisieren.

Man kann auch feststellen, dass immer mehr ältere Tänzer durch Line Dance erste Kontakte mit dem Medium EDV aufnehmen, um sich mit Hilfe des Internets über bevorstehende Veranstaltungen, Wettbewerbe, Tänze, andere Line Dance Clubs, etc. zu informieren.

In zukünftigen Studien könnte man auch versuchen herauszufinden, in wieweit die Teilnahme älter Menschen an Line Dance Kursen deren Auseinandersetzung mit EDV, Internet, etc. begünstigt.

Conclusio:

Im Allgemeinen kann man sagen, Bewegung ist während des ganzen Lebens äußerst wichtig und hat auch einen großen Einfluss auf die Lebensqualität im Alter. Besonders im fortgeschrittenen Alter ist für die Gesundheit mäßige, aber regelmäßige Bewegung von Bedeutung. Die Lebensqualität hängt aber nicht nur von der körperlichen Gesundheit, sondern vor allem auch vom psychischen und sozialen Wohlbefinden ab. Diese Studie versuchte herauszufinden, ob Line Dance für Menschen im fortgeschrittenen Alter ein geeigneter Sport sei. Bei der Auswertung der Fragebögen wurde deutlich, dass Line Dance für Senioren eine Alternative für andere Sportarten sein kann, da es alle Voraussetzungen, die für einen Altsport notwendig sind, aufweist. Ein Teilbereich dieser Studie lag der WHOQOL-BREF zu Grunde, der zeigte, dass vor allem die Bereiche „Sozial“ und „Psychisch“ besonders gute Ergebnisse lieferten. Zusammenfassend kann man feststellen, dass die Probanden in allen Teilen dieser Studie von der positiven Beeinflussung von Line Dance auf das körperliche, psychische, soziale und kognitive Wohlbefinden überzeugt waren. Besonders bei den älteren weiblichen Probanden hatte Line Dance, im Vergleich zu anderen Tanzarten, zusätzlich einen wesentlichen Vorteil. Da bei Line Dance kein Tanzpartner benötigt wird, mussten die Probanden keine Rücksicht auf diesen nehmen und konnten sich beim Tanzen besser persönlich entfalten. Diese Tatsache war für die Teilnehmer dieser Studie auch ausschlaggebend, Line Dance gegenüber anderen Tanzarten zu bevorzugen. Grundsätzlich kann man sagen, Line Dance ist eine für älteren Menschen geeignete Sportart und kann somit zu einer besseren Lebensqualität im fortgeschrittenen Alter führen.

6 LITERATURVERZEICHNIS

Acree, L.S., Longfors, J., Fjeldstad, A.S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K.J., Montgomery, P.S. & Gardner, A.W. (2006). Physical activity is related to quality of life in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes* 4, (37).

Ahlheim, K.-H. (Hrsg.). (1980). *Wie funktioniert das? Schlank, fit, gesund*. Mannheim: Meyers Lexikonverlag.

American College of Sports Medicine. (1998). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 30, 992-1008.

Angermeyer, M. C., Kilian R., Matschinger H. (2000). *WHOQOL – 100 und WHOQOL – Bref. Handbuch für die deutschsprachige Version der WHO Instrumente zur Erfassung von Lebensqualität*. Göttingen/Bern/Toronto/Seattle: Hogrefe Verlag.

Arking, R. (1998). *Biology of Aging* (2. Auflage). Sunderland/MA: Sinauer Associates.

Assenbaum, W. (1983). Kann man das Alter bremsen?. *Meine Gesundheit*, 4, 12-13.

Bachl, N., Schwarz, W. & Zeibig, J. (2006). *Fit ins Alter. Mit richtiger Bewegung jung bleiben*, Wien: Springer-Verlag.

Bogin, B. (1999). *Patterns of Human Growth* (2. Auflage). Cambridge Studies in Biological and Evolutionary Anthropology 23. Cambridge: Cambridge University Press.

Bonita, R. (1998). Women, ageing and health. Achieving health across the life span. World Health Organisation. Genf.

Verfügbar unter <http://www.who.int/hpr2/ageing/womenandageing.pdf> [12.4.2013]

Beckman, K.B., Ames, B.N. (1998). The free radical theory of aging matures. *Physiological Reviews* 78: 547-581.

Berinaga, M. (1991). How long is human life-span?. *Science*, 254, 936–938.

Bowen, R. (2003). A History of Line Dancing.

Verfügbar unter www.dosado.com/articles/ldhist2.htm [12.4.2013]

Brouwer, B., Musselman, K., Culham, E. (2004). Physical function and health status among seniors with and without a fear of falling. *Gerontology*, 50(3), 135-141.

Bullinger, M., Kirchberger, I. (1998). *SF 36 Fragebogen zum Gesundheitszustand*. Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Bundeszentrale für politische Bildung (Stand 2.3.2011). Ökonomische Auswirkungen des demografischen Wandels.

Verfügbar unter <http://www.bpb.de/apuz/33444/oekonomische-auswirkungen-des-demografischen-wandels?p=all> [12.4.2013]

- Bürger, M. (1947). *Altern und Krankheit*. Leipzig: Thieme Verlag.
- Bytheway, B. (2001). *Ageism*. Buckingham: Open University Press.
- Carter, J.S., Williams, H.G., Macera, C.A. (1993). Relationships between physical activity habits and functional neuromuscular capacities in healthy older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 12(2), 283-293.
- Dite, W., Temple, V.A. (2002). A clinical test of stepping and chance of direction to identify multiple falling older adults. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 83(11), 1566-1571.
- Doyle, T.L.A., Dugan, E., Humphries, B. Newton, R.U. (2004). Discriminating between elderly and young using a fractal dimension analysis of centre of pressure. *International Journal of Medical Sciences*, 1(1), 11-20.
- Fiatarone-Singh, M.A. (2002). Exercise comes of age: Rationale and recommendations for a geriatric exercise prescription. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 57(5), M262-M282.
- Finch, C.E. (1997). Comparative perspective on plasticity in human aging and life spans. In K. Wachter, C.E. Finch (Hrsg.), *Between Zeus and the salmon: The biodemography of longevity*. Washington, D.C.: National Academy Press.
- Finkel, T., Holbrook, N.J. (2000). Oxidants, oxidative stress and the biology of ageing. *Nature* 408: 239-247.
- Franceschi, C., Valensin, S., Bonafe, M., Paolisso, G., Yashin, A.I., Monti, D., De Benedicts, B. (2000). The network and the remodeling theories of aging: historical background and new perspectives. *Experimental Gerontology*, 35, 879-896.
- Frolkis, W.W. (1975). *Mechanismen des Alterns*. Berlin: Akademie Verlag.
- Gannon, L.R. (1999). *Women and Aging: Transcending the myths* (1. Auflage). London: Routledge.
- Gavin, T.S. & Myers, A.M. (2003). Characteristics, enrollment, attendance, and dropout patterns of older adults in beginning tai-chi and line-dancing programs. *Journal of Aging & Physical Activity*, 11(1), 1-16.
- Giddens, A. (2006). *Sociology* (5. Auflage). Cambridge: Polity Press.
- Gordon, S.A., Overend, T.J. & Vandervoort, A.A. (2001). Country line dancing: an aerobic activity for older women? *Journal Of Aging and Physical Activity*, 9, 364-371.
- Grupe, G., Christiansen, K., Schröder, I., Wittwer-Backofen, U. (2005). *Anthropologie: Ein einführendes Lehrbuch*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Harman, D. (1957). Aging: a theory based on free radicals and radiation chemistry. *The Journals of Gerontology* 2: 298-300.
- Hayflick, L. (2007). Biological aging is no longer an unsolved problem. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1100, 1-13.

- Harridge, S., Magnusson, G., Saltin, B. (1997). Life-long endurance-trained elderly men have high aerobic power, but have similar muscle strength to non-active elderly men. *Aging*, 9(1-2), 80-87.
- Hopkins, D.R., Murrah, B., Hoeger, W.W.K., Rhodes, R.C. (1990). Effects of low-impact aerobic dance on the functional fitness of elderly women. *Gerontologist*, 30, 189-192.
- Hsiao-Wecksler, E.T., Robinovitch, S.N. (2007). The effects of step length on young and elderly women's ability to recover balance. *Clinical Biomechanics (Bristol, Avon)*, 22(5), 574-580.
- Hurley, M.V., Ree, J., Newham, D.J. (1998). Quadriceps function, proprioceptive acuity and functional performance in healthy young, middle-aged and elderly subjects. *Age and Ageing*, 27, 55-62.
- Imrhan, S.N., Loo, C.H. (1989). Trends in finger pinch strength in children, adults, and the elderly. *Human Factors*, 31(6), 689-701.
- Kather, H., Simon, B. (1979). Gibt es molekulare Ursachen für die Tendenz zu Gewichtsabnahme im Alter? *Die Medizinische Welt*, 30, 1265-1267.
- Keil, T.U. (1983). Kampf dem Altern: kein Therapieziel. *Münchner Medizinische Wochenschrift* 125(25), 18.
- Kowald, A., Kirkwood T.B. (1996). A network theory of ageing: the interactions of defective mitochondria, aberrant proteins, free radicals and scavengers in the ageing process. *Mutation Research*, 316, 209-236.
- Knauth, P., Elmerich, K. & Karl, D. (Hrs.) (2009). *Risikofaktor demografischer Wandel: Generationenvielfalt als Unternehmensstrategie* (1. Auflage). Düsseldorf: Symposion Publishing.
- Lane, C. (2000). *Christy Lane's Complete Book of Line Dancing* (2. Auflage). Human Kinetics.
- Lennartsson, C. & Silverstein, M. (2001). Does engagement with life enhance survival of elderly people in Sweden? The role of social and leisure activities. *The Journals of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56B(6), 335-342.
- Lehr, U. (1988). Das neue Altersbild. In H. Scheidgen (Hrsg.), *Die allerbesten Jahre. Thema: Alter*. Weinheim, Basel: Beltz.
- Lindauer, M. (1982). Biologie des Alterns – der physiologische Tod. *Medizinische Klinik*, 77(21), 606-612.
- Liu-Ambrose, T., Kahn, K.M., Eng, J.J., Lord, S.R., McKay, H.A. (2004). Balance confidence improves with resistance or agility training. Increase is not correlated with objective changes in fall risk and physical abilities. *Gerontology*, 50(6), 373-382.
- Löllgen, H., Löllgen, D. (2007). Bewegung und Sport: Anfangen ja, aber wie?: Empfehlungen zum Beginn eines körperlichen Trainings. *Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention*.
Verfügbar unter http://www.dgsp.de/downloads/allgemein/Breiten-Bewegung_und_Sport_2007.pdf [12.4.2013]

Mehlhorn, R.J. (2003). Oxidants and antioxidants in aging. In: P.S. Timiras (Hrsg.), *Physiological Basis of Aging and Geriatrics*, 3. Auflage (61-83). FL: CRC.

Martin, H. (1980). Aktuelle Alternshypothesen in der experimentellen Gerontologie. *Zeitschrift für Alternsforschung*, 35, 339-347.

Nadasen, K. (2007). "We are too busy being active and enjoying ourselves to feel the aches and pains": Accounts of perceived health benefits of line dancing for older women. *Quality in Ageing: Policy, Practice and Research*, 8(3), 4-14.

Nadasen, K. (2008). "Life Without Line Dancing and the Other Activities Would be Too Dreadful to Imagine": An Increase in Social Activity for Older Women. *Journal of Women & Aging*, 20, 329-432.

Naumann, K.-H. (2001). *Vital und fit bis ins hohe Alter*. Books on Demand.

Olshansky, S.J., Carnes, B.A., Cassel, C.K. (1990). In search of Methuselah: estimating the upper limits to human longevity. *Science*, 250, 634-640.

Platt, D. (1980). Neues über das Altern im Experiment. *Arbeitsmed., Sozialmed., Präventivmed.*, 15, 81-83.

Podrusnjak, E.P., Mühlbach, R. (1978). Stütz- und Bewegungsapparat. In: D.F. Cebotarev, et al. (Hrsg.) *Handbuch der Gerontologie (Band 1)*, (414-439). Jena: Fischer.

Rose, H. (1977). Biologische Grundlagen des Alterns. *Zeitschrift für Alternsforschung*, 32, 11-17.

Pusch, H.J., Longin, F. (1980). Ist das Altern in medizinischer Hinsicht ein Risikofaktor?. *Münchener Medizinische Wochenschrift*, 122, 281-285.

Ries, W., Sauer, J. (1991). *Biologisches Alter*. Berlin: Akademie-Verlag.

Rensing, L. (2007). Die Grenzen der Lebensdauer. *Biologie in unserer Zeit*, 3, 190-199.

Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2006). Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Berlin: Robert Koch-Institut
Verfügbar unter:
http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtl/d/gesundheitsbericht.pdf?__blob=publicationFile [12.4.20013]

Rosenmayr, L. (1990). *Die Kräfte des Alters*. Wien: Edition Atelier.

Rotzsch, W. (1982). *Ursachen des biologischen Alterns*. Leipzig: Schriftreihe zum Veteranen-Kolleg der Karl-Marx-Universität Leipzig.

Scherer, K. (1978). *Alter(n) ohne Angst: Informationen und Ratschläge für Einsichtige*. Percha am Starnberger See: Schulz.

Selye, H. (1962). *Streß und Altern*. Bremen: Angelsachsen Verlag.

Shumway-Cook, A., Brauer, S., Woollacott, M. (2000). Predicting the probability for falls in community-dwelling older adults using the Timed Up & Go Test. *Physical Therapy*, 80(9), 896-903.

Singer, R. (1981). Allgemeine gerontologische Grundlegung. In R. Singer (Hrsg.), *Alterssport* (S. 14-17). Schorndorf: Hofmann Verlag.

Schnabel, S., Kistowski K., Vaupel, J.W. Immer älter und kein Ende in Sicht.
Verfügbar unter http://www.zdwa.de/zdwa/artikel/20060310_94104566W3DnavidW2624.php
[12.4.2013]

Shringarpure, R., Davies, K.J. (2002). Protein turnover by the proteasome in aging and disease. *Free Radical Biology and Medicine* 32: 1084-1089.

Strehler, B. (1982). *Time, Cells, and Aging*. New York: Academic Press.

Thapa-Görder, N. & Voigt-Radloff S. (2010). *Prävention und Gesundheitsförderung – Aufgaben der Ergotherapie*, Stuttgart: Gregor Thieme Verlag.

Theimer, W. (1981). *Das Rätsel des Alterns*. Köln: Kiepenheuer & Witsch.

Tomba, A. (1998). *Die Zeit* 9, 68. (Interview).

Völker, K. (2007). 11:0 für die Gesundheit: Sportärztliche Empfehlungen zur Beeinflussung von Risikofaktoren – Förderung von Schutzfaktoren durch körperliche Aktivität und Sport. *Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention*.
Verfügbar unter http://www.dgsp.de/downloads/allgemein/Breiten-11-zu-0_2007.pdf
[12.4.2013]

Weinert, B.T., Timiras P.S. (2003). Physiology of Aging. Invited Review: Theories of aging. *Journal of Applied Physiology*, 95, 1706-1716.

Weineck, J. (2004). *Sportbiologie* (9. Auflage). Balingen: Spitta.

Weiss, K.M. (1981). Evolutionary perspectives on aging. In: S. Harrel (Hrsg.), *Other ways of growing old. Anthropological Perspectives* (25-58). Stanford: Stanford University Press.

White, M.K., Yeater, R.A., Martin, R.B., Rosenberg, B.S., Sherwood, L., Weber, K.C. & Delli-Giustina, D.E. (1984). Effects of aerobic dancing and walking on cardiovascular function and muscular strength in postmenopausal women. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 24, 159-166.

Whitney, S.L., Marchetti, G.F., Morris, L.O., Sparto, P.J. (2007). The reliability and validity of the Four Square Step Test for people with balance deficits secondary to a vestibular disorder. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 88(1), 99-104.

World Health Organisation. (1948). *Constitution of the World Health Organisation*. Genf.
Englische Definition verfügbar unter http://whqlibdoc.who.int/hist/official_records/constitution.pdf, S.2 [12.4.2013];
Deutsche Definition verfügbar unter <http://www.admin.ch/ch/d/sr/i8/0.810.1.de.pdf> S.1
[12.4.2013]

World Health Organisation. (1997) *WHOQOL. Measuring Quality of Life. Programme on Mental Health*.
Verfügbar unter http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf, S.1;
http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/whoqolbref/en/ [12.4.2013]

World Health Organisation. (1999). *Ageing: Exploding the myths*. (WHO/HSC/AHE/99.1).
Verfügbar unter: http://whqlibdoc.who.int/hq/1999/WHO_HSC_AHE_99.1.pdf [12.4.2013]

Young, A., Strokes, M., Crowe, M. (1985). The size and strength of the quadriceps muscles of old and young men. *Clinical Physiology (Oxford, England)*, 5, 145-154.

Internetquellen:

Grundregeln des Low Impact Aerobic. (Stand 14.9.2010)

Verfügbar unter

http://www.paradisi.de/Fitness_und_Sport/Bodystyling/Aerobic/Artikel/10654.php [12.4.2013]

STATcube – Statistische Datenbank der Statistik Austria. (Stand 6.3.2013)

Verfügbar unter http://www.statistik.at/web_de/services/datenbank_superstar/ [12.4.2013]

Statistik Austria (Stand 19.09.2012a). *Demographische Indikatoren*.

Verfügbar unter

http://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/demographische_masszahlen/demographische_indikatoren/index.html [6.11.2012]

Statistik Austria (Stand 16.10.2012b). *Bevölkerung*.

Verfügbar unter http://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/index.html [6.11.2012]

Bildnachweis

Abbildung 1:

Verfügbar unter http://www.reintalranch.com/joomla1/index.php?view=details&id=53%3Aline-dance&option=com_eventlist&Itemid=72 [12.4.2013]

Abbildung 2:

Verfügbar unter <http://www.mpharaoh.fsnet.co.uk/linedanz.htm> [12.4.2013]

7 ANHANG

Verzeichnis der Abbildungen

Abbildung	Titel der Abbildung	Seite
Abbildung 1:	Tanzen in einer Linie	17
Abbildung 2:	Die Gruppe ersetzt den Tanzpartner	17
Abbildung 3:	Geschlechterverteilung	26
Abbildung 4:	Familienstand	31
Abbildung 5:	Berufsausbildung	32
Abbildung 6:	Wodurch wurden die Probanden auf Line Dance aufmerksam?	38
Abbildung 7:	Was hatte die Befragten dazu veranlasst mit Line Dance zu beginnen?	39
Abbildung 8:	Vorteile von Line Dance gegenüber dem Standardtanz	41
Abbildung 9:	Gesundheitliche Vorteile von Line Dance aus der Sicht der Probanden	49
Abbildung 10:	Übersicht über die sportlichen Motivationen der Probanden in Bezug auf Line Dance	51
Abbildung 11:	Förderung der Gesundheit durch Line Dance	55
Abbildung 12:	Übersicht über die kognitiven Vorteile von Line Dance	64

Verzeichnis der Tabellen

Tabelle	Titel der Tabelle	Seite
Tabelle 1:	Bevölkerungsverteilung in Österreich	2
Tabelle 2:	Aufteilung nach Geschlecht und Altersgruppen mit berechnetem Mittelwert und Standardabweichung	27
Tabelle 3:	Angaben über Körperhöhe, Körpergewicht und BMI	30
Tabelle 4:	Anzahl der Kinder und Enkelkinder	30
Tabelle 5:	Momentane berufliche Tätigkeit der Probanden	32
Tabelle 6:	Hatten die Probanden zum Zeitpunkt der Befragung eine vorwiegend sitzende Tätigkeit?	33
Tabelle 7:	Hatten die Probanden zum Zeitpunkt der Befragung gesundheitliche Probleme?	33
Tabelle 8:	Angaben über die Medikamenteneinnahme der Probanden	34
Tabelle 9:	Seit wie vielen Jahren tanzten die Probanden regelmäßig?	35
Tabelle 10:	Wie oft in der Woche tanzten die Probanden?	35
Tabelle 11:	Angaben über die Tanzintensität während eines durchschnittlichen Tanzabends	36
Tabelle 12:	Übten die Befragten außerhalb von Tanzveranstaltungen die Tänze auch zu Hause?	37
Tabelle 13:	Teilnahme an Tanzauftritten und Tanzwettbewerben	37
Tabelle 14:	Wodurch wurden die Probanden auf Line Dance aufmerksam?	38
Tabelle 15:	Was hatte die Befragten dazu veranlasst mit Line Dance zu beginnen?	40
Tabelle 16:	Hatten die Probanden Vorkenntnisse im Standardtanz?	40
Tabelle 17:	Vorteile von Line Dance gegenüber dem Standardtanz	42
Tabelle 18:	Könnten sich die Probanden ein Leben ohne Line Dance vorstellen?	42
Tabelle 19:	Positive Auswirkungen von Line Dance auf das allgemeine soziale Leben der Probanden	43
Tabelle 20:	Zunahme sozialer Kontakte durch Teilnahme an Line Dance Kursen	44
Tabelle 21:	Gemeinsame soziale Kontakte außerhalb des Line Dance Kurses, sowie Teilnahme an anderen Line Dance Veranstaltungen	45

Tabelle	Titel der Tabelle	Seite
Tabelle 22:	Soziale Kontakte und sportliche Aktivitäten außerhalb der Line Dance Kurse	45
Tabelle 23:	Anzahl der Familienmitglieder der Probanden, die regelmäßig einen Line Dance Kurs besuchten	46
Tabelle 24:	Wurden die Probanden von ihrem Partner zu deren Line Dance Kurs begleitet?	47
Tabelle 25:	Wie reagierten die Partner der Probanden auf deren Line Dance Hobby?	47
Tabelle 26:	Ältere Menschen und Line Dance	48
Tabelle 27:	Sportliche Motivationen der Probanden mit Line Dance zu beginnen	50
Tabelle 28:	Sportliche Motivationen der Probanden in Bezug auf Line Dance	51
Tabelle 29:	Sportliche Kondition der Probanden	52
Tabelle 30:	Aktivität und Gesundheit der Teilnehmer zu dem Zeitpunkt, als sie mit Line Dance begonnen hatten und Steigerung der Lebensenergie durch das Tanzen	54
Tabelle 31:	Förderung der Gesundheit durch Line Dance	55
Tabelle 32:	Einfluss von Line Dance auf die Psyche der Probanden	56
Tabelle 33:	Selbstwertschätzung und Selbstbewusstsein	57
Tabelle 34:	Beeinflussung der subjektiven Wahrnehmung des Alters, der Freizeit und der persönlichen Aktivität durch Line Dance	58/59
Tabelle 35:	Bedeutsamkeit des persönlichen, körperlichen Erscheinungsbildes	60
Tabelle 36:	Bedeutsamkeit des persönlichen, modischen Erscheinungsbildes	61
Tabelle 37:	Line Dance als Möglichkeit zur Verbesserung und Erhaltung der Gehirntätigkeit im fortgeschrittenen Alter	62
Tabelle 38:	Einfluss von Line Dance auf die Konzentration der Probanden	63
Tabelle 39:	Einfluss von Line Dance auf die Aufmerksamkeit der Probanden	64
Tabelle 40:	Line Dance als Möglichkeit zur Verbesserung und Erhaltung des Erinnerungsvermögens	66
Tabelle 41:	Lebensqualität der Probanden in allen Domänen	67
Tabelle 42:	Tanzhäufigkeit der Probanden pro Abend in Bezug auf die Lebensqualität	68

Abstract – Deutsch

Es ist allgemein bekannt, dass regelmäßige körperliche Aktivitäten sich günstig auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken und besonders bei älteren Menschen zu einer Verbesserung der Lebensqualität führen können. Line Dance ist dabei eine gute Möglichkeit sich auch im Alter fit zu halten und stellt eine besonders geeignete Bewegungsform für Senioren dar. Diese Tanzart wurde als eine spezielle Form des Low-Impact Aerobic Dance eingestuft, die vor allem bei Frauen im fortgeschrittenen Alter sehr beliebt ist. Da in Tanzkursen Frauen meist in der Überzahl sind, schätzen sie es besonders, in Line Dance Kursen keinen eigenen Tanzpartner besitzen zu müssen. Die Tatsache alleine zu tanzen bietet ihnen dabei die Möglichkeit sich frei zu entfalten und unabhängig zu sein.

Diese Studie ging der Frage nach, ob Line Dance für Menschen im fortgeschrittenen Alter eine geeignete Alternative zu anderen Sportarten sein könnte. Es wurde dabei untersucht, welchen Einfluss Line Dance auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität österreichischer Probanden, im fortgeschrittenen Alter zwischen 45 und 84 Jahren, hatte. Die Gesamtstichprobe umfasste 194 Personen, davon entfielen 175 Personen auf das weibliche Geschlecht, mit einem mittleren Alter von 61,8 Jahren. Für diese Studie konnten nur 14 männliche Teilnehmer, mit einem mittleren Alter von 55,4 Jahren, gewonnen werden. Aufgrund der geringen Anzahl wurden diese in der weiterführenden Auswertung nicht berücksichtigt. Fünf Personen konnten keinem Geschlecht zugeordnet werden und wurden daher in die Studie nicht eingeschlossen. Tänzer von Line Dance Clubs in Wien und Niederösterreich erhielten einen Fragebogen und wurden gebeten subjektiv dazu Stellung zu nehmen, welche sozialen, gesundheitlichen, psychischen und kognitiven Auswirkungen Line Dance auf sie hätte. Ein weiterführender Teil der Befragung befasste sich auch mit der gesundheitsbezogenen Lebensqualität der Teilnehmer, die mit dem WHOQOL-BREF erhoben wurde.

Bei der Auswertung der Fragebögen zeigte sich, dass den Teilnehmern an dieser Studie die Freude an der Bewegung und körperlicher Betätigung sehr wichtig waren. Für die Probanden war es jedoch weit bedeutsamer ihrem Tanzhobby, im vergnüglichen Rahmen mit Gleichgesinnten und Freunden, nachgehen zu können. Dies wurde auch bei den Ergebnissen des WHOQOL-BREF deutlich. Die Resultate in den Bereichen „Psychisch“ und „Sozial“ lagen weit über dem Durchschnitt. Darüber hinaus waren die Probanden von den positiven körperlichen, psychischen, sozialen und kognitiven Auswirkungen, die ihrer Meinung nach Line Dance auf sie hatte, fest überzeugt.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Line Dance für ältere Menschen eine geeignete Alternative zu anderen Sportarten sein kann, da es alle Voraussetzungen für einen Altsport aufweist. Line Dance in Verbindung mit den Vorteilen einer sozialen Gruppe kann ein erfülltes Leben begünstigen und zu einer höheren Lebensqualität im fortgeschrittenen Alter beitragen.

Abstract – Englisch

It is commonly known, that regular physical exercises have a positive effect on health and wellness and allow a better quality of life, particularly for older people. Line dance is a particularly suitable exercise and a good option for the elderly to keep fit. It has been classified as a special form of low-impact aerobic dance which has turned into a popular activity among older women. Being in majority, women are attracted to line dance because of the opportunity to dance alone and subsequently be independent and have the chance to express themselves through their dancing.

This survey deals with the question, whether or not line dance could be a suitable alternative sports for elderly people. The study investigated into the influence of line dance on the well-being and quality of life of Austrian participants, being at the age of 45 to 84. For the survey a questionnaire was handed out to dancers in line dance classes in Vienna and Lower Austria. The participants were asked to give their personal view to questions relating to the benefits of line dance on their social activity, mental health and cognitive function. An additional part of the survey investigated into the quality of life which was determined using the WHOQOL-BREF. 194 people took part in this survey, 175 of them were female at an average age of 81.8 years. There were only 14 male participants at an average age of 55.4 years. Due to the low number of male participants, these were not included for the evaluation. Five participants had to be excluded from the evaluation, having not indicated their gender on the questionnaire.

Evaluation of the questionnaires showed that enjoying physical exercise was essential to the participants. However, far more important was the opportunity pursuing their line dance hobby in company with friends and like-minded people in a pleasurable setting. A similar result was noticed with the results of the WHOQOL-BREF. The results in the areas "psychological" and "social" were distinctly above the average. Further more the participants were convinced that line dance would have positive effects on their mental, social and cognitive ability. Summing up, line dance can be an alternative to other sports for elderly people. In combination with social advantages, emerging by participation in activities of social groups, line dance can contribute to a higher quality of life for elderly people.

Keywords:

line dance, older women, quality of life, aerobic dance, alternative form of exercise, social activities

Fragebogen

Kann Line Dance die Lebensqualität verbessern?

Ich lade Sie herzlich ein an meiner wissenschaftlichen Untersuchung zum Thema Line Dance teilzunehmen. Das Ergebnis dieser Studie stellt die Basis für meine **Diplomarbeit** am **Institut für Humanbiologie** der **Universität Wien** dar. Diese Umfrage ist anonym und die Ergebnisse werden selbstverständlich vertraulich behandelt. **Bitte beantworten Sie alle Fragen** mit **nur einer Antwort**, außer es wird von mir anders angegeben. Wenn Sie bei der Beantwortung einer Frage nicht sicher sind, wählen Sie bitte die Antwort, die Ihrer Meinung nach am ehesten zutrifft. Oft ist dies jene Antwort, die Ihnen als erste in den Sinn kommt.

Dieser Fragebogen besteht aus zwei Teilen. Der erste Teil behandelt Themen, die das Line Dance betreffen. Der zweite Teil ist ein standardisierter Fragebogen der WHO (Weltgesundheitsorganisation) bezüglich Lebensqualität.

Ich danke Ihnen jetzt schon herzlichst für Ihre Unterstützung.

Fragebogen Teil 1: Thema Line Dance

Über Sie: (Zutreffendes bitte ankreuzen)

Welches Geschlecht haben Sie? ☐ Männlich ☐ Weiblich

Wie alt sind Sie? _____ Jahre

Wie groß sind Sie? _____ cm

Wie viel wiegen Sie? _____ kg

Wie ist Ihr Familienstand? ☐ Ledig
 ☐ Verheiratet
 ☐ Mit Partner lebend
 ☐ Getrennt lebend
 ☐ Geschieden
 ☐ Verwitwet

Wie viele Kinder haben Sie? _____ Kinder

Wie viele Enkelkinder haben Sie? _____ Enkelkinder

Welche höchste abgeschlossene Ausbildung haben Sie? (bitte nur <u>eine</u> Antwort)	☐ Kein Abschluss	☐ Matura
	☐ Hauptschule	☐ Fachhochschule
	☐ Lehrabschluss	☐ Universität
	☐ Berufsbildende Schule	☐ Postgraduiert (Dr.)

Sind Sie im Moment ... ☐ Erwerbstätig
☐ Pensionist
☐ Sonstiges _____

Haben Sie im Moment eine vorwiegend sitzende Tätigkeit? ☐ nein
☐ ein wenig
☐ oft
☐ ausschließlich

Haben Sie zurzeit gesundheitliche Probleme? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, was ist Ihre Diagnose? _____

Müssen Sie regelmäßig Medikamente nehmen? ☐ Ja ☐ Nein

Wenn ja, haben Sie bevor Sie mit dem Tanzen begonnen haben mehr ☐ Ja
Medikamente nehmen müssen als heute? ☐ Nein
☐ Ungefähr gleich viel

Allgemeine Fragen zu Line Dance:

Seit wie vielen Jahren tanzen Sie regelmäßig? _____ Jahre

Wie oft in der Woche tanzen Sie bei Line Dance Clubs und Veranstaltungen?
(Bitte nur eine Antwort angeben)

☐ Ich gehe nicht jede Woche zum Tanzen.
☐ 1 mal pro Woche
☐ 1-2 mal pro Woche
☐ 2-3 mal pro Woche
☐ 3-4 mal pro Woche
☐ öfter als 4 mal pro Woche

Wie viel tanzen Sie an einem durchschnittlichen Tanzabend?
(Bitte nur eine Antwort angeben)

☐ Ständig
☐ Sehr oft
☐ Oft (jeden zweiten Tanz)
☐ Manchmal
☐ Selten
☐ Nie

Üben Sie darüber hinaus die Tänze auch zu Hause?
(Bitte nur eine Antwort angeben)

☐ Sehr oft
☐ Oft
☐ Manchmal
☐ Selten
☐ Nie

Haben Sie schon einmal bei einem Line Dance-Tanzauftritt mitgemacht? ☐ Ja ☐ Nein

Haben Sie schon einmal bei einer Competition (Wettbewerb) mitgemacht? ☐ Ja ☐ Nein

Wie sind Sie zum Line Dance gekommen?
(mehrere Antwortmöglichkeiten)

- ☐ Durch Freunde
 - ☐ Durch meinen Partner
 - ☐ Durch Familienmitglieder
 - ☐ Ärztlicher Rat nach Bewegung
 - ☐ Ich habe Tänzer des Line Dance bei einer Veranstaltung gesehen und wollte es auch ausprobieren.
 - ☐ Werbung in Zeitung, Flugblatt, Plakat, ...
 - ☐ Sonstiges
-

Was hat Sie dazu bewogen mit dem Line Dance zu beginnen?
(mehrere Antwortmöglichkeiten)

- ☐ Ich mag Country Musik.
 - ☐ Ich sollte mich körperlich betätigen.
 - ☐ Ich habe eine Beschäftigung gesucht.
 - ☐ Einsamkeit
 - ☐ Langeweile
 - ☐ Um neue Leute kennen zu lernen.
 - ☐ Freude an der Bewegung
 - ☐ Sonstiges
-

Können Sie sich ein Leben ohne Line Dance vorstellen?
(bitte nur eine Antwort)

- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☐ Ich habe darüber noch nicht nachgedacht.
- ☐ Ich weiß nicht.

Haben Sie Vorkenntnisse im Standardtanz?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Was denken Sie, welche Vorteile hat Line Dance gegenüber dem Standardtanz?
(mehrere Antwortmöglichkeiten)

- ☐ Ich brauche keinen Tanzpartner
 - ☐ Ich muss mich nicht an die Lerngeschwindigkeit eines Partners anpassen.
 - ☐ Ich muss mich nicht an den „Geschmack“ des Partners orientieren.
 - ☐ Geringe Ausrüstung
 - ☐ Ich kann die Tanzintensität selbst bestimmen.
 - ☐ Ich habe keine Angst jemandem auf die Füße zu steigen.
 - ☐ Ich habe keine Angst Schrittfehler zu machen.
 - ☐ Ich bin beim Tanzen unabhängig und habe mehr Freiheiten.
 - ☐ Ich werde nicht vom Partner kritisiert.
 - ☐ Ich habe bessere Möglichkeiten mich selbst auszudrücken.
 - ☐ Sonstiges _____
-

Fragen bezüglich Line Dance in sozialer Hinsicht:

	Trifft ... fast völlig zu	über- wiegend zu	mittel- mäßig zu	Wenig zu	fast gar nicht zu
Hat sich Ihr Freundeskreis seit der Teilnahme an Line Dance Kursen erheblich vergrößert?	☐	☐	☐	☐	☐
Treffen Sie sich mit Ihren Line Dance-Freunden auch außerhalb des Clubs?	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ja, werden diese Treffen von Ihrem Line Dance Club organisiert?	☐	☐	☐	☐	☐
Haben Sie noch andere sportliche Aktivitäten, die Sie unabhängig vom Tanzen ausüben? (z.B.: Radfahren, Wandern, Golf, Qi Gong, Zumba, Schwimmen, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐
Denken Sie, dass bei Line Dance Kursen die sozialen Kontakte mit anderen Teilnehmern größer sind, als in anderen Kursen, wie etwa z.B. Aerobic Kurse in einem Fitnesscenter oder in einer Volkshochschule?	☐	☐	☐	☐	☐
Besuchen Sie auch regelmäßig Line Dance-Veranstaltungen außerhalb Ihres Clubs? (z.B. Workshops, Partys, Live-Musik, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐
Denke Sie, dass sich Line Dance positiv auf Ihr soziales Leben auswirkt?	☐	☐	☐	☐	☐
Ich würde auch anderen älteren Menschen empfehlen, mit Line Dance zu beginnen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke, dass Line Dance Tanzkurse in Seniorenwohnheimen gut angenommen werden würden.	☐	☐	☐	☐	☐

Wie viele Mitglieder Ihrer Familie besuchen regelmäßig einen Line Dance Kurs? _____

Geht Ihr Partner mit Ihnen zum Line Dance Kurs?

- ☐ Immer
- ☐ Oft
- ☐ Manchmal
- ☐ Selten
- ☐ Nie
- ☐ Ich habe keinen Partner.

Wie reagiert Ihr Partner auf Ihr Line Dance Hobby?
(bitte nur eine Antwort)

- ☐ Ich nehme ihn/sie zum Tanzen mit und er/sie tanzt auch.
- ☐ Ich nehme ihn/sie zum Tanzen mit und er/sie tanzt aber nicht.
- ☐ Er/Sie bleibt zu Hause, aber es stört ihn/sie nicht.
- ☐ Er/Sie bleibt zu Hause, aber es stört ihn/sie, dass ich nicht zu Hause bin.
- ☐ Ich habe keinen Partner.

Fragen bezüglich Line Dance in gesundheitlicher Hinsicht:

Was glauben Sie, welche gesundheitlichen Vorteile bringt das Tanzen mit sich?

	Trifft ... fast völlig zu	über- wiegend zu	mittel- mäßig zu	Wenig zu	fast gar nicht zu
Verbesserung der Kondition/Ausdauer	0	0	0	0	0
Verbesserung der geistigen Fitness	0	0	0	0	0
Verbesserung der Balance	0	0	0	0	0
Verbesserung der Koordination	0	0	0	0	0
Verbesserung der Beweglichkeit und Flexibilität	0	0	0	0	0
Verbesserung der Haltung	0	0	0	0	0
Stressabbau	0	0	0	0	0
Stärkung der Skelettmuskulatur	0	0	0	0	0
Stärkung der Knochen	0	0	0	0	0
Stimmungsaufhellend	0	0	0	0	0
Gewichtsreduktion	0	0	0	0	0
Verlangsamung des Alterungsprozesses	0	0	0	0	0
Sonstiges					

	Trifft ... fast völlig zu	über- wiegend zu	mittel- mäßig zu	Wenig zu	fast gar nicht zu
Haben Sie sich gesund gefühlt, als Sie mit dem Line Dance begonnen haben?	0	0	0	0	0
Hatten Sie bereits altersbedingte Veränderungen bemerkt, als Sie mit dem Line Dance begonnen haben?	0	0	0	0	0
Glauben Sie, durch Line Dance mehr Lebensenergie zu haben?	0	0	0	0	0
Schaffen Sie das an einem Abend vorgesehene Tanzpensum?	0	0	0	0	0
Sind Sie nach einem Tanzabend sehr müde, wenn Sie abends zu Bett gehen?	0	0	0	0	0

	Trifft ... fast völlig zu	über- wiegend zu	mittel- mäßig zu	Wenig zu	fast gar nicht zu
Haben Sie das Gefühl, dass Line Dance Ihre Kondition verbessert?	☐	☐	☐	☐	☐
Haben Sie mit dem Line Dance begonnen, um sich sportlich zu betätigen?	☐	☐	☐	☐	☐
Sehen Sie einen Line Dance Nachmittag bzw. Abend als sportliche Trainingseinheit an?	☐	☐	☐	☐	☐
Sehen Sie einen Line Dance Nachmittag bzw. Abend eher als Vergnügen an?	☐	☐	☐	☐	☐
Denken Sie, dass Line Dance eine vergnügliche und erfreuliche Möglichkeit ist, eine Trainingseinheit zu absolvieren?	☐	☐	☐	☐	☐
Haben Sie das Gefühl, dass Line Dance für Ihre Gesundheit förderlich ist?	☐	☐	☐	☐	☐
Haben Sie das Gefühl in Zukunft beim Tanzen kürzer treten zu müssen?	☐	☐	☐	☐	☐

Fragen bezüglich Line Dance in psychischer Hinsicht:

	Trifft ... fast völlig zu	über- wiegend zu	mittel- mäßig zu	Wenig zu	fast gar nicht zu
Wenn Sie tanzen, fühlen Sie sich dann jünger als sie tatsächlich sind?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie alt fühlen Sie sich wenn Sie tanzen? (bitte nur <u>eine</u> Antwort)	Wie zwischen : ☐ 20-30 Jahre ☐ 30-40 Jahre ☐ 40-50 Jahre ☐ 50-60 Jahre ☐ 60-70 Jahre ☐ älter				
Denken Sie, dass Line Dance Ihre Selbstwertschätzung und Ihr Selbstbewusstsein verbessert hat?	☐	☐	☐	☐	☐
Haben Sie ein positives Selbstbild?	☐	☐	☐	☐	☐
Ältere Menschen werden oft als vergesslich, langweilig, sozial isoliert, usw. bezeichnet. Würden Sie sich in diesem Rollenbild wieder finden?	☐	☐	☐	☐	☐

	Trifft ... fast völlig zu	über- wiegend zu	mittel- mäßig zu	Wenig zu	fast gar nicht zu
Haben Sie einen ausgefüllten Freizeitplan?	o	o	o	o	o
Wenn Sie nicht zum Line Dance gekommen wären, denken Sie, würden Sie dann einen großen Teil Ihrer Freizeit zu Hause und alleine verbringen?	o	o	o	o	o
Ist Ihnen Ihr körperliches Erscheinungsbild wichtig?	o	o	o	o	o
Ist es Ihnen wichtig Ihr Gewicht im Auge zu behalten?	o	o	o	o	o
Ist es Ihnen wichtig modische Kleidung zu tragen?	o	o	o	o	o
Ist es Ihnen wichtig regelmäßig zum Friseur zu gehen?	o	o	o	o	o
Ist es Ihnen wichtig regelmäßig Make-up zu tragen?	o	o	o	o	o
Fühlen Sie sich aktiver als andere Altersgenossen, die nicht bei Line Dance Kursen teilnehmen?	o	o	o	o	o
Bitte <u>nur ankreuzen</u> wenn <u>Sie in einer Partnerschaft</u> sind: Fühlen Sie sich aktiver als Ihr Partner, der nicht an Line Dance Kursen teilnimmt?	o	o	o	o	o

Fragen bezüglich Line Dance in kognitiver Hinsicht:

	Trifft ... fast völlig zu	über- wiegend zu	mittel- mäßig zu	Wenig zu	fast gar nicht zu
Sehen Sie Line Dance als „Gymnastik fürs Gehirn“ an?	o	o	o	o	o
Denke Sie, dass Line Dance eine positive Wirkung auf die allgemeine Gehirntätigkeit hat?	o	o	o	o	o
Müssen Sie sich beim Tanzen stark konzentrieren?	o	o	o	o	o
Haben Sie Schwierigkeiten sich an die Tänze zu erinnern?	o	o	o	o	o

	Trifft ... fast völlig zu	über- wiegend zu	mittel- mäßig zu	Wenig zu	fast gar nicht zu
Denke Sie, dass sich Ihr Gehirn im Vergleich zu anderen Altersgenossen, die nicht an einem Line Dance Kurs teilnehmen, in einem besseren Zustand befindet?	☐	☐	☐	☐	☐
Glauben Sie, dass Sie sich im Vergleich zu nicht tanzenden Altersgenossen besser und schneller an Dinge erinnern können?	☐	☐	☐	☐	☐
Denken Sie, dass Sie im Vergleich zu diesen anderen Altersgenossen weniger vergesslich sind?	☐	☐	☐	☐	☐
Denken Sie, dass Ihr Gehirn auch an Tagen, an denen Sie nicht tanzen, aktiver ist?	☐	☐	☐	☐	☐
Denken Sie, dass sich Line Dance positiv auf die Konzentration auswirkt?	☐	☐	☐	☐	☐
Denken Sie, dass sich Line Dance positiv auf die Aufmerksamkeit auswirkt?	☐	☐	☐	☐	☐
Denken Sie, dass sich Line Dance positiv auf das Erinnerungsvermögen auswirkt?	☐	☐	☐	☐	☐

Zusätzliche Fragen bezüglich Line Dance:

Empfinden Sie Line Dance als Bereicherung in ...	Trifft ... fast völlig zu	über- wiegend zu	mittel- mäßig zu	Wenig zu	Fast gar nicht zu
sozialer Hinsicht	☐	☐	☐	☐	☐
gesundheitlicher Hinsicht	☐	☐	☐	☐	☐
psychischer Hinsicht	☐	☐	☐	☐	☐
Hat man Ihnen schon einmal empfohlen, auf Grund der positiven Einflüsse von Line Dance, mit Ihren Kursen weiterzumachen?	☐	☐	☐	☐	☐

Fragebogen Teil 2: Lebensqualität

Bitte beantworten Sie alle Fragen auf Grundlage Ihrer eigenen Beurteilungskriterien, Hoffnungen, Vorlieben und Interessen. Bitte lesen Sie jede Frage, überlegen Sie, **wie Sie sich in den vergangenen zwei Wochen gefühlt haben**, und kreuzen Sie auf der Skala das Feld an, das für Sie am ehesten zutrifft.

		Sehr gut	Gut	Mittelmäßig	Schlecht	Sehr schlecht
1	Wie würden Sie Ihre Lebensqualität beurteilen?	☐	☐	☐	☐	☐
		Sehr zufrieden	Zufrieden	Weder zufrieden noch unzufrieden	Unzufrieden	Sehr unzufrieden
2	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit?	☐	☐	☐	☐	☐
		Äußerst	Ziemlich	Mittelmäßig	Ein wenig	Überhaupt nicht
3	Wie stark werden Sie durch Schmerzen daran gehindert, notwendige Dinge zu tun?	☐	☐	☐	☐	☐
4	Wie sehr sind Sie auf medizinische Behandlung angewiesen, um das tägliche Leben zu meistern?	☐	☐	☐	☐	☐
5	Wie gut können Sie Ihr Leben genießen?	☐	☐	☐	☐	☐
6	Betrachten Sie Ihr Leben als sinnvoll?	☐	☐	☐	☐	☐
		Äußerst	Ziemlich	Mittelmäßig	Ein wenig	Überhaupt nicht
7	Wie gut können Sie sich konzentrieren?	☐	☐	☐	☐	☐
8	Wie sicher fühlen Sie sich in Ihrem täglichen Leben?	☐	☐	☐	☐	☐
9	Wie gesund sind die Umweltbedingungen in Ihrem Wohngebiet?	☐	☐	☐	☐	☐
		Völlig	Überwiegend	Halbwegs	Eher nicht	Überhaupt nicht
10	Haben Sie genug Energie für das tägliche Leben?	☐	☐	☐	☐	☐
11	Können Sie Ihr Aussehen akzeptieren?	☐	☐	☐	☐	☐
12	Haben Sie genug Geld, um Ihre Bedürfnisse erfüllen zu können?	☐	☐	☐	☐	☐
		Völlig	Überwiegend	Halbwegs	Eher nicht	Überhaupt nicht
13	Haben Sie Zugang zu den Informationen, die Sie für das tägliche Leben brauchen?	☐	☐	☐	☐	☐
14	Haben Sie ausreichend Möglichkeiten zu Freizeitaktivitäten?	☐	☐	☐	☐	☐

		Sehr gut	Gut	Mittelmäßig	Schlecht	Sehr schlecht
15	Wie gut können Sie sich fortbewegen?	0	0	0	0	0
		Sehr zufrieden	Zu- frieden	Weder zufrieden noch unzu- frieden	Unzu- frieden	Sehr un- zufrieden
16	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Schlaf?	0	0	0	0	0
17	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Fähigkeit, alltägliche Dinge erledigen zu können?	0	0	0	0	0
18	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeitsfähigkeit?	0	0	0	0	0
19	Wie zufrieden sind Sie mit sich selbst?	0	0	0	0	0
20	Wie zufrieden sind Sie mit Ihren persönlichen Beziehungen?	0	0	0	0	0
21	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexualleben?	0	0	0	0	0
22	Wie zufrieden sind Sie mit der Unterstützung durch Ihre Freunde?	0	0	0	0	0
23	Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Wohnbedingungen?	0	0	0	0	0
24	Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Möglichkeiten, Gesundheitsdienste in Anspruch nehmen zu können?	0	0	0	0	0
25	Wie zufrieden sind Sie mit den Beförderungsmitteln, die Ihnen zur Verfügung stehen?	0	0	0	0	0
		Immer	Oftmals	Zeitweilig	Nicht oft	Niemals
26	Wie häufig haben Sie negative Gefühle wie Traurigkeit, Verzweiflung, Angst oder Depression?	0	0	0	0	0

Ich danke Ihnen herzlich für Ihre Unterstützung bei meiner Diplomarbeit und wünsche Ihnen noch einen vergnüglichen Tanzabend! **Sabine Sandera**

Lebenslauf

Persönliche Daten:

Name: Sabine Sandera
Wohnhaft: Theodor-Körner-Straße 11, 2483 Ebreichsdorf
Geburtsdatum: 30.05.1983
Nationalität: Österreich

Schulische Ausbildung:

1989-1993 Volksschule
Wilhelm Kreß-Platz 32, 1110 Wien
1993-1997 Unterstufe
Wirtschaftskundliches Realgymnasium
Wiedner Gürtel 68, 1040 Wien
1997-1998 Oberstufe
Wirtschaftskundliches Realgymnasium
Wiedner Gürtel 68, 1040 Wien
1998-2003 Höhere Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe
Reumannplatz 3, 1100 Wien
Ausbildungsschwerpunkt Sozialverwaltung
Juni 2003 Matura

Universitäre Ausbildung:

WS 2003 Beginn des Biologiestudiums
SS 2011 Abschluss des ersten Abschnitts
März 2012 Beginn der Diplomarbeit