

Die vielen Seiten des Tanzens

Dr. Elisabeth Exner-Grave beleuchtet in ihrem ersten Buch das große Kapitel Medizin
Gesund für alle Generationen – Künstler, die Hochleistungssport treiben

SOEST ■ Tänzerin oder Ärztin? Das war die Frage, die sich Elisabeth Exner-Grave nach dem Abi stellte. Schon als Teenager war sie Jungstudentin an der Folkwang-Schule, und als es Zeit wurde, sich über die berufliche Laufbahn klarzuwerden, wusste sie ihre großen Interessen bestens miteinander zu kombinieren. Die Fachärztin für Orthopädie hat sich auf Tanzmedizin spezialisiert – und sie legt jetzt ihr erstes Buch vor. „Das ist das Ergebnis zweijähriger intensiver Arbeit“ schmünzelt die Soesterin, Oberärztin am Rehabilitations- und Trainingszentrum „medicos.Auf Schalke“ in Gelsenkirchen.

Elisabeth Exner-Grave beleuchtet die vielen Seiten eines gesunden Vergnügens für alle Generationen. Vor ihrem Wechsel ins Ruhrgebiet war sie an der Hellweg-Klinik in



Elisabeth Exner-Grave und Jens Hellemann (Mitte) sowie Eric Franklin, zwei der Co-Autoren. ■ Foto: privat

Bad Sassendorf tätig. Zu ihr kommen auch immer mehr ältere Menschen, die es bisher eigentlich recht ruhig angehen ließen, die nun aber ihre Gelenke lockern und sich zur Musik bewegen

möchten. Mancher mag sich durch TV-Sendungen inspiriert fühlen, durch Paare, die schick angezogen ihre Figuren drehen, die Leidenschaft und Lebensfreude demonstrieren. Gut so, dass sie sich

angesprochen fühlen, meint die Expertin, Tanzen beuge der Osteoporose vor, fördere den Aufbau der Knochen, trainiere die Muskeln. Sie rät reiferen Semestern aber unbedingt zum Gesundheits-Check beim Arzt. Tanzen im Kindesalter fördere die Kreativität, die Koordination und die Konzentrationsfähigkeit und sei außerdem eine gute Haltungsschulung.

„Profi-Tänzer sind Künstler, die Hochleistung treiben“, meint Elisabeth Exner-Grave, Mitbegründerin des Vereins TanzMedizin Deutschland. Auch deshalb hat sie ihr Brevier geschrieben, das jetzt druckfrisch auf dem Tisch liegt. Die Orthopädin geht im kompakten Wissens-Werk auch auf alternative Behandlungsstrategien von Verletzungen und Überlastungsschäden ein. ■ **Köp.**

www.tamed.de