

OPER & TANZ

Zeitschrift für Opernchor & Bühnentanz

OPER & TANZ

↓ Ausgabe 2016/04

Oper & Tanz Start

Aktuelles Heft

News-Center

Archiv & Suche

Stellenmarkt

Abo-Service

Anzeigen

Kontakt

zurück



Inhaltsverzeichnis

**Weisse und andere
Elefanten**
[Editorial 2016/04 von Gerrit
Wedel](#)

Kulturpolitik

Brennpunkte
[Zur Situation deutscher
Theater und Orchester](#)

Hintergrund

**Wohin kommt der
Notenschrank?**
[Neue Heimat für die
Staatsoperette Dresden](#)
**Phänomen
Zeitgenossenschaft**
[Der Tanzkongress in Hannover](#)

REZENSIONEN

Ernährung für Tänzer

Liane Simmel, Eva-Maria Kraft: Ernährung für Tänzer. Henschel Verlag, 160 Seiten, ISBN 978-3-89487-775-0, 19,95 Euro

„Ein Ernährungsbuch für Tänzer, während die Regale bereits überquellen von Essensratgebern für Sportler, Ernährungstipps für die optimale Figur und Iss-Dich-Gesund-Anleitungen - muss das sein?“ Dies die einleitende Frage, die im Kapitel „Zum Start“ dem Buch vorangestellt wird. Sie wird von den Autorinnen, die beide ausgebildete Tänzerinnen sind und als Ärztin beziehungsweise Ernährungstrainerin arbeiten, auch sogleich durchaus selbstbewusst mit einem klaren „Ja!“ beantwortet, und nach der Lektüre des Ratgebers kann man ihnen hier nur beipflichten. Sie geben sich nämlich nicht damit zufrieden, vordergründige Ernährungstipps aufzulisten, sondern klären mit fundiertem Fachwissen und trotzdem allgemeinverständlich auf über Ernährungsgrundlagen und -zusammensetzung, Zusammenhänge mit physischem und psychischem Stress und Wohlbefinden, daraus resultierende Auswirkungen auf das Essverhalten und auch oft banal erscheinende Schwierigkeiten, die den Weg zu einer leistungsfördernden und in allen Belangen zufriedenstellenden Ernährung leicht einmal erschweren können.

Das Buch ist von Anfang an sehr strukturiert aufgebaut, der Leser wird zu Beginn mit dem nötigen Basiswissen vertraut gemacht und im folgenden Verlauf durch alle denkbaren weiteren Gestaltungsmöglichkeiten geführt. Häufig sind die erläuternden Passagen mit Praxistipps versehen, die wiederholten Verweise auf vorangegangene Informationen machen die niemals fachlich abgehobenen Texte noch leichter verständlich; lediglich bei Verweisen auf noch folgende Kapitel sei Vorsicht geboten, man sollte die Disziplin aufbringen, nach dem Sprung nach vorne auch wieder zum gerade Gelesenen zurückzukehren, um der konsequent logisch aufgebauten Systematik des Buches zu folgen. Die immer wieder eingefügten Tabellen geben einen differenzierten Überblick zu Inhaltsstoffen und -mengen, Rechenformeln helfen bei der Anwendung und zeitliche Aspekte werden ebenso



Liane Simmel, Eva-Maria Kraft:
Ernährung für Tänzer. Henschel
Verlag, 160 Seiten, ISBN 978-3-
89487-775-0, 19,95 Euro

Berichte

Musikalisch fesselnd – plump inszeniert
[»Parsifal«-Neuinszenierung in Bayreuth](#)

Traumgestalten einer Schubladenwelt
[»Juliette« an der Berliner Staatsoper](#)

Verführung durch Werke und Orte
[Die 70. Bregenzer Festspiele: Ein Rück- und Überblick](#)

Ein schaler Nachgeschmack
[Die Salzburger Festspiele 2016](#)

berücksichtigt wie lokale, altersabhängige, berufliche und private Einflüsse.

Einzig die Zielgruppe des Buches hätte in der Öffentlichkeit wesentlich breiter gefächert dargestellt sein können, denn das ausgebreitete Wissen ist definitiv nicht nur für Tänzerinnen und Tänzer, sondern sicher auch für den sich mit Gewichts- und Figurfragen herumschlagenden „Normalverbraucher“ interessant; in jedem Fall sollten sich aber Tanzpädagogen, Ballettmeister und auch -direktoren diese Lektüre zu Gemüte führen, denn gerade diese Personen können in ihrer Vorbildfunktion massiven Einfluss auf Wohl und Wehe der ihnen Anvertrauten nehmen.

Schwerpunkt

Zeitgenössisches Musiktheater
[Details](#)

Alles in allem kann man sagen: Ein Buch ganz nach unserem „Geschmack“ und der Preis von 19,95 Euro ist eine wertvolle Anlage in die Gesundheit des geeigneten Lesers.

VdO-Nachrichten

VdO-Nachrichten
[+++ Wir gratulieren +++](#)

Stefan Moser

Service

[Schlagzeilen](#)
[Namen und Fakten](#)
[Stellenmarkt](#)
[Spielpläne 2016/2015](#)

[startseite](#) [aktuelle ausgabe](#) [archiv/suche](#) [abo-service](#) [kontakt](#) [zurück](#) [top](#)

© by Oper & Tanz 2000 ff. webgestaltung: [ConBrio Verlagsgesellschaft](#) & [Martin Hufner](#)