

Simmel/Kraft: "Ernährung für Tänzer"

AutorIn: Edith Wolf Perez

Verlegt

📅 12. August 2016



(/images/stories/buecher/Ernaehrung/Ernaehrung.jpg)In ihrem Buch „Ernährung für Tänzer“ geht es den Autorinnen Liane Simmel und Eva-Maria Kraft um die Darstellung eines ausgewogenen Essverhaltens, das sowohl die Gesundheit als auch das Leistungspotenzial des Hochleistungssportlers Tänzer fördert. Ein wichtiges Buch vor allem für die Ballettwelt, die im Streben nach dem superschlanken Körperideal die Wichtigkeit einer vernünftigen, gesunden Ernährung noch immer weitgehend ignoriert.

Die Tanzmedizinerin Liane Simmel, Ärztin und die Ernährungstrainerin und Tanzpädagogin Eva-Maria Kraft kennen die Verhaltensweisen, den Tagesrhythmus und die Anforderungen an Tänzer von innen und bieten ihnen mit ihrem Buch „Grundlagen, Leistungsförderung, Praxistipp“. Doch eine ausgewogene Nahrung ist erst einmal eine universelle Wahrheit und im ersten Kapitel führen die beiden Autorinnen in die Grundlagen der Ernährungswissenschaft ein. Welche Wirkung haben die Nahrungsmittelgruppen Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, wie versorgen wir den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen? Ein eigenes Kapitel ist dem Trinken gewidmet, und hier wird bereits sehr konkret auf die speziellen Anforderungen des Tänzers eingegangen, etwa mit Tipps wie man nicht nur den Flüssigkeitshaushalt wieder ausgleicht, sondern gleich auch Energie zuführt, etwa in Form einer Wasser-Fruchtsaftmischung. Unter dem Titel „Was? Die Qual der Wahl“ gibt es Ratschläge für den Griff zu den „richtigen“ Lebensmitteln und der Leser erfährt Interessantes über den großzügigen Umgang der Nahrungsmittelindustrie mit Zucker. (Wussten Sie etwa, dass in einem 150g Becher Fruchtojoghurt bis zu fünf Stück Zucker versteckt sein können?) „Wann? Timing ist wichtig“ und „Wie? Ernährung im Alltag“ versucht den Leser für eine gesunde Lebensweise zu animieren, die er auch in seinen speziellen Tänzeralltag integrieren kann – so er/sie will. Denn das abschließende Kapitel „Fit und schlank – eine Herausforderung für Tänzer“ geht auf Fragen des Gewichts, des Körperbaus und der genetischen Veranlagung ein und wirft einen Blick auf Diäten. Wie man seinen optimalen Kalorienverbrauch berechnet, wird ebenso angeführt wie die Formel für dem Body Mass Index. Auch das Thema Essstörungen und wie man damit am Besten umgeht, wird nicht ausgeklammert.

Das schmale Buch bietet auf insgesamt 167 Seiten solide Informationen mit übersichtlichen Grafiken, einem Index mit Nahrungsmitteln und deren Nährstoffe sowie mit auflockernden Illustrationen von Anna Holter. Warum man nicht eine ihrer Comic-Figuren als Titelbild gewählt hat, ist nicht ganz nachvollziehbar. Es wäre sicher origineller gewesen als das Foto der Tänzerin mit seiner klischeehaften Ästhetik. Die Autorinnen sind dagegen durchwegs bemüht, verallgemeinernde Aussagen über die Lebensweise von Tänzern zu vermeiden. Der Text ist mit zahlreichen Querverweisen zu weiterführenden Informationen für ein bestimmtes Thema versehen und bietet so genügend Stoff, um Tänzer zu einer Auseinandersetzung mit dem Essen als leistungs- und gesundheitsfördernde Maßnahme zu motivieren!

Liane Simmel, Eva-Maria Kraft „Ernährung für Tänzer“, Henschel Verlag Leipzig, 2016

Zur Direktbestellung bei Amazon:

Ernährung für Tänzer: Grundlagen, Leistungsförderung, Praxistipps

([https://www.amazon.de/gp/product/3894877758/ref=as_li_tl?](https://www.amazon.de/gp/product/3894877758/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3894877758&linkCode=as2&tag=tanzat-21)

[ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3894877758&linkCode=as2&tag=tanzat-21](https://www.amazon.de/gp/product/3894877758/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1638&creative=6742&creativeASIN=3894877758&linkCode=as2&tag=tanzat-21))