

# Junge Tänzer als Suppenkasper? - eine gefährliche Entwicklung

von Dr. Liane Simmel

In jeder Sekunde laufen ca. 1030 chemische Reaktionen im Körper ab. Jeden Tag sterben sechshundert Milliarden Zellen. Ebenso viele werden neu gebildet und reihen sich reibungslos wieder in unser Organsystem ein. Körperliche Arbeit fordert diese Vorgänge zusätzlich: Die tägliche Belastung im Tanz führt zu Mikroverletzungen im Gewebe, giftige Substanzen und sogenannte Radikale werden frei gesetzt. Durch komplexe biochemische Vorgänge wird verletztes Gewebe wieder neu aufgebaut. Giftstoffe werden abgepuffert und aus dem Körper ausgeschieden: Die Regenerationsmechanismen sind in vollem Gange. Doch ohne die nötigen Energie- und Baustoffe können diese Vorgänge nicht funktionieren. Unsere Nahrung ist dafür der wichtigste Lieferant.

## Wissenswertes zur Ernährung

Eine optimale Anpassung der Ernährung an die Anforderungen im Tanz steigert nicht nur die Leistung. Sie verbessert auch das Immunsystem und beugt Verletzungen und Krankheiten vor. Richtige Nahrung kann die wichtigen Regenerationsprozesse im Körper beschleunigen. Grundlage dafür ist eine ausgewogene und vielseitige Ernährung. Die Empfehlung „Fünf mal am Tag Obst oder Gemüse“ gilt im Tanz umso mehr.

**Kohlenhydrate:** Sie sind leicht verwertbar und liefern rasch Energie. Im Tanz ist ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel besonders wichtig. Sinkt der Blutzuckerspiegel ab,

besteht die Gefahr einer Unterversorgung von Gehirn und Nervenzellen. Es kann zu Schweißausbrüchen und Kreislaufproblemen, Konzentrationsschwächen und Heißhunger kommen. Die Verletzungsgefahr steigt. Kurzfristig hilft hier der Verzehr von einem Stück Zucker, um damit den Blutzuckerspiegel im Körper wieder anzuheben. Doch Vorsicht: Große Mengen rasch verwertbarer Glucose – z.B. Traubenzucker oder Energieriegel – können bereits nach kurzer Zeit erneut zu einem massiven Abfall des Blutzuckerspiegels mit all seinen Symptomen führen. Komplexe Kohlenhydrate beugen dem besser vor.

**Proteine:** Sie dienen dem Körper als Baustoffe und sorgen für die rasche Regeneration und Optimierung des Stoffwechsels. Im Gegensatz zu den Kohlenhydraten, die zur Energiebereitstellung vor und während einer Belastung dienen, werden Proteine besonders nach der Belastung benötigt.

**Mineralstoffe und Spurenelemente:** Als Katalysatoren des Körpers unterstützen sie zahlreiche Stoffwechsellvorgänge. Tänzer leiden vor allem unter Kalium- und Magnesiummangel. Tänzerinnen haben zusätzlich häufig Probleme mit Eisenmangel. Dadurch kann es zu folgenden Symptomen kommen:

**Kaliummangel:** Schwäche der Muskulatur, allgemeine Unlust, Schläfrigkeit

**Magnesiummangel:** Muskelzuckungen und -krämpfe, Zittern der Hände

**Eisenmangel:** Müdigkeit, verminderte Leistungsbereitschaft, Blutarmut

**Geeignete Flüssigkeitszufuhr:** Beim Schwitzen gehen Mineralstoffe verloren. Flüssigkeit ersetzt sie und gleicht zudem den Wasserhaushalt des Körpers aus. Konzentration und Zusammensetzung des Schweißes können je nach Dauer und Intensität der körperlichen Belastung variieren. Sie sind abhängig von Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Trainingszustand und Ernährungsstatus des Tänzers. Bereits bei geringen Wasserverlusten kommt es zu messbaren Leistungseinbußen. So vermindert ein Wasserverlust von 2 Prozent die Leistungsfähigkeit bereits um 20 Prozent. Werden höhere Mineralstoffverluste nicht rasch ersetzt, kann es zu allgemeiner körperlicher und geistiger Ermüdung und Konzent-



Flüssigkeitsverlust durch extremes Schwitzen

rationsschwäche bis hin zu Muskelfunktionsstörungen kommen. Das Verletzungsrisiko steigt.

**Ausreichende Energiebereitstellung:** Für die körperliche Leistungsfähigkeit benötigt der Körper ausreichend Energie. Zwar werden im Tanz mit ca. 300 kcal pro Stunde deutlich weniger Kalorien verbraucht, als meist angenommen. Dennoch benötigt der Körper zur vollen Leistungsfähigkeit ausreichend Energie. Kohlenhydrate sind hier optimale Energielieferanten, da sie direkt im Muskel zur Energiegewinnung bereit stehen.

## Das kann passieren

**Verletzungen, Leistungsschwäche und allgemeine Unlust:** Sie können entstehen, wenn dem Körper grundlegende Nährstoffe, Vitamine oder Mineralien nicht ausreichend zur Verfügung stehen. Dann reduziert der Organismus seinen Energiehaushalt, körpereigene Substanzen werden abgebaut und die Regenerationsphasen für Stoffwechsel und Gewebe steigen. Als Folge sinkt die allgemeine Belastbarkeit.

**Unterzuckerung:** In Phasen langer körperlicher Belastung (während der Proben oder Vorstellungen) wird der Kohlenhydratspeicher in den Muskeln und der Leber verbraucht. Der Zuckerspiegel im Blut sinkt. Kreislaufprobleme und Konzentrationsschwäche sind oft erste Anzeichen dafür.

**Essstörungen:** Besonders Mädchen leiden häufig darunter. Oft werden unterschiedlichste Diäten bis hin zum Nahrungsverzicht eingesetzt, um dem vermeintlichen „Idealbild“ einer Tänzerin zu entsprechen. Sei es der Druck durch den Lehrer oder der eigene Wunsch „wie eine Tänzerin auszusehen“ – das Resultat das gleiche. Um das Zielgewicht zu erreichen werden häufig auch Appetitzügler oder Abführmittel eingenommen. Erbrechen oder das Tragen von Schwitzhosen sind weitere Maßnahmen, mit denen die jungen Tänzerinnen versuchen, ihr Gewicht zu reduzieren. Leistungsabfall, Kreislaufprobleme, Schwindelgefühle und Konzentrationsschwächen, aber auch Verletzungen, Osteoporose und Depression sind nicht selten die Folgen einer ausgeprägten Essstörung.

### Warnsignale, die Essstörungen ankündigen:

- Gewichtsabnahmen unterhalb eines Zielgewichts
- übermäßige körperliche Aktivität
- heimliches Essen mit schlechtem Gewissen
- intensives Umsorgen anderer in Bezug auf das Essen
- wiederholtes Erbrechen nach den Mahlzeiten.

## So können Sie vorbeugen

Sprechen Sie als Tanzpädagoge mit Ihren Schülern über die Bedeutung einer gesunden Ernährung. Überprüfen Sie auch Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten. Für Ihre Tanzschüler sind Sie ein wichtiges Vorbild!

**Kohlenhydrate:** Einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel erreicht man am besten durch ballaststoffreiche, komplexe Kohlenhydrate. Nudeln, Reis oder Kartoffeln sowie Obst und Gemüse sind hierfür die ideale Nahrung. Raffinierte Zucker in Form von Energieriegeln, Schokolade oder Süßwaren sollten vor Training, Probe und Vorstellung nie eine vollwertige, kohlenhydratreiche Nahrung ersetzen.

Zum Auffüllen der Energiereserven in den Muskeln sollte man innerhalb der ersten zwei Stunden nach Training, Probe oder Vorstellung Kohlenhydrate essen. So kann man die Kohlenhydratreserven im Muskel vergrößern. Insgesamt sollten ca. 60 Prozent der Nahrung aus Kohlenhydraten bestehen.

**Protein:** Besonders bei starker körperlicher Beanspruchung und in Verletzungsphasen sind Proteine als Baustoffe wesentlich. Während intensiver Probenphasen sowie bei chronischen Entzündungen sollte man daher bewusst eiweißreich essen.

**Flüssigkeit:** Wichtig ist ein rascher und ausreichender Ersatz der verlorenen Flüssigkeit. Prinzipiell ist dafür jedes alkohol- und koffeinfreie Getränk geeignet. Während Proben oder Vorstellungen sind besonders sogenannte iso- oder hypotone Getränke zu empfehlen. Sie kann man leicht selbst herstellen: Eine Mischung aus 3 bis 5 Teilen Wasser auf einen Teil Saft liefert dem

Körper ausreichend Elektrolyte. Mit den darin enthaltenen Kohlenhydraten kann man gleichzeitig seine Energiespeicher in den Muskeln auffüllen. Dagegen sind die stark umworbene „Light“-Produkte nicht empfehlenswert. Bei einem Training oder einer Probe von weniger als einer Stunde Dauer genügt als Flüssigkeitsersatz auch reines Mineralwasser.

### Wichtige „Trink“-Regeln:

- Fördern Sie das Trinken auch während des Trainings! Man sollte Trinken, bevor der Durst kommt. Denn Durst entsteht erst, wenn bereits ein Flüssigkeitsdefizit vorliegt.
- Flüssigkeit verliert man nicht nur durch Schweiß. Auch durch unsere Atmung und den Stoffwechsel verbrauchen wir täglich etwa einen halben Liter Wasser. Bei körperlicher Belastung sind es deutlich mehr. Auch dieser Verlust muss ausgeglichen werden. Zwei Liter Flüssigkeit pro Tag sind das absolute Minimum.
- Häufige kleine Mengen Flüssigkeit sind besser als seltene große.
- Leicht gekühlte Getränke wirken stimulierend auf die Flüssigkeitsaufnahme.
- Keine kohlenstoffhaltigen Getränke vor oder während des Trainings trinken! Sie werden vom Körper nur langsam aufgenommen und daher bei körperlicher Anstrengung oft als belastend empfunden.
- Kaffee und Alkohol entziehen dem Körper Flüssigkeit. Sie sind daher zum Auffüllen von Flüssigkeitsreserven ungeeignet.

**Rauchen und Kaffee:** Nikotin ist schädlich, viel Coffein ebenfalls. Für Tänzer gilt das ganz besonders. Der Genuß von Zigaretten und Kaffee belastet den Stoffwechsel und erhöht die allgemeine Regenerationszeit.

Schutzstoffe des Körpers werden gebunden und so zahlreiche wichtige Reparaturmechanismen des Organismus verhindert. Muskelverletzungen und Sehnenentzündungen, aber auch Degeneration und Osteoporose können die Folge sein.



**Zeitmanagement:** Bei den vollen Stundenplänen der jungen Tänzer sind Mahlzeiten oft ein zeitliches Problem. Beachten Sie daher ausreichende Essenspausen bei der Gestaltung der Unterrichtspläne. Sprechen Sie mit Ihren Schülern darüber, wie sie sich ihre Mahlzeiten am besten über den Tag einteilen können. Auch für junge Tänzer gilt: Mehrmals kleine Essensportionen über den Tag verteilt sind besser als eine große. Beachten Sie, dass jeder Schüler seinen individuellen Abstand zwischen Essen und Tanz braucht. Und nicht vergessen: Auch eine Saftschorle liefert Energie durch Kohlenhydrate.

**Gewichtsprobleme:** Während des gesamten Wachstums entwickelt sich der Körper ständig weiter. Die Schüler brauchen Zeit, sich mit ihrem veränderten Aussehen und den ungewohnten Proportionen zurecht zu finden. Kommentieren sie Gewicht und Aussehen Ihrer Studenten nicht vor der ganzen Klasse. Vermeiden Sie psychischen Druck in Bezug auf das Körpergewicht. Nicht das Gewicht, sondern die tänzerischen Leistungen sollten für Rollenbesetzungen entscheidend sein. Regelmäßiges Wiegen fördert ungesundes Essverhalten und gewichtsreduzierende Maßnahmen.

Zum Abnehmen empfiehlt sich das Motto: nicht viel, aber ausgewogen essen. Durch ein zusätzliches Ausdauertraining verschwinden überflüssige Pfunde fast von allein. Und ganz nebenbei verbessert sich dadurch auch die allgemeine Fitness der jungen Tänzer. Machen Sie Ihren Schülern bewusst, dass sie für ihr Gewicht und die Ernährung selbst verantwortlich sind. Gesunde Ernährung ist eine Grundvoraussetzung für gesunden Tanz. Vermitteln Sie dies Ihren jungen Tänzern.