



ratgeber _____

ERNÄHRUNG FÜR TÄNZER

Der Tänzer ist, was er isst. Selbst wenn sich sein Künstlertum am Ende doch etwas komplexer darstellt, spricht einiges für dieses Diktum. «Tanzen braucht Energie», heißt es gleich zu Anfang in «Ernährung für Tänzer», also stellen Liane Simmel und Eva-Maria Kraft erst einmal die entscheidenden Energielieferanten vor: Kohlehydrate, Fett, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Co. Klar, Grundlegendes liest sich nicht so einfach und ist auch nicht leicht zu verdauen. Doch wer sich vom Nahrungs- bis zum Stoffwechsel-Kapitel durchgearbeitet hat, findet genügend Tipps, die eigene Leistungsfähigkeit durch gezielte Ernährung abzusichern oder gar zu erhöhen. Dazu gehören das richtige Trinken zur rechten Zeit, das Frühstück als Starthilfe, die Hauptmahlzeit als Basis des eigenen Wohlbefindens sowie schnelle Snacks für Zwischendurch.

Liane Simmel, tamed-Gründungsmitglied (**tanz** 2/16), und Eva-Maria Kraft, diplomierte Ernährungstrainerin, haben Tanzerfahrung, und davon profitiert ihr praxisorientiertes Buch sichtlich. Thematisiert werden alle Alltagsaspekte, dazu «Essstörungen» wie Magersucht oder Bulimie, auch Vorbeugung und Erkennung solcher «leichtwiegenden» Erkrankungen. Im Anhang finden sich außer dem obligatorischen Literaturverzeichnis und empfehlenswerten Internetlinks auch Anlaufstellen bei Essstörungen. Amüsante Illustrationen von Anna Holter machen das Buch tatsächlich zu einem «Augenschmaus».

Hartmut Regitz

Liane Simmel, Eva-Maria Kraft:
«Ernährung für Tänzer», 168 S.,
Leipzig 2016; seemann-henschel.de