

## Buchtip: Ernährung für Tänzer

[JE] Tänzer sind Hochleistungssportler der Bühne. Sie brauchen eine Ernährung, die auf ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmt ist. Liane Simmel und Eva-Maria Kraft beleuchten in ihrem Buch "Ernährung für Tänzer. Grundlagen, Leistungsförderung, Praxistipps" die Grundsätze einer gesundheits- und leistungsfördernden Ernährung für Tänzer. Die Autorinnen, die selbst ausgebildete Tänzerinnen sind und als Ärztin bzw. Ernährungstrainerin arbeiten, beschäftigen sich detailliert mit allen wichtigen Aspekten, die bei einer ausgewogenen und gesunden Ernährung für Leistungstänzer beachtet werden müssen. Fachmännisch, aber leicht zugänglich beantworten sie Fragen bezüglich der richtigen Nahrungsmittel vom Frühstück über kleinere Snacks bis hin zur Hauptmahlzeit. Auch das passende Timing der Ernährung wird aufgestellt - Was sollte man vor, während und nach dem Sport zu sich nehmen? Es werden auch einige Irrtümer aufgedeckt und geklärt wie beispielsweise die tatsächliche Wirkung von Bio- und Light-Produkten. Abschließend thematisieren sie die im Tanz weitverbreitete Problematik der Essstörungen. Die biologische Thematik wird verständlich erläutert und ist für jedermann zugänglich. Der Leser kann gut nachvollziehen, auf welche Argumentation sich die Autorinnen stützen. Amüsante Illustrationen und kleine nützliche Tipps für den Alltag lockern das wissenschaftliche Thema auf und schaffen zusammen mit den textlichen Informationen ein rundum leserfreundliches Buch darüber, wie ein Tänzer fit und schlank bleibt. Lesenswert für jeden, der an seinen Ernährungsgewohnheiten arbeiten und diese verbessern möchte.

*Ernährung für Tänzer. Grundlagen, Leistungsförderung, Praxistipps, Herausgeber: Liane Simmel und Eva-Maria Kraft, Henschel-Verlag, 2016, ISBN:978-3-89487-775-0, 157 Seiten, 19,95 Euro.*

