

Inhalt

Zum Start	11
1. Die Basis – ein Überblick	13
Tanzen braucht Energie	14
Energiebereitstellung – der Sauerstoff entscheidet	15
Verdauung – von der Nahrung zum Stoffwechsel	18
Energielieferant Kohlenhydrate	22
Der Blutzuckerspiegel – eine wichtige Stellgröße	23
Energiespeicher für den Tanz	26
Energielieferant Fett	27
Fett ist nicht gleich Fett	28
Baustoff für den Körper: Eiweiß	30
Qualität – die Zusammensetzung entscheidet	32
Vitamine, Mineralstoffe und Co.	35
Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe	36
Mineralstoffe: Mengen- und Spurenelemente	39
2. Trinken – Flüssigkeit gehört dazu	42
Wasser und seine Bedeutung für den Tänzer	42
Schwitzen – ein intelligentes Kühlsystem	44
Flüssigkeitsmangel macht krank	45
Das richtige Getränk	47
Kriterien zur Auswahl	49
Vorsicht ist geboten!	51
Trinken zur richtigen Zeit	52
3. Was? Die Qual der Wahl	55
Tagesbedarf – Empfehlungen für den Speiseplan	56
Frühstück – Start in den Tag	59
Kaltes Frühstück	61
Warmes Frühstück	63
Hauptmahlzeit – Basis der Fitness	64
Der „Drittel-Teller“ – gesunde Ernährung auf einen Blick	66
Snacks – Energie für zwischendurch	67

Wissenswertes für die Praxis	70
Die Sinne essen mit	70
Warm oder kalt?	72
Zucker – gewusst wie	72
Lieblingsspeise – Essen zum Wohlfühlen	75
Lebensmittel in Balance – eine Planungshilfe	78
Nahrungsergänzungsmittel – notwendig oder schädlich?	78
Wenn es nicht rund läuft – Verdauungsprobleme und Nahrungsmittelunverträglichkeiten	79
Verdauung ist Arbeit.	80
Nahrungsmittelunverträglichkeit	80
4. Wann? Timing ist wichtig	85
Essen rund ums Tanzen	87
Vor dem Tanzen: Energie tanken	87
Während des Tanzens: Fitness bewahren	89
Nach dem Tanzen: Regeneration beschleunigen	90
Ein Tagesernährungsplan	91
Die Realität sieht oft anders aus	93
Kaum Zeit und Raum zum Essen	93
Arbeit am Abend	95
5. Wie? Ernährung im Alltag	96
Vorbereitung lohnt sich – gezielt einkaufen	96
Einkaufsliste schreiben	97
Das Angebot nutzen	99
Etiketten lesen	100
Saisonal und regional	102
Bio – ja oder nein?	102
„Frei von“- und Light-Produkte – die Macht der Werbung	102
Kochtipps für die Praxis	103
Die Wassermenge ist entscheidend.	104
Öl – gewusst wie	105
Gesunde Toppings – Sprossen, Samen und Co..	106
Frisch oder fertig?	107
Auswärts essen	108

6. Fit und schlank – eine Herausforderung für Tänzer	111
Wie viele Kalorien brauchen Tänzer?	112
Grundumsatz – der Basisenergieverbrauch	112
Gesamtumsatz – die Bewegung ist entscheidend	113
Figur und Körperzusammensetzung	115
BMI – der Body-Mass-Index	115
Körperfett – ungeliebt, aber wichtig	117
Körperfett für die Gesundheit	120
Viel dreht sich ums Gewicht	122
Tanzen beeinflusst das Gewicht	123
Tanzen beeinflusst die Ernährung	125
Neue Situation – veränderte Ernährung	126
Diäten auf dem Prüfstand	129
Schnell abnehmen – Notfallplan im Körper	130
Gesund abnehmen – so kann es funktionieren	132
Essstörungen – Wachsamkeit ist gefragt	134
Ursachen, Risikofaktoren, Auslöser	135
Noch normal? – Warnsignale einer Essstörung	137
Formen von Essstörungen	139
Wenn der Verdacht besteht – Umgang mit Essstörungen	141
Essstörungen vorbeugen – Hinweise für die Tanzwelt	142
7. Übersichtstabellen zu Nahrungsmitteln und Nährstoffen	144

Anhang

Literatur	158
Empfehlenswerte Internetlinks	161
Anlaufstellen bei Essstörungen	161
Register	162
Dank	166
Zu den Autorinnen	167