

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 Nahrungsmittelenverträglichkeiten	79
Verdauung ist Arbeit.	80
Nahrungsmittelenverträglichkeit	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