

Alumni-Newsletter Sonderausgabe



Hallo,

heute erhalten Sie eine Sonderausgabe des Alumni-Newsletters!

Das Jahr 2021 neigt sich dem Ende zu und wir schauen dankbar auf besondere Erlebnisse zurück, die unser Hochschuleben in den vergangenen Monaten bereichert haben – trotz anhaltender Pandemie.

Erinnerungen an die erste „Palucca Sommerbühne“ auf unserem Campus werden wach. Mit einem unaussprechlichen Einsatz bei Regen und bei heißen Sommertemperaturen, haben Mitarbeitende und Studierende der Hochschule sowie Gäste des Semperoper Balletts die Realisierung dieses erstmaligen Veranstaltungsformates möglich gemacht. Mit einem überaus kreativen Repertoire an zeitgenössischen und klassischen Stücken, bewiesen die Tänzerinnen und Tänzer auf der Open-Air Bühne einmal mehr ihr künstlerisches Talent. Impressionen von der „Palucca Sommerbühne“ wurden in limitierter Auflage in einem Fotobuch festgehalten. Solange der Vorrat reicht, kann das Fotobuch hier erworben werden. Rückblickend auf das Jahr 2021 freuen wir uns sehr über eine Vermittlungsquote von unseren Absolventinnen und Absolventen des Bachelor-Studiengangs Tanz von 100%. Nach dem diese im Rahmen der „Palucca Sommerbühne“ ihre Abschlussarbeiten mit der Premiere ihres eigenen Online-Tanzfilms „SYMBIOSIS“ präsentiert haben, durften wir die frisch gebackenen Palucca-Alumni in ihre Karriere als professionelle Tänzerinnen und Tänzer im In- und Ausland verabschieden. Ebenso auch unsere Absolventinnen und Absolventen des Master-Studiengangs Dance Teacher, von denen viele im Rahmen des Palucca Alumni-Netzwerks auch in Zukunft mit der Hochschule verbunden sein werden. Ein vielseitiges künstlerisches Programm wurde auch für die diesjährige Tanzwoche auf der Insel Sylt umgesetzt. Unter der künstlerischen Leitung von Prof. Dr. Jenny Coogan und in Kooperation mit dem Nordseeheim Klappholtal fand die Tanzwoche auf der Insel statt. Mit insgesamt acht Studierenden des Bachelor-Studiengangs Tanz sowie den drei Musikern Tilo Augsten, Frank Liebscher und Kay Kalytta, bot die Tanzwoche auch in diesem Jahr ein einzigartiges Natur und Kunst vereinendes Tanzevent. Mit ihrem Werk MOMENTO haben es in diesem Jahr die MA Choreografie-Alumni Maria Chiara de’Nobili und Alexander Miller unter die 22 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des choreography 35 geschafft! Der internationale Wettbewerb ist Europas wichtigste Plattform für den choreografischen Nachwuchs und fand in diesem Jahr in Hannover statt. Es wurden über 400 Bewerbungen registriert, so dass wir uns als Hochschule über den besonderen Erfolg der Alumni sehr freuen! Weitere spannende Nachrichten aus dem Master-Studiengang Choreografie können hier nachgelesen werden. Nun wagen wir einen Blick in das Jahr 2022. Geplante Veranstaltungen wie die virtuellen Master-Informationstage im Januar sowie Stunde des Tanzes im März lassen uns hoffen, unsere Verbindung mit Studieninteressierten, Gästen sowie Partnerinnen und Partner erhalten zu können.

Ihnen, liebe Leserinnen und Lesern, wünsche ich einen ebenso hoffnungsvollen Blick in das Jahr 2022. Erhalten Sie sich trotz der aktuellen Zeit der Unwägbarkeiten Ihre Kreativität und Ihren Mut.

Ich danke Ihnen für Ihre stetige Verbundenheit mit der Palucca Hochschule für Tanz Dresden und wünsche Ihnen eine besinnliche Advents- und Weihnachtszeit und einen guten Start in das neue Jahr.

Mit dieser Sonderausgabe erhalten Sie den letzten Beitrag unserer Gesundheitsserie mit Eva-Maria Kraft. Ich danke Frau Kraft für ihre umfangreichen Impulse zum Thema „Ernährung für Tänzerinnen und Tänzer“ in diesem Jahr und hoffe, dass auch Sie von ihrer Expertise und Erfahrung profitieren konnten.

Herzlichst,

Shalene Schmidt

Referat Strategische Hochschulentwicklung/Kommunikation
Studierendenmarketing & Alumni-Koordination

Gesundheitsbeitrag

Wie viel sollen Tänzerinnen und Tänzer essen?

von Eva-Maria Kraft



Gesundheitsbeitrag

Wie viel sollen Tänzerinnen und Tänzer essen?

von Eva-Maria Kraft

Als Abschluss dieser Reihe über „Ernährung für Tanzschaffende“ möchte ich auf eine weitere oft brennende Frage eingehen: Wie viel sollen Tänzerinnen und Tänzer denn nun essen?

Auch wenn die Body Positivity Bewegung sich allmählich auch im Tanz sichtbar macht, steht nach wie vor in vielen Bereichen der schlanke und wohlproportionierte Körper als Notwendigkeit im Raum.

Ganz grundlegend haben die genetische Veranlagung, der Stoffwechsel, das Alter, aber auch die Essgewohnheiten, das Trainingspensum und der Lebensstil Einfluss auf unsere Größe, Figur und Gewicht. Das Trainieren mit Spiegeln, die oftmals eng anliegende, uniforme Tanzkleidung, der Vergleich mit den Anderen oder Kommentare von KollegInnen, Lehrenden oder ChoreographInnen lässt manchmal vergessen, dass dünn sein nicht gleich bedeutet besser zu sein. Es ist also für manche TänzerInnen immer wieder eine Gratwanderung in der Ernährung zwischen schlank bleiben oder dem Wunsch schlanker zu werden und dennoch genügend Energie, Kraft und Ausdauer für Training, Probe und Vorstellung zu haben.

Was den Verbrauch von Kilokalorien (kcal) im Training betrifft, ist dieser im Tanz nicht immens erhöht, da sich im Tanz kurze, intensive Belastungen häufig mit Pausen abwechseln, in denen korrigiert, Schrittmaterial erklärt wird oder in Choreografien andere TänzerInnen dran sind. Als praktisch einfache Faustregel gilt: Pro Tag sollten TänzerInnen 1 Mahlzeit zusätzlich essen. Diese kann über den ganzen Tag auf Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks zwischendurch verteilt sein oder tatsächlich eine doppelte oder vierte Hauptmahlzeit darstellen. Wie und wann diese untergebracht wird, hängt von den eigenen Vorlieben und dem Tagesablauf ab – manche essen gerne öfter und in kleineren Portionen, andere wiederum bevorzugen weniger und dafür größere Mahlzeiten (siehe auch Artikel 1 „Essen rund um’s Tanzen – das Timing ist entscheidend“).

Von Gewichtsschwankungen sind viele Menschen betroffen, diese können zahlreiche Ursachen haben und nicht immer sollte sofort in die Ernährung eingegriffen und „optimiert“ werden. Zum Beispiel können Stress, Schlafmangel, Änderungen im Tanztraining oder die Pubertät das Gewicht stark beeinflussen. Alleine aufgrund der Menstruation kann das Gewicht bei Frauen bis zu 2kg im Monat schwanken. Auch

Veränderungen im Leben, wie ein Ortswechsel, Ausbildungsbeginn oder ein neuer Rhythmus in einer neuen Company, brauchen Zeit. Es kann mehrere Monate dauern, bis sich unser Stoffwechsel an neue Gegebenheiten adaptiert hat und dies kann folglich zu Gewichtsveränderungen führen. Bei längeren Trainingspausen, wie beispielsweise in Ferien oder spielfreien Zeiten sind Gewichtsveränderungen auch nicht ungewöhnlich, da das regelmäßige und intensive Training weg fällt, der Tages- und Ernährungsrhythmus sich oft verändert und der Stress nachlässt. Hier sollte bei Pausen über mehrere Wochen auf eine Adaptierung der Ernährung geachtet werden. In kurzen ein- oder zweiwöchigen Pausen ist dies nicht notwendig.

In Verletzungsphasen gilt es ganz besonders die Balance zu halten: Einerseits sinkt bei einer notwendigen Pause der Gesamtenergiebedarf, andererseits benötigt der Körper aber gerade jetzt wichtige Nährstoffe zur Regeneration und Heilung - allen voran Eiweiß und Antioxidantien (siehe auch Artikel 2 „Ernährung und ihr Einfluss auf Verletzungen“). Wichtig zu bedenken ist auch, dass wir mit zunehmendem Alter immer weniger Nahrung brauchen, da unser Grundumsatz natürlicherweise im Alter sinkt, auch bei gleich bleibender körperlicher Aktivität > siehe Key Takeaway: Berechnung Grund- und Gesamtumsatz.

Für alle, die es ganz genau wissen möchten, kann im Key Takeaway die persönliche kcal-Zufuhr berechnet werden. Ich warne aber gleichzeitig davor diese Zahlen wie Gold aufzuwiegen! Ernährung sollte hauptsächlich Genuss, Intuition und Freude bedeuten. Das regelmäßige Zählen von kcal ist lediglich notwendig, wenn das Gewicht aus gesundheitlichen Gründen verändert werden muss und sollte niemals im Alleingang, sondern nur in Absprache mit ExpertInnen unternommen werden, um diese Zahlen auch richtig zu interpretieren. Im Normalfall machen wir ganz vieles von selber richtig!

Berechnung der Kalorien-Zufuhr:

Berechnung der kcal-Zufuhr für Tänzerinnen und Tänzer

1. GRUNDUMSATZ

Die Energiemenge, die der Körper braucht, um im Ruhezustand seine Basisfunktionen aufrechtzuerhalten. Für ein endgültiges Ergebnis braucht es noch den 2. Schritt hin zum Gesamtumsatz!

Frauen

$$655 + (9,5 \times \text{Gewicht in kg}) \\ + (1,8 \times \text{Größe in cm}) \\ - (4,7 \times \text{Alter}) = \text{_____ kcal}$$

Männer

$$66 + (13,7 \times \text{Gewicht in kg}) \\ + (5 \times \text{Größe in cm}) \\ - (6,8 \times \text{Alter}) = \text{_____ kcal}$$

Nach Harris/Benedict, 1919, modifiziert nach McNeill, 1993

2. GESAMTUMSATZ

Der notwendige Gesamtumsatz setzt sich aus dem Grundumsatz und der täglichen körperlichen Aktivität (PAL-Wert) zusammen:

Trainingsbelastung PAL-Wert

- ohne Trainingsbelastung 1,4
- bei leichter Trainingsbelastung (ca. 5 h / Woche) 1,6
- bei mittlerer Trainingsbelastung (ca. 10 h / Woche) 1,8
- bei hoher Trainingsbelastung (> 15 h / Woche) 2,0

$$\text{_____ Grundumsatz} \times \text{PAL-Wert} \text{ _____} \\ = \text{_____ kcal}$$

Das ist die tägliche Menge an kcal, die gebraucht werden um dauerhaft gesund und fit zu bleiben!

© Eva Maria-Kraft

Kontakt:www.evamaria-kraft.at

Vernetzen Sie sich mit uns!

