



**PALUCCA - ALUMNI**

APRIL | MAI 2021

## VORWORT

**E**s ist mir eine große Freude, den Beginn einer neuen Artikelreihe der hoch qualifizierten Tänzerin und Ernährungstrainerin Eva-Maria Kraft bekannt zu geben. Ich bin mir sicher, dass viele von Ihnen ihren Namen schon kennen - gemeinsam mit Dr. Liane Simmel hat Eva-Maria Kraft das Buch „Ernährung für Tänzer: Grundlagen, Leistungsförderung, Praxistipps“ im März 2016 veröffentlicht (deutschsprachige Ausgabe).



Das Health Team der Palucca Hochschule für Tanz Dresden ist sich der wichtigen Rolle sehr bewusst, die die Ernährung in allen Aspekten unseres Lebens spielt, und ich freue mich Ihnen mitteilen zu können, dass Frau Kraft hier im Newsletter einige dieser Aspekte für uns erkunden wird - unter anderem die Themen Wachstum und Entwicklung durch Leistung bis zur Genesung nach Verletzungen.

Der Hochleistungssport hat den Wert einer optimalen Ernährung längst erkannt. Auch die Tanzwelt hat große Schritte in diese Richtung gemacht, Schritte die wir nun an der Palucca Hochschule für Tanz Dresden mit Freude und Stolz in das Studium unserer heutigen Studierenden integrieren. Bildung über gesunde Ernährung, Vorbeugung von Essstörungen und Leitlinien zur Behandlung von Essstörungen sind alles Maßnahmen, die in den letzten Jahren für alle Altersgruppen in die Mitte gerückt worden sind.

Ich empfehle Ihnen die kommenden Artikel von Frau Kraft sehr und beantworte gerne alle Fragen, die dazu aufkommen mögen.

Sollten sich einige von Ihnen im Bereich Ernährung qualifiziert haben und das Gefühl haben, etwas beitragen zu können, möchte ich Sie herzlich dazu ermutigen, sich mit mir in Verbindung zu setzen.



Matthew Squire

Body Awareness Coach, Health Team Leader  
Kontakt: [m.squire@palucca.eu](mailto:m.squire@palucca.eu)

## Ballet Unleashed



© Ballet Unleashed

Die Palucca Hochschule für Tanz Dresden, Canada's National Ballet School und die Dutch National Ballet Academy haben in Zusammenarbeit mit acht weiteren Tanzinstitutionen (Ailey School, Australian Ballet School, Ballet School der Opera National de Paris, Boston Ballet School New Zealand School of Dance, Royal Ballet School, Royal Danish Ballet School, San Francisco Ballet School) die neue projektbasierte Tanzkompanie Ballet Unleashed für junge KünstlerInnen gegründet. Ballet Unleashed bringt Choreografinnen mit jungen TänzerInnen auf innovative und langfristige Weise zusammen, um neue Wege der Tanzgestaltung zu erkunden, künstlerische Ideen auszutauschen und an einer Vielzahl kreativer Ballettprojekte zusammenzuarbeiten. Das erste Projekt wird von der weltberühmten Choreografin Cathy Marston geleitet. Aktuell können sich alle AbsolventInnen der 11 Partnerausbildungseinrichtungen der Jahre 2020/2021 bewerben. [www.balletunleashed.com](http://www.balletunleashed.com)

© Ballet Unleashed

## Soirée 2021

Pandemie bedingt kann die diesjährige Soirée leider nicht wie geplant in der Semperoper Dresden stattfinden. Das Rektorat der Hochschule evaluiert derzeit ein alternatives Veranstaltungsformat auf dem Campus der Hochschule, über das wir rechtzeitig informieren werden.

## Kalenderprojekt anlässlich des 120. Geburtstags Paluccas

Anlässlich Paluccas 120. Geburtstag in 2022 planen wir einen Fotokalender, der Einblicke in das Leben Paluccas und in die Palucca Schule unter ihrer Leitung gibt. Für dieses Kalenderprojekt sind wir auf der **Suche nach Schwarzweiß-Fotos von und mit Palucca**, die beispielsweise während des Tanzunterrichts an der Palucca Schule oder während Auftritten aufgenommen wurden. Wer von Ihnen besitzt derartige Fotos und würde uns diese für den Kalender kostenlos zur Verfügung stellen? Wichtig ist, dass Palucca auf dem Foto zu erkennen ist und Sie über die Rechte verfügen (z. B. Privatfotos). Als Dank schenken wir allen, deren Fotos veröffentlicht werden, ein Kalenderexemplar. **Kontakt: Bianca Sayers | [presse@palucca.eu](mailto:presse@palucca.eu)**



© Pröbl

© Pröbl

# ERNÄHRUNG FÜR TANZSCHAFFENDE

mit Eva-Maria Kraft



## Essen rund um's Tanzen – das Timing ist entscheidend

„Wann während des Tages, wann rund um das Training, wann in der Früh, wann zuletzt am Abend soll ich essen?“ sind wohl die häufigsten Fragen, die TänzerInnen in meinen Seminaren und Workshops an mich stellen und somit habe ich mich entschieden, diese gleich als Auftakt der neuen Beitragsserie „ Ernährung für Tanzschaffende“ aufzugreifen.

Neben gutem Training wünschen sich viele TänzerInnen eine gesundheits- und leistungsfördernde Ernährung und die Frage nach der Umsetzung, wie das am besten funktionieren könnte, stellt sich in einem dicht gepackten Ausbildungs- oder Berufsalltag meist sehr rasch. Oft bestimmen eng getaktete Trainings, Proben, Aufführungen oder Unterrichtseinheiten den Tagesablauf und die Ernährung muss sich diesen anpassen, was manchmal zu einem unlösbaren Rätsel zu werden scheint, da beides seine Zeit fordert. Zu häufig beginnen TänzerInnen in Folge das Essen unterzuordnen, darauf zu verzichten oder sehen es als eine lästige Notwendigkeit an, was aber mit der richtigen Planung und besserem Timing vermeidbar wäre und somit auch in einem bewegtem Leben eine genussvolle und gesunde Ernährung ermöglicht.

**Fest steht, dass ein gesunder TänzerInnentag mit einem kohlenhydratreichen Frühstück beginnen sollte, um genügend Energie für das Training bereitzustellen.**

Je stressiger der bevorstehende Tag wird, umso wichtiger ist das Frühstück als eine vollwertige Mahlzeit, die den Vorteil hat, immer selbst zubereitet und in Ruhe zuhause gegessen werden zu können. Zwei Hauptmahlzeiten, die satt machen und gesunde Snacks zwischendurch sind die Ration für den weiteren Tag. Sie sollen kohlenhydratreich sein, wenn noch Energie zum Tanzen benötigt wird und eiweißreich, wenn es Richtung Trainingsende geht, um die Regeneration zu unterstützen.

Hier sind Vorausdenken und Planen der Schlüssel zum Erfolg: Am Abend oder in der Früh können z. B. zwei Portionen gekocht werden, wobei eine davon, in einer Box mitgenommen, das darauf folgende Mittagessen darstellen kann. Meal Prep, also das Vorkochen für mehrere Tage, oder das Einfrieren von gekochten Mahlzeiten ersparen wiederum häufiges Einkaufen und Kochen. Snacks für Zwischendurch dürfen in keiner Tasche fehlen: Nüsse, getrocknete Früchte, frisches Obst und Gemüse, Müsliriegel, Reiswaffeln usw. sollten immer zur Hand sein, um in kurzen Pausen Energie zu liefern und Heißhungerattacken vorzubeugen.



Zwischen Abendessen, das immer eiweißreich sein sollte, und Zubettgehen sollten 2-3 Stunden ohne Nahrungsaufnahme liegen, dann wird der Schlaf nicht von einer zu aktiven Verdauung beeinträchtigt.

**Generell ist darauf zu achten, dass keine Mahlzeit und auch keiner der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett) gestrichen wird, wie es in Trend-Diäten oft empfohlen wird.**

Wie letztendlich die Mahlzeiten und Snacks über den Tag verteilt werden, hängt von der individuellen Trainingssituation und den persönlichen Vorlieben ab, so kann z.B. ein Frühstück oder Mittagessen auch in zwei halbe Portionen aufgeteilt und zu unterschiedlichen Zeitpunkten anstatt auf einmal gegessen werden.

Allgemein sollte beachtet werden, dass eine Hauptmahlzeit je nach Zusammensetzung ca. 2-4 Stunden im Magen verweilt und somit entsprechende Zeit zur Verdauung braucht. Wird diese halbiert und in zwei Portionen gegessen, was sich etwa bei kurzen Pausen anbietet, verkürzt sich auch die Magenverweildauer, allerdings erhöht sich dadurch die Anzahl der Mahlzeiten über den Tag, was nicht für jede/n geeignet ist. Um das passende Timing zu finden, gilt es, die Körperwahrnehmung zu schärfen, den eigenen, individuellen Essens-Rhythmus zu erforschen und immer wieder auszuprobieren und anzupassen, welches Essen wann gut tut. Dies kann sich im Laufe des Lebens immer wieder verändern – sei es durch neue Lebensumstände wie der Umzug in ein anderes Land mit anderen Essgewohnheiten, veränderte Tagesrhythmen aufgrund eines neuen Projektes oder Engagements oder schlicht durch das Älter werden und der natürlichen Veränderung des Stoffwechsels.

„Energielöcher“, Heißhungerattacken oder Verdauungsprobleme sind Anzeichen, dass hier noch nicht der optimale Weg gefunden wurde und bedeutet weiteres Ausprobieren und Anpassen oder im Zweifelsfall lieber gleich der Check durch eine/n Ernährungs-Expertin/Experten.

**Fakt ist: Intensives Tanzen verlangt nach einer bewussten Ernährung und deshalb ist es umso wichtiger, sich als TänzerIn rechtzeitig um eine ausgewogene, gut getimte und vor allem aber auch genussvolle Ernährung zu kümmern.**

**Weitere Hinweise finden Sie auf meinen Webseiten unter:**  
[www.evamaria-kraft.at](http://www.evamaria-kraft.at), [www.ernaehrung-für-tänzer.com](http://www.ernaehrung-fuer-taenzer.com) sowie unter [www.nutrition-for-dancers.com](http://www.nutrition-for-dancers.com)

### **Bücher-Veröffentlichungen:**

„Ernährung für Tänzer – Grundlagen, Leistungsförderung, Praxistipps“  
ISBN 978-3-89487-775-0, Henschel Verlag 2016

„Nutrition for Dancers – Basics, Performance Enhancement, Practical Tips“ ISBN-10: 1138041157 | ISBN-13: 978-1138041158, Routledge 2017



## FRÜHSTÜCKSTIPP FÜR TÄNZERINNEN – WARMER GETREIDEBREI

- 4–6 gehäufte Esslöffel Getreidevollkorn, -flocken oder -grieß (z.B. Hafer- oder Dinkelflocken); Reis, Hirse oder Buchweizen geben eine körnigere Konsistenz
- mit doppelt so viel Wasser, Milch, Soja-, Hafer- oder Nussdrink ein paar Minuten kochen
- kreativ sein, geschmackliche Vorlieben ausprobieren und verfeinern mit: frischem Obst als Topping, mitgekocht oder als Fruchtmus beigemischt, Nüsse, Samen, Trockenfrüchte, Kokosflocken, Kakao, Nussmuss Gewürze wie Zimt, Kardamom oder Curcuma
- bei Bedarf mit Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig süßen

Getreidebrei gibt lange Energie, ist leicht verdaulich und eine zweite Portion mitgekocht kann auch gut als Snack für zwischendurch mitgenommen werden.

Tipp: Am besten eine Woche lang täglich ausprobieren und den Unterschied spüren!

## ALUMNI BERICHTEN

mit Orkan Dann

**W**ir gratulieren Orkan Dann, der im September 2020 sein Studium in der Künstlerischen Meisterklasse der Palucca Hochschule für Tanz Dresden abgeschlossen hat! Heute berichtet er über seine Erfahrungen im Studium als Graduiertes.

„Die Künstlerische Meisterklasse, die ich mit dem Meisterklassenexamen erfolgreich abschließen konnte, war eine ganz besondere Bereicherung an Wissen. So individuell dieser Studiengang gestaltbar ist, setzte sich mein Meisterklassenexamen aus der Abgabe meiner Schriftlichen Arbeit „Choreografie in der professionellen Tanzsausbildung“, meiner Handreichung „Der Guide“ und meiner choreografischen Arbeit „Portrait“ für Studierende der Hochschule, zusammen.



© Pipo Tafel

Für die schriftliche Arbeit habe ich relevante Themen im Bezug zur Choreografie, Tanzpädagogik und -medizin gewählt sowie Interviews mit dem Rektorat, Lehrkräften sowie Korrepetitorinnen und Korrepetitoren geführt. Darüber hinaus entwickelte ich aus der Recherche eine Handreichung in deutscher und englischer Sprache für Choreografinnen und Choreografen, welche Informationen zur choreografischen Arbeit mit jungen Tänzerinnen und Tänzern im Alter von 12 bis 16 Jahren beinhaltet. Die Idee zu diesem Guide entstand während der Arbeit an eigenen choreografischen Werken mit jungen Tänzerinnen und Tänzern der Hochschule, um Gästen eine Orientierungshilfe zu verschaffen. Der praktische Teil umschloss eine Choreografie für Studierende im Alter von 15 und 16 Jahren, welche im Tanzfilm der Hochschule „DisTanz“ mit der 4. Nachwuchsförderklasse vorgestellt wurde.

Die Motivation zur thematischen Auseinandersetzung während meines Studiums in der Künstlerischen Meisterklasse zielte vielmehr auf die Relevanz der choreografischen Arbeit für Lernende und **die damit in Verbindung stehende Arbeit von Choreografinnen und Choreografen** ab. Dadurch wurde die Wichtigkeit (die notwendige Vorbereitung von jungen Tänzerinnen und Tänzern auf die bevorstehende Arbeitswelt) von mir schrittweise mit dem damit verbundenen pädagogischen „Know-how“ hervorgehoben. Während des gesamten Studiums hatte ich die Möglichkeit, an der Hochschule in sämtlichen Unterrichtsfächern (Theorie und Praxis) zu hospitieren und als Lehrer, Coach sowie Choreograf in den Klassen der Oberschule sowie im Bachelor-Studiengang und im Elevenprogramm tätig zu sein.

Darüber hinaus fiel die Rolle des Mentors für Studierende im Bachelor-Studiengang Tanz und Master-Studiengang Tanzpädagogik in meinen Aufgabenbereich sowie die Beteiligung in Berufungs- und Prüfungskommissionen. Während der Künstlerischen Meisterklasse wurde zudem mein gesamtes Vorhaben durch das **Landesstipendium für Graduierte des Landes Sachsen** großzügig unterstützt.

Das Meisterklassenstudium war neben der hilfreichen und unterstützenden Begleitung von Mentorin Prof. Katharina Christl (Studiengangsleiterin Master-Studiengang Choreografie), Rektor Prof. Jason Beechey und Studiengangsleiterin der Künstlerischen Meisterklasse Prof. Rita Aozane Bilibio außerordentlich aufschlussreich und bestärkend für mein weiteres Vorhaben als Tanzpädagoge und Choreograf. **Durch die theoretischen Befunde, die ich über diese zwei Jahre reflektiert und analysiert habe, hat sich meine Arbeitsweise verändert.** Die Erkenntnisse in der Künstlerischen Meisterklasse sowie die Fülle an Informationen aus der Recherche führten vielmehr zu einer bewussteren und gezielteren Arbeitsweise mit Lernenden sowie mit bereits ausgebildeten professionellen Tänzerinnen und Tänzern in choreografischen Arbeiten und im klassischen Tanzunterricht.

### **Kurzgefasst**

In der Künstlerischen Meisterklasse kann man, sobald ein Hochschulabschluss vorliegt, sein bereits erworbenes Wissen durch die Möglichkeiten der Palucca Hochschule für Tanz Dresden vertiefen. Mit einer Mentorin oder einem Mentor nach Wahl kann das Studium individuell strukturiert werden. Die Vertiefung des Themas bleibt einem offen.

In der Gestaltung des Studienganges sollten drei Punkte berücksichtigt werden: eine praktische Arbeit, eine schriftliche Arbeit (in englischer oder deutscher Sprachfassung) sowie ein Beitrag für die Hochschule. Der große Vorteil für Studierende bleibt, dass sie in der Künstlerischen Meisterklasse die Möglichkeit haben ein Stipendium beantragen zu können. Demzufolge kann ich nur jeder und jedem, die oder der Interesse an einer Vertiefung an Wissen und praktischen Erfahrungen hat, diesen individuell gestaltbaren Studiengang empfehlen.“





## ALUMNI ENGAGIEREN SICH

Studierende und Alumni der Palucca Hochschule für Tanz Dresden haben sich in der Initiative Kulturgesichter Dresden „Ohne uns ist's still“ engagiert. Die Kampagne entstammt der Dresdner Kultur und macht mit Portraitfotos von Betroffenen aus Kunst und Kultur auf das Ausmaß der existentiellen Konsequenzen der Pandemie für Kulturschaffende aufmerksam. Mit der lokalen Gründung von Kulturgesichter folgt Dresden dem Beispiel weiterer Städte in ganz Deutschland, darunter Leipzig, Berlin, Hamburg und Bremen.

Palucca Alumnus João Pedro de Paula berichtet über seine Motivation, sich für die Initiative Kulturgesichter Dresden zu engagieren.

Aufgrund der Lockdown-Beschränkungen, die wir seit dem vergangenen Jahr erduldet haben, und mit so vielen Sorgen in dieser Zeit, ist es für eine Gesellschaft leicht zu vergessen, dass es die Kunst gibt und wie wichtig sie ist. KünstlerInnen existieren, um Entwicklungen in der Gesellschaft zu kommentieren. Meine Unterstützung für diese Sache ist an erste Stelle die, die Menschen daran zu erinnern, dass wir KünstlerInnen noch existieren und existieren müssen und dass wir begierig sind zu kommunizieren - wenn auch nicht wie zuvor, doch umso mehr in diesem Moment der Krise. Mögen wir dafür sorgen, dass unsere Präsenz nicht ausgelöscht wird.

**João Pedro de Paula**  
MA Choreographie '21

OHNE UNS IST'S STILL

#KULTURGESICHTERDRESDEN  
KULTURGESICHTERDRESDEN.DE





**Palucca Hochschule für Tanz Dresden**  
**Rektor: Prof. Jason Beechey**

Redaktion & Layout: Shalene Schmidt,  
Huyen Pietruske (studentische Hilfskraft)  
Alumni-Koordination/Referat Strategische  
Hochschulentwicklung/Kommunikation  
alumni@palucca.eu | +49 (0) 35125906-45  
Titelbild: Tanzwoche Hiddensee 2019,  
© Bernd Hentschel, Fotos (sofern nicht gekenn-  
zeichnet): © Ida Zenna, © Eva-Maria Kraft,  
© Palucca Hochschule für Tanz Dresden  
Übersetzung Statement João Pedro de Paula  
und Vorwort: Helen Centner (ermächtigte Dipl.  
Übersetzerin und Englisch-Trainerin (BDÜ, ELTAF))

Nächste Ausgabe: Juni 2021