

matisierungen zu verhindern. Schließlich sind, so Simmel, etwa «zwei Drittel aller Tanzverletzungen chronische Überlastungen, also Schmerzen, die sich langsam anbahnen und schleichend zunehmen.» Wer mit entzündungshemmenden Arzneien gegensteuert und Salben schmiert, der schaltet schlicht einen entscheidenden «Kontrollmechanismus» aus – den Schmerz eben.

Eine gute Idee wäre es, angehenden und praktizierenden Tänzern genau wie uneinsichtigen Führungskräften das soeben im Henschel Verlag erschienene Buch von Liane Simmel in die Hand zu drücken. «Tanzmedizin in der Praxis. Anatomie, Prävention, Trainingstipps» ist ein für medizinische Laien verständlich geschriebenes Kompendium, das den Blick für jenes unvergleichliche Instrument schärft, auf dem Choreografen die schönsten Melodien spielen: den menschlichen Körper. Simmel erklärt nicht nur anschaulich, was Tänzer und ihre Tutoren über Skelett, Muskeln und Nerven, über Ernährung, Laufbahnplanung, Trainingsaufbau und Transition wissen müssen, sondern beschreibt plastisch sämtliche Technik-Tücken, die Sand ins Getriebe des Bewegungsapparates streuen. Hier liefert das Buch eine präzise Anleitung zur Selbstbeobachtung und -analyse, die hilft, Fehlerquellen aufzuspüren und Blessuren oder somatische Trau-