

# Nie durstig tanzen

## Warum Tanzen und Trinken zusammengehören

Wir wollen, dass Sie gesund bleiben. Living Line Dance kooperiert deshalb mit dem Verein Tanzmedizin Deutschland TaMeD e.V., der sich für die Gesundheit von Tänzern engagiert. In einer regelmäßigen Rubrik werden wir Expertentipps kurz und verständlich an Sie weitergeben. Heute fragen wir Dr. Liane Simmel, TaMeD-Vorstand, Praktische Ärztin, Osteopathin, ehemalige Tänzerin und Tanzmedizinerin mit eigener Praxis in München, zum Thema Trinken.

### Warum ist Trinken so wichtig?

Der menschliche Körper besteht zu etwa 80 Prozent aus Wasser. Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt ist nicht nur im Training wichtig. Verlieren wir Wasser und damit auch Mineralstoffe, hat das vielfältige Auswirkungen auf den Körper. Der Wärmehaushalt gerät durcheinander, der Kreislauf wird vermehrt belastet, man ermüdet rascher. Gerade Tänzer sollten daher bewusst trinken. Das mindert körperlichen Stress, erhält die Leistungsfähigkeit und beschleunigt die Regeneration. Durst ist übrigens ein schlechter Ratgeber. Er entsteht erst, wenn bereits ein Flüssigkeitsdefizit vorliegt. Trinken Sie daher schon bevor der Durst kommt!

### Wie und wann sollte ein Tänzer trinken?

Kleine, über den Tag verteilt zugeführte Mengen Flüssigkeit sind bes-

ser als wenige große. Es gilt: Nie durstig ins Training! Dauert das Training weniger als eine Stunde, genügt es, die verlorene Flüssigkeit danach auszugleichen. Wird länger getanzt, sollte man bereits während der Belastung mit dem Trinken beginnen. Wie viel man trinken sollte, errechnet man einfach mit der Gewichtsmethode: vor und nach der körperlichen Belastung jeweils in trockener Bekleidung und mit leerer Blase wiegen und die Differenz bilden.

### Welche Getränke eignen sich?

Für einen schnellen Flüssigkeitsersatz eignen sich isotonische oder hypotonische Getränke. Einfach und bewährt ist Saftschorle. Von kohlenstoffhaltigen Getränken ist eher abzuraten. Sie werden vom



Foto: © privat

Dr. Liane Simmel vom Verein Tanzmedizin Deutschland TaMeD e.V.

Körper nur langsam resorbiert und lösen einen unangenehmen Dehnungsreiz des Magens aus. Unverdünnte Fruchtsäfte, zuckerhaltige Cola-Getränke, „Energydrinks“, und Limonaden verzögern übrigens die Flüssigkeitsaufnahme und sind als Sportgetränk ungeeignet. Auch Kaffee und Alkohol sind zum Auffüllen Ihrer Flüssigkeitsreserven nicht sinnvoll.

Interview: Dagmar Möbius



Getränk	Flüssigkeitsersatz	Energieersatz	Elektrolytersatz
Saftschorle	+	+	+
Früchte- oder Kräutertee	+	-	+
Mineralwasser	+	-	+
Limonade/ Cola	-	+	-
Milch	-	+	+
Pure Fruchtsäfte/ Gemüsesäfte	-	+	+

Quelle: Dr. Liane Simmel

www.tamed.de