

„Tanzmedizin in der Praxis“ – Anatomie, Prävention, Trainingstipps

von Dr. Liane Simmel

Henschel Verlag, Berlin 2009, 272 Seiten, 260 Abbildungen, gebunden
ISBN 978-3-89487-596-1
€ [D] 24,90 [A] 25,60 sFr 44,-

Buchbesprechung

Gesundheitsratgeber für Tänzer

Was auf der Bühne oft so bewundernswert leicht wirkt, ist nicht nur mit viel Fleiß und Ausdauer erarbeitet, sondern auch mit einem körperlichen Einsatz, der nicht erst am Ende einer Ballettkarriere deutliche Spuren hinterlassen kann. Tanzende haben eine hohe Schmerztoleranz; viele neigen dazu, Beschwerden zu ignorieren und gegen sie und ihren Körper anzuarbeiten. Besonders der Klassische Tanz fordert durch extreme Bewegungen und Belastungen einen hohen Tribut. Liane Simmels neues Buch „Tanzmedizin in der Praxis“ sollte daher nicht nur zur Pflichtlektüre für alle Tanzschaffenden, Tanzenden und Tanzpädagogen empfohlen werden, sondern auch in sportmedizinischen Arztpraxen bereitliegen. Denn die Autorin – selbst langjährige Tänzerin und Ärztin für Tanzmedizin – vermittelt leichtverständlich eine Fülle von Informationen und Hintergründen zu Anatomie, Prävention und Training im Tanz. Das Buch zeigt allen, die professionell oder auch nur in der Freizeit tanzen, wie sie gesünder mit ihrer Muskulatur, ihrem Skelett, ihren Sehnen und Bändern umgehen können. So gibt es etwa Techniken, die vermeiden helfen, dass bei Rückwärtsbeugungen Schwerkkräfte die Wirbelsäule

zusätzlich be- und überlasten. Verdienstvoll ist, dass die Autorin tanztechnische Anforderungen und Vorgaben einer kritischen Betrachtung unterzieht, ohne sie pauschal abzulehnen, wie es Tanzende in orthopädischen Praxen immer wieder erleben müssen. Stattdessen macht Simmel auf die Tücken im Tanz aufmerksam, gibt Tipps, diese zu erkennen und ihnen durch Übungen, Kräftigungs- und Entspannungstechniken präventiv entgegenzuwirken.

Liane Simmel führt systematisch in ihre Materie ein und klärt nachvollziehbar über die anatomischen Grundlagen auf, die Tanzende generell kennen sollten. So kann man sich beispielsweise über die korrekte anatomische Nomenklatur der Bewegungen informieren, erfährt, wie Gewebe aufgebaut ist und sich an körperliche Belastung anpasst und liest in Kurzform alles Wesentliche über die Funktion, den Aufbau und die Eigenschaften von Knochen, Muskeln und Nerven. Wer sich die Zeit nimmt und dieses Buch von Anfang bis Ende durchstudiert, lernt nicht nur seinen Körper besser kennen, wahrzunehmen und (ein)schätzen, sondern erfährt auch viel darüber, wie man durch intelligenteren Umgang mit den eigenen Ressourcen Schäden und Verletzungen vermeiden kann. Selbstredend befasst sich Simmel in diesem Zusammenhang auch mit sinnvollen Methoden und Wirkungen des Warm-up und Cool-down. Und aus der Erfahrung heraus, wie verletzungsträchtig Tanzen ist, behandelt ein Kapitel den Aspekt von Hilfe und Selbsthilfe bei körperlichen Beschwerden und den häufigsten Verletzungsarten.

Sehr hilfreich zum besseren Verständnis sind die zahlreichen Schwarzweiß-Fotos und die Zeichnungen, mit der die für medizinische Laien oft schwierige Theorie grafisch gut veranschaulicht wird. Liane Simmel hat ein Buch verfasst, wie es Tanzenden noch fehlte. Es deckt die Thematik umfassend und in einer klaren, gut lesbaren Sprache ab. Und natürlich widmet es sich auch wichtigen „Randaspekten“ wie der Ernährung im Tanz, der Psyche und dem Aufbau eines klugen Trainingsplans.

Autorin:

Maja Langsdorff, freie Journalistin
E-Mail: info@maja-langsdorff.de

