

Buchtipp: TanzMedizin

„Der Tanz ist ein Gedicht, bei dem jede Bewegung ein Wort ist“

Dieses Zitat von Mata Hari stellt Elisabeth Exner-Grave ihrem Ratgeber „Tanzmedizin“ voran und deutet damit an, worum sich dieser wenig bekannte Begriff dreht: Um die Welt des Tanzes aus medizinischer Sicht. Nicht verwechseln sollte man die Tanzmedizin mit dem psychotherapeutischen Verfahren der Tanztherapie, das Bewegung als Prozess begreift, in dem auf emotionaler, psychischer und kognitiver Ebene eines Menschen eine positive Ressource entwickelt werden kann.



Die Tanzmedizin ist auf physiologischer Ebene anzuordnen. Sie trägt der Vorbeugung, Erkennung und Behandlung tanzspezifischer Erkrankungen mit dem Ziel der Gesundheitsförderung und Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit des Tänzers oder der Tänzerin Sorge. Neben der Behandlung von tanzassoziierten Erkrankungen und Verletzungen gehört zur Tanzmedizin auch die Beratung des Tänzers. So gibt der tanzmedizinisch erfahrene Arzt z. B. Eltern Auskunft, ob ihre Kinder die körperlichen Voraussetzungen zu einer professionellen Tanzausbildung erfüllen. Ein detailliertes Bild dieses Medizin- Fachgebietes speziell für Tänzer liefert die Fachärztin für Orthopädie Elisabeth Exner-Grave unter Einbeziehung aller medizinischen Aspekte des Tanzes in ihrem Buch.

Nach einem kurzen Ausblick auf den Tanz im Allgemeinen erläutert die Dozentin für Tanzmedizin in ihrem Ratgeber zunächst die gesundheitsfördernden Aspekte des Tanzes, vom Kindertanz über die Förderung der Gesundheit von erwachsenen Laien durch Ballettunterricht bis zum Tanzen im Alter. Sie stellt die physischen Voraussetzungen für die Ausübung des Tänzerberufs dar und liefert damit denjenigen, die sich mit dem Gedanken befassen, eine professionelle Tanzkarriere anzustreben, wertvolle Tipps. Unter anderem nimmt sie Bezug zu den Auswahlkriterien bei einer Aufnahmeprüfung, der Rolle des Arztes und der tanzmedizinischen Eignungsuntersuchung für die Aufnahme an einer Tanzakademie.

Angesprochen werden ebenso Überlastungsprobleme und die Zunahme von muskuloskelettalen Verletzungen, welche die Ansprü-

che an Kraft, Beweglichkeit und Koordination des Tänzers bedingen. Die detaillierte Darstellung der Pathophysiologie des Tanzens beschreibt anhand prägnanter Fallbeispiele Tanzverletzungen und zeigt effiziente Behandlungsmethoden sowie Präventionsmöglichkeiten auf. Neben schulmedizinisch anerkannten Methoden wird in „Tanzmedizin“ auf alternative Behandlungsmethoden zur Verbesserung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit verwiesen. Dazu gehören unter anderem Pilates, Kinesiologie oder Spiraldynamik. Zusammengefasst ist dieses informative und aufschlussreiche Nachschlagewerk, das auch spezielle Probleme im Tanz, wie Essstörungen, Doping und Tanzen mit HIV beleuchtet, nicht nur für Mediziner und Therapeuten zu empfehlen. Auch Tänzern und Tanzpädagogen bietet das trotz medizinischer Fachausdrücke leicht verständliche Buch mit wichtigen Adressen und Informationen eine vielseitige Perspektive auf die Welt des Tanzes.

Die Herausgeberin Dr. med. Elisabeth Exner-Grave ist Oberärztin im medicos.Auf Schalke. Sie war Jungstudentin für Bühnentanz an der Folkwang-Hochschule, und leitet seit 1997 tanzmedizinische Eignungsuntersuchungen unter anderem an der John Cranko-Schule in Stuttgart und bei den Ballettberatungstagen an der Hochschule für Musik und Tanz in Zürich. Sie ist ebenso Dozentin für Tanzmedizin und Gründungsmitglied von Tanzmedizin Deutschland e. V. (TaMeD)

Elisabeth Exner-Grave, **Tanzmedizin** - Die medizinische Versorgung professioneller Tänzer, 1. Aufl. 2008, 199 Seiten, 67 Abbildungen, 19 Tabellen, Schattauer Verlag, 39,95 Euro. ISBN 978-3-7945-2562-1