

## FÜR SIE GELESEN

### Gesundheitsrat 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 Tanzenden und Tanzpädagogen empfohlen werden, sondern auch in sportmedizinischen Arztpraxen bereitliegen. Denn die Autorin – selbst langjährige Tänzerin und Ärztin für Tanzmedizin – zeigt, wie man Muskulatur, Skelett, Sehnen und Bänder schonen kann. So gibt es etwa Techniken, die vermeiden helfen, dass bei Rückwärtsbeugungen Scherkräfte die Wirbelsäule zusätzlich belasten. Verdienstvoll ist, dass die Autorin tanztechnische Anforderungen kritisch betrachtet, ohne sie pauschal abzulehnen, wie es Tanzende in orthopädischen Praxen oft erleben müssen. Stattdessen macht Simmel auf die Tücken im Tanz aufmerksam und gibt Tipps. *ml*

■ *Liane Simmel: Tanzmedizin in der Praxis. Henschel Verlag, Leipzig. 24,90 Euro.*