

Christine Ploschenz

**Ernährungsverhalten und
Ernährungswissen von Tänzerinnen
verschiedener Tanzrichtungen**

Masterarbeit

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Copyright © 2014 Diplom.de
ISBN: 9783961164066

Christine Ploschenz

**Ernährungsverhalten und Ernährungswissen von Tänze-
rinnen verschiedener Tanzrichtungen**

INHALTSVERZEICHNIS

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

TABELLENVERZEICHNIS

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

1. EINLEITUNG	1
2. DIE UNTERSUCHTEN TANZRICHTUNGEN.....	3
2.1 Formationstanzsport	3
2.2 Moderner und zeitgenössischer Bühnentanz.....	4
3. ZIELE UND ANFORDERUNGEN	6
3.1 Formationstanzsport	6
3.2 Moderner und zeitgenössischer Bühnentanz.....	8
4. ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN	11
4.1 Allgemeine Ernährungsrichtlinien der untersuchten Tanzrichtungen	12
4.2 Spezifische Ernährungsrichtlinien der untersuchten Tanzrichtungen.....	17
4.2.1 Formationstanzsport.....	20
4.2.2 Moderner und zeitgenössischer Bühnentanz.....	21
5. ERNÄHRUNGSSITUATION	23
5.1 Formationstanzsport	24
5.2 Moderner und zeitgenössischer Bühnentanz.....	24
6. FRAGESTELLUNGEN.....	26
7. METHODIK.....	27
7.1 Fragebogenkonstruktion.....	27
7.1.1 Die Fragebogenmethode.....	27
7.1.2 Das Fragebogendesign	27
7.1.3 Der Fragebogaufbau	28
7.1.4 Die Testgütekriterien	29
7.1.4.1 Objektivität.....	29

7.1.4.2 Reliabilität.....	30
7.1.4.3 Validität	31
7.1.5 Der Pretest.....	32
7.2 Studiengruppen.....	32
7.2.1 Die Auswahl der Studiengruppen	32
7.2.2 Die Größe und Verteilung der Studiengruppen.....	33
7.2.3 Die Durchführung der empirischen Erhebung.....	33
7.2.4 Die Rücklaufquote	33
7.3 Statistische Auswertung.....	34
7.3.1 Angewandte Statistische Verfahren.....	34
7.3.1.1 Verfahren zur Auswertung der Fragen zum Ernährungsverhalten	35
7.3.1.2 Verfahren zur Auswertung des Ernährungsquiz.....	35
7.3.1.3 Verfahren zur Auswertung des FFQ	36
8. ERGEBNISSE UND DISKUSSION	37
8.1 Allgemeine Daten der Studiengruppen.....	37
8.2 Ernährungsverhalten.....	39
8.2.1 Gesundheitszustand und Körperwahrnehmung.....	39
8.2.2 Körperliche Aktivität.....	48
8.2.3 Ernährung	52
8.3 Ernährungswissen.....	71
8.4 Food Frequency Questionnaire	74
9. SCHLUSSBETRACHTUNG	86
10. ZUSAMMENFASSUNG	88
10.1 Abstract.....	89
LITERATURVERZEICHNIS	90
DANKSAGUNG	106

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1	Durchschnittlicher BMI in kg/m ² der BT und TS im Vergleich (n = 105)	38
Abbildung 2	Gesundheitszustand der befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	40
Abbildung 3	Zufriedenheit der befragten Tänzerinnen mit dem eigenen Körpergewicht in Prozent (n = 105)	41
Abbildung 4	Kontrolle des eigenen Körpergewichts bei den befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	41
Abbildung 5	Vitamin- und Mineralstoffmangel bei den befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	45
Abbildung 6	Einnahme von Kontrazeptiva bei den befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	47
Abbildung 7	Anteil an Ausgleichssportarten der befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	50
Abbildung 8	Anteil an Ernährungsumstellungen bei den befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	52
Abbildung 9	Einholung von Ernährungsinformation bei den befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	53
Abbildung 10	Inanspruchnahme von Beratung bei den befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	54
Abbildung 11	Diätmethoden der befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	55
Abbildung 12	Mahlzeiteinnahme der befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	57
Abbildung 13	Gründe für den Mahlzeiteausfall bei den befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	59
Abbildung 14	Kochverhalten der befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	60
Abbildung 15	Ernährungsweisen der befragten Tänzerinnen (n = 105)	61
Abbildung 16	Selbsteinschätzung der befragten Tänzerinnen zur Vernachlässigung bestimmter Lebensmittel in Prozent (n = 105)	63
Abbildung 17	Kriterien für die Lebensmittelauswahl bei den befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	64

Abbildung 18	Flüssigkeitsaufnahmemenge der befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	66
Abbildung 19	Angaben zur Abdeckung des Vitamin- und Mineralstoffbedarfs der befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	68
Abbildung 20	Punkteverteilung Gesamtauswertung der BT und TS im Vergleich mit Profitänzerinnen des FP (n = 142)	73
Abbildung 21	Durchschnittliche Verzehrhäufigkeit von Getreide und Getreideprodukten bei BT und TS in Portionen/Tag mit Standardabweichung (STABW), (n = 100)	74
Abbildung 22	Durchschnittlicher Verzehr von Obst und Gemüse bei BT und TS in Portionen/Tag mit STABW (n = 105)	76
Abbildung 23	Durchschnittlicher Verzehr von Milch und Milchprodukten bei BT und TS in Portionen/Tag mit STABW (n = 102)	77
Abbildung 24	Durchschnittlicher Verzehr von Fleisch und Wurstwaren bei BT und TS in Portionen/Tag (n = 99)	78
Abbildung 25	Durchschnittlicher Verzehr von Ei bei BT und TS in Portionen/Woche (n = 90)	80
Abbildung 26	Durchschnittlicher Verzehr von Fast Food bei BT und TS in Portionen/Woche (n = 102)	82
Abbildung 27	Durchschnittlicher Verzehr von alkoholfreien Getränken bei BT und TS in Portionen/Tag (n = 103)	83
Abbildung 28	Durchschnittlicher Verzehr von alkoholischen Getränken bei BT und TS in Portionen/Woche (n = 103)	84

TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1	Merkmale der untersuchten Probandinnen, modifiziert nach (WANKE 2011, S. 25)	17
Tabelle 2	Einteilung der Tänzerinnen nach BMI und Tanzrichtung, nach (KASPER & BURGHARDT 2009, S. 270), (n = 105)	39
Tabelle 3	Genannte Symptome der befragten Tänzerinnen (n = 105)	43
Tabelle 4	Genannte Krankheiten der befragten Tänzerinnen (n = 105)	44
Tabelle 5	Genannte Mangelerscheinungen an Vitaminen und/oder Mineralstoffen der befragten Tänzerinnen (n = 28)	45
Tabelle 6	Informationsquelle zur Ernährung bei den befragten Tänzerinnen (n = 76)	53
Tabelle 7	Ort der Mahlzeiteneinnahme bei den befragten Tänzerinnen (n = 105)	57
Tabelle 8	Ort der Mahlzeiteneinnahme in den einzelnen Studiengruppen (n = 105)	58
Tabelle 9	Ernährungsunterschiede in der Freizeit, in Vorbereitung auf Wettkämpfe bzw. Prüfungen, Auditions oder Vorführungen sowie an den Tagen dieser Veranstaltungen bei den befragten Tänzerinnen in Prozent (n = 105)	65
Tabelle 10	Ergebnisse im Ernährungsquiz der befragten Tänzerinnen im Durchschnitt (n = 105)	71
Tabelle 11	Ergebnisse des Ernährungsquiz in Kategorien: Vergleich Profitänzerinnen des Friedrichstadtpalasts (n = 37) mit dem Gesamtkollektiv (n = 105)	72

ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

A	Abendessen
Abb.	Abbildung
BMI	Body-Mass-Index
BMR	Basic metabolic rate, Grundumsatz
BT	Bühnentanzstudentinnen
C_{korr}	Korrigierter Kontingenzkoeffizient
DGE	Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.
DTV	Deutscher Tanzsportverband e.V.
EU	Energieumsatz
F	Frühstück
FFQ	Food-Frequency-Questionnaire
FP	Friedrichstadtpalast
HF	Durchschnittliche Herzfrequenz
w	weiblich
KG	Körpergewicht
M	Mittagessen
n	Anzahl
NN	Nachmittagssnack
PAL	physical activity level
SM	Spätmahlzeit
STABW	Standardabweichung
Tab.	Tabelle
TN	Teilnehmer
TS	Formationstanzsportlerinnen
$V_{\text{O}_2\text{max}}$	Maximale Sauerstoffaufnahme
VN	Vormittagssnack

1. EINLEITUNG

„EATING AND DANCING

Recombinant arts.

A domain of pleasure. A domain of courtesy.

Rule-bound. Who sets the rules? Behavior with standards. [...]

They remind us we live in the body-house. [...]

Dancing as the realm of freedom [...]

Eating as the realm of necessity. [...]“ (SONTAG 2002, S. 178ff)

Ambitionierte tänzerische Aktivität ist ebenso physisch fordernd wie jede andere intensive sportliche Aktivität, denn „[...] Tänzer sind die Athleten unter den darstellenden Künstlern“ (BRONKHORST 2002). Dies verlangt von den Tänzern¹, ihren Körper zu einer maximal möglichen Leistungsbereitschaft zu bringen, um den tänzerischen Anforderungen gerecht zu werden. Wie bei jeder Sportart ist dabei entscheidend, mit welcher Häufigkeit, Intensität und Absicht in der jeweiligen Tanzrichtung trainiert wird. Dabei bestimmen mit steigendem Trainingspensum und Ambitionen des Athleten nicht nur Alter, genetische Veranlagung, Talent oder Trainingszustand die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Ernährung beeinflusst die allgemeine körperliche Belastbarkeit, die Dauer und Qualität der Regeneration, die Schlafqualität sowie die Infektanfälligkeit (KONOPKA 1996, S. 8; HAMM et al. 2011, S. 149). Daher ist eine ausgewogene Ernährung ebenso Voraussetzung zur Gesunderhaltung des Körpers wie ein optimales Training und eine gute mentale Einstellung. Allein durch eine sportartangepasste und bedarfsgerechte Ernährung kann so eine Leistungssteigerung von bis zu 15 % erzielt werden (GEISS & HAMM 2000, S. 12). Auch wenn hierzu nicht zwingend spezielle Sportlernahrung oder Nahrungsergänzungen erforderlich sind, sollten sich die Tänzer einer spezifischen Gewichtung der Nährstoffe bewusst sein, um Verletzungen und Krankheiten und damit dem Leistungsabfall oder -ausfall vorzubeugen (CLARKSON 2004).

In der gegenwärtigen Literatur zur Tänzerernährung werden verschiedene Tanzrichtungen und Leistungsniveaus nur geringfügig berücksichtigt (ANGIOI et al. 2009). Speziell Tänzer im professionellen Bereich sollten besonders auf ihre Ernährung achten, da das Leistungspensum in einer meist kurzen Karriere sehr hoch ist und damit die Verletzungsgefahr und Krankheitshäufigkeit steigen kann (HANNA 2006, S. 49, WANKE

¹ Sofern nicht explizit die untersuchten Tänzerinnen gemeint sind oder spezifische Aussagen zur weiblichen Tänzerpopulation getroffen werden, wird für diese Arbeit, der einfacheren Lesbarkeit halber, auf die geschlechtsneutrale Differenzierung z.B. Tänzer/innen verzichtet. Sämtliche Bezeichnungen (Tänzer, Tänzern) gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter

2011, S. 155ff). Andererseits ist auch eine bedarfsgerechte Ernährung für ambitionierte Tänzer im Freizeitbereich nicht unerheblich, wenn das Trainingspensum mehr als drei bis vier Stunden pro Woche erreicht (HAMM et al. 2011, S. 149; BARON & BERG 2005, S. 152f).

Gerade im Formationstanzsport sowie im modernen und zeitgenössischen Bühnentanz ist die Ernährungsweise bei Tänzern gegenüber derer im klassischen Bühnentanz noch weitgehend unerforscht (McCABE et al. 2013; KRASNOW & KABBANI 1999). Ziel dieser Arbeit soll es daher sein, zu klären, inwieweit sich -insbesondere die weibliche Tänzerpopulation- dieser Tanzrichtungen, mit Ernährung auseinandersetzt. Dazu wurden Ernährungsverhalten und -wissen von angehenden professionellen Bühnentänzerinnen sowie Formationstanzsportlerinnen aus dem ambitionierten Breitensport untersucht und mit den in der Literatur bisher angegebenen Empfehlungen zur optimalen Ernährung von Tänzern verglichen. Dabei sollten folgende Punkte untersucht werden:

1. Wissenstand der Tänzerinnen hinsichtlich einer bedarfsgerechten Ernährung im Tanz
2. Umsetzen der Kenntnisse im Alltag
3. Unterschiede zwischen den beiden Studiengruppen

Demnach soll ein Überblick über dieses noch zu explorierende Forschungsfeld gegeben werden.

Hierzu wurde ein Fragebogen an die teilnehmenden Tänzerinnen ausgehändigt, in dem sie zu ihrem Ernährungs- und Trinkverhalten, ihrer tänzerischen und weiteren sportlichen Aktivität befragt wurden. Ferner wurden die Tänzerinnen einem Wissensquiz zur Ernährung unterzogen.

Die Ergebnisse dieser Umfrage werden in Kapitel 8 unter Beachtung zuvor aufgestellter Hypothesen in Kapitel 6 dargelegt. Zuvor werden die ausgewählten Tanzrichtungen in Kapitel 2 näher definiert und in Kapitel 3 deren Ziele und körperlichen Anforderungen erläutert. Die derzeitigen Ernährungsrichtlinien zu den untersuchten Tanzrichtungen werden in Kapitel 4 dargelegt und deren aktueller Stand zur Umsetzung in Kapitel 5 vorgestellt. In Kapitel 7 folgt die Darstellung der Methodik, d.h. die Durchführung der Untersuchung und Auswertungsvorgehen des Fragebogens. Abschließend wird ein Überblick der wichtigsten Ergebnisse in Kapitel 9 und die Zusammenfassung der Studie in Kapitel 10 gegeben.

2. DIE UNTERSUCHTEN TANZRICHTUNGEN

„[...] dancing is part and parcel of everyday social life [...]“ (Banes 1994, S. 47)

Das Tanzen ist sowohl bei Jugendlichen als auch Erwachsenen sehr beliebt -ob als Gesundheits-, Freizeit- oder Leistungssport. Laut einer amerikanischen Studie gehen 20,9 % von 3598 befragten Jugendlichen dieser Aktivität regelmäßig nach. Gerade bei Mädchen ist Tanzen die dritt häufigste Aktivität (O'NEILL et al. 2011). Dabei werden mehrere Tanzrichtungen unterschieden, zu denen auch der Formationstanzsport sowie der moderne und zeitgenössische Bühnentanz gehören.

2.1 Formationstanzsport

Der Tanzsport oder Turniertanz ist die leistungsorientierte Form des Gesellschaftstanzes und gehört zu den 20 häufigsten Wettkampf- und Freizeitsportarten (BRINSON & DICK 1996, S. 24). Dabei wird zwischen Einzelpaarwettbewerben und Formationswettbewerben unterschieden (BROCKHAUS 2007, S. 473). Letztere sind Wettbewerbe zwischen Mannschaften, die aus mind. sechs bis höchstens acht Paaren mit vier Ersatztänzer/innen bestehen (DTV 2013).

Wettkampfmäßig ausgetragen wurde der Turniertanz erst ab dem 20. Jahrhundert, wobei die Ursprünge bereits im 12. Jahrhundert liegen (SCHMALZBAUER 2011, S.19). So werden Europameisterschaften im Formationstanz erst seit 1967 und Weltmeisterschaften seit 1973 sowohl für Standard- als auch Lateinformationen ausgetragen (BROCKHAUS 2007, S. 173). Letztere beschreiben hierbei die Sektionen des heutigen Turniertanzsports, zu denen jeweils fünf Tänze gehören. Bei den Lateinamerikanischen Tänzen werden der *Cha Cha*, der *Samba*, die *Rumba*, *Paso doble* und der *Jive*, die erst seit 1968 auf Turnieren gezeigt werden, getanzt. Gekennzeichnet sind diese Paartänze durch einen lockeren Griff und einen relativ großen Abstand zwischen beiden Partnern. Die Tänze werden unter Einsatz von Kopf, Brust sowie Becken und Hüfte in kräftigen Körperbinnenbewegungen getanzt. Auch trennen sich beide Partner häufig voneinander, um dann vermehrt in statischen Figuren wieder zusammen zu finden (KROMBOLZ & HAASE-TÜRK 2004, S. 16, 142). Zu den fünf Standardtänzen zählen der *Langsame Walzer*, *Tango*, der *Wiener Walzer*, *Slowfox* und der *Quickstep*. Sie werden bereits seit den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts in Wettbewerben gezeigt und sind durch eine geschlossene, leicht nach links versetzte Haltung beider Tanzpartner gekennzeichnet. Diese Grundhaltung bleibt durchgehend bestehen (BURGAUNER 1995, S. 98).

In Deutschland wird der Formationstanzsport durch den Deutschen Tanzsportverband e.V. (DTV) mit Sitz in Frankfurt am Main in einem fünfstufigen Ligasystem (Landes-, Ober-, Regional-, 2. Bundes- und 1. Bundesliga) organisiert. Dieses zählt ca. 170 Mannschaften von der Landesliga bis zur 1. Bundesliga. Zusätzlich werden 3 Ligabereiche unterschieden. Dazu gehören der Ligabereich Nord mit Berlin, Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein, der Ligabereich West mit Nordrhein-Westfalen und der Ligabereich Süd mit den zugehörigen Bundesländern Bayern, Baden-Württemberg, Hessen, Rheinland-Pfalz und Saarland. Eingeteilt in verschiedene Kader (A- und B-Kader), je nach Rang der Formation in dem jeweiligen Verein, treten die Teams jeder Liga zu fünf Saisonturnieren an. Dabei wird - anders als im Einzelpaartanz - nicht zwischen *Professionals* (Berufstänzern) und Amateuren unterschieden. Zum Formationstanzbereich gehören offiziell nur Amateure, d.h. die Tänzer trainieren nebenberuflich, und das Training und die Vorbereitung auf Turniere finden vorwiegend am Abend oder am Wochenende statt.

Der Ablauf eines Formationswettbewerbs erfolgt in mehreren Runden, i.d.R. Vor-, Zwischen- und Endrunde, wobei die Formationsdarbietung jeder Runde aus Einmarsch, einem 3 bis 4 ½ minütigen Hauptteil und einem Ausmarsch besteht. Allerdings geht nur der Hauptteil in die Wertung ein. Schließlich entscheiden die erzielten Plätze in einem Turnier über den Rang und dieser letztendlich über Ab- oder Aufstieg der jeweiligen Formation in die nächstgelegene Liga. Beginn einer jeden Saison (01.09 bis 31.08) ist die Deutsche Meisterschaft, bei der die jeweils acht Formationen der 1. und 2. Bundesliga im Standard und Latein antreten. Der Deutsche Meister jeder Sektion vertritt den DTV in internationalen Wettkämpfen (DTV 2013a; THIERSE & GRÜNINGER 2011, S. 22f; DTV 2013b).

2.2 Moderner und zeitgenössischer Bühnentanz

Der moderne und zeitgenössische Bühnentanz entwickelte sich parallel in Europa und Amerika. Er begann mit einer Körperkulturbewegung, die zugleich überwiegend eine Frauenbewegung war und um 1900 in Europa, vor allem in Deutschland, einsetzte. Ziel war es die Kunst von körperlichen, traditionellen und geistigen Zwängen zu befreien. So galt es sich vorwiegend von den ästhetischen Konventionen des Balletts und dessen Suggestion des schwerelosen Körpers loszulösen. Weiterhin richtete sich die Bewegung gegen die Entfremdung des Menschen von der Natur durch die Industrialisierung. Dagegen wurden der Körper und seine Empfindungsfähigkeit zum Zentrum der Bewegungsfindung gemacht, ohne die Tänzer in ein vorgegebenes Ideal, wie das des Balletts hinein zu pressen. Bewusst wurde sich dabei gegen starke Auswärtsdrehungen (*en dehors*) der Beine oder das Tanzen auf Spitzenschuhen entschieden. Stattdessen wurden die Tänze meist barfuß gezeigt und Bewegungen unter Einbeziehung der Naturgesetze (Schwerkraft, Spannungswechsel etc.)