



Literaturliste “Ernährung” (Auswahl)


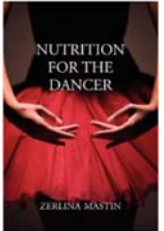
Erarbeitet von Prof. Dr. Dr. med Eileen M. Wanke sowie der Kommission “Ernährung” der Staatlichen Ballett- und Artistikschule Berlin

Thema	Autor / Quelle	Kurzbeschreibung	Link
1. Allgemeines			
Grundregeln Ernährung	DGE - Deutsche Gesellschaft für Ernährung	Vollwertig essen und trinken nach den 10 regeln der DGE	https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/ Zugegriffen am 27.12.2021
2. Sporternährung – Websites			
Thema	Autor / Quelle	Kurzbeschreibung	Link
Verpflegungsangebot in Einrichtungen des Deutschen Spitzensports	DOSB - Deutscher Olympischer Sportbund e.V. - Webseite	Leistungskatalog und Qualitätskriterien	https://cdn.dosb.de/user_upload/Leistungssport/Dokumente/Broschuere_DINA4_Leistungskatalog_Verpflegungsangebot_20181219_Ansicht.pdf Zugegriffen am 27.12.2021
Nahrungsergänzungsmittel	DOSB - Webseite	Informationen zu Ernährung im Leistungssport und ergänzende Supplemente, Doping	https://cdn.dosb.de/user_upload/Leistungssport/Dokumente/NEM_Broschuere-web_14-7-2014_Doppelseitig.pdf Zugegriffen am 27.12.2021
Sportgerecht einkaufen	DOSB - Webseite	Einkaufstipps für Leistungssportler	https://cdn.dosb.de/user_upload/Leistungssport/Dokumente/Einkaufsfuehrer-fuer-Sportler.pdf Zugegriffen am 27.12.2021

3. Sporternährung – Bücher			
Thema	Autor / Quelle	Kurzbeschreibung	Link
Sport und Ernährung 	Raschka C Ruf, S	Wissenschaftlich basierte Empfehlungen, Tipps und Ernährungspläne für die Praxis.	Thieme-Verlag
Die richtige Ernährung für Sportler 	Hamm, Michael	Populärwissenschaftliches Buch mit anschaulichen, praxisnahen und alltagstauglichen Ernährungsinformationen für Sportler und Fitnessbegeisterte. Gerade für Laien geeignet. Konkrete Anleitungen für die Optimierung, Rezeptteil mit Gerichten und Snacks.	Riva Verlag

4. Ernährung Tanz – Websites/Artikel online			
Thema	Autor / Quelle	Kurzbeschreibung	Link
The role of nutrition in dance training and performance	Brown, Derrick	Hervorragende Foliensammlung zur Ernährung für Tänzer	https://de.slideshare.net/derrickdutch/nutrition-for-talk-for-teachers Zugegriffen am 27.12.2021
Ausgewogene Ernährung für Tänzer	Nach Paul Nathan: Équilibre alimentaire, centre national de danse, le department des metiers, collection santé, Juillet 2007, Übersetzung: A. Rannow in Übersarbeitung von M. Squire	Informationen zur Ernährung für Tänzer*innen	https://palucca.eu/fileadmin/Dokumente/Ordnungen_etc/Ausgewogene_Ernaehrung.pdf Zugegriffen am 27.12.2021

IADMS Resource for Dancers and teachers Nutrition Resource Paper	Challis, Jasmine; Stevens, Adrienne; IADMS Educators' committee, 2016, updated 2019	Informationen zur Ernährung für Tänzer*innen	https://iadms.org/media/3589/iadms-resource-paper-nutrition-resource-paper.pdf Zugegriffen am 27.12.2021
Nutrition for dancers Fact sheet no12 One Dance UK	Challis, Jasmine	Informationen zur Ernährung für Tänzer*innen	https://www.onedanceuk.org/wp-content/uploads/2017/11/DUK-Info-Sheet-12-Nutrition-for-dancers.pdf Zugegriffen am 27.12.2021
Fuelling the dancer » Ausdance Dance Advocacy factsheet #19	IADMS in Safe Dance® fact sheets	Informationen zur Ernährung für Tänzer*innen	https://ausdance.org.au/articles/details/fuelling-the-dancer Zugegriffen am 27.12.2021
Good nutrition for dancers Canada	Actsafes, Canada	Informationen zur Ernährung für Tänzer*innen	https://www.actsafe.ca/wp-content/uploads/2018/08/Dancer-Nutrition.pdf Zugegriffen am 27.12.2021

5. Ernährung im Tanz – Bücher			
Thema	Autor / Quelle	Kurzbeschreibung	Link
TanzSportMedizin 	Wanke, Eileen M. (Hrsg.) 8.1. Ernährung: Hamm, Michael; Challis, Jasmine; Wanke Eileen M 8.2. Flüssigkeitshaushalt und Trinkverhalten: Challis Jasmine; Hamm, Michael; Wanke Eileen M. 8.3. Ernährungsfehler und Essstörungen: Wanke, Eileen M	Kapitel 8: Ernährung und Flüssigkeitshaushalt. S. 149-180	Sportverlag Strauß 1. Auflage, 2011
Nutrition for the Dancer 	Mastin, Zerlina	Siehe Titel	Dance Books (Verlag), 2010

<p>Ernährung für Tänzer</p> 	<p>Simmel, Liane; Kraft, Eva-Maria</p>	<p>Grundlagen, Leistungsförderung, Praxistipps.</p> <p>Auch in englischer Sprache</p>	<p>Henschel Verlag</p>
<p>Prävention in den Bereichen Musical/Tanz</p> 	<p>Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (Hrsg.) Wanke Eileen M. (Autorin)</p> <p>Kapitel Ernährung: Ploschenz, Regine Ploschenz (Autorin)</p>	<p>Ausbildungsmodul Grundlagen, Hintergrundinformationen</p> <p>Auch in englischer Sprache</p>	<p>Prävention Musical Tanz U nterweisungshilfen.pdf (vbg.de)</p>
<p>Prävention in den Bereichen Musical/Tanz</p> 	<p>Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (Hrsg.) Wanke Eileen M. (Autorin)</p> <p>Kapitel Ernährung: Ploschenz, Regine Ploschenz (Autorin)</p>	<p>Ausbildungsmodul</p> <p>Methodisch-didaktischer Kommentar, Arbeitsblätter für Schüler*innen</p> <p>Auch in englischer Sprache</p>	<p>https://www.vbg.de/SharedDo cs/Medien- Center/DE/Broschuere/Branc hen/Buehnen_und_Studios/Pr aevention_Musical_Tanz_Met hodisch_didaktisch.pdf?_blo b=publicationFile&v=6</p> <p>Zugegriffen am 27.12.2021</p>
<p>Pas de Deux- 10 Tipps für eine gesunde Ernährung im Tanz</p> 	<p>Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (Hrsg.)</p> <p>Ploschenz, Regine; Wanke Eileen M.</p>	<p>Auch in englischer Sprache Ausbildungsmodul</p> <p>Poster (kostenlos)</p>	<p>https://www.vbg.de/SharedDo cs/Medien- Center/DE/Broschuere/Branc hen/Buehnen_und_Studios/Pr aevention_Musical_Tanz_Pos ter_Ernaehrung.pdf?_blob=p ublicationFile&v=5</p> <p>Zugegriffen am 27.12.2021</p>