

Health Policy der Ballett-Akademie der Hochschule für Musik und Theater München

Stand: 29.04.2024 (1. Fassung)

*Verfasser*innen: Health Team der Ballett-Akademie, bestehend aus Anna J. Esser (B.A., M.Sc.), Marc Geifes (B.Health) und Dr. rer. nat. Dorothy Meyer (MSPH)*

Dieses Dokument wurde erarbeitet in Zusammenarbeit mit

- *dem Institut für Ernährungsmedizin des Else Kröner Fresenius Zentrum für Ernährungsmedizin der TUM School of Medicine and Health (Technische Universität München)*
- *der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der LVR-Universitätsklinik Essen (Universität Duisburg Essen)*

Vorbemerkung

Die Tanzausbildung ist im Wandel. Ziel der Health Policy der Ballett-Akademie ist es, die Grundwerte der Ballett-Akademie der Hochschule für Musik und Theater München (HMTM) rund um physische und psychische Gesundheit neu zu bestimmen, um den Wandel in eine zeitgemäße Ausbildung zu ermöglichen.

Professionelle Balletttänzer*innen sind Leistungssportler*innen, die ein hohes Maß an körperlicher Fitness und ballettspezifischen Voraussetzungen benötigen. Ihre intensive Ausbildung beginnt in einem Alter, in dem sie sich physisch wie psychisch noch in der Entwicklung befinden. Dieser komplexe Entwicklungsprozess muss mit den Anforderungen des Ausbildungsprogramms der Ballett-Akademie in Einklang gebracht werden. Dabei gilt grundsätzlich, dass die in der traditionellen Ausbildung im klassischen Tanz geforderte körperliche Beanspruchung nicht über die individuellen physiologischen und psychologischen Grenzen der Studierenden hinaus forciert werden darf.

Die Ballett-Akademie der HMTM ist verpflichtet, ein Betreuungsumfeld zu schaffen, das das körperliche und seelische Wohlbefinden der Studierenden als oberste Priorität verfolgt. Die Vermittlung einer positiven Einstellung zum Körperbild muss von allen Lehrenden der Ballett-Akademie getragen und vorgelebt werden.

Im Folgenden werden die wichtigsten Maßnahmen dargestellt, mit denen erreicht werden soll, dass die Studierenden ihr volles Potenzial, in Einklang mit einer gesunden physischen und psychischen Entwicklung ausschöpfen können.

Mindeststandards für die Gewichtsentwicklung (Body-Mass-Index)

Eine Gewichtszunahme ist im Kindes- und Jugendalter normal und notwendig. Gewichtszunahme ist zudem ein zentraler Indikator für ein angemessenes Wachstum und eine altersgemäße körperliche Entwicklung. Die Ballett-Akademie der HMTM orientiert sich daher an Mindestgewichtstandards, die jeweils von Körpergröße, Alter und Geschlecht abhängen und bei allen Studierenden als Body-Mass-Index (BMI, kg/m²) standardisiert erfasst werden (siehe Literatur, n.1). Der BMI ist außerdem ein Indikator für den Ernährungszustand der Kinder und Jugendlichen und ermöglicht es, Unter- und Mangelernährung zu erkennen, die mit erhöhten Gesundheitsrisiken einhergehen.

Unter Berücksichtigung der intensiven körperlichen Trainingsanforderungen der Studierenden sowie des Ziels einer normalen körperlichen Entwicklung werden die folgenden Regeln für Gewichtsmindeststandards für die Ballett-Akademie der HMTM festgelegt:

- Kinder und Jugendliche, die sich für eine Aufnahme an der Ballett-Akademie der HMTM bewerben, dürfen nicht unter einen Mindest-BMI fallen, um sich zu qualifizieren.
- Nach Aufnahme des Studiums dürfen die Studierenden den Mindest-BMI nicht unterschreiten, um weiter am regulären Trainingsprogramm teilnehmen zu können.
- Das Health Team ermittelt mindestens einmal pro Semester den BMI der Studierenden. Fällt ein*e Student*in unter den Mindest-BMI, oder verliert ein*e Student*in innerhalb von drei Monaten mehr als 10% Körpergewicht, wird vom Health Team ein Behandlungsplan zur Wiederherstellung eines angemessenen Gewichts erstellt.
- Die Lehrenden sind dafür verantwortlich, Bedenken bezüglich des Körpergewichts der Studierenden eigenaktiv mit dem Health Team zu besprechen.
- Die Studierenden und/oder ihre Erziehungsberechtigten werden ermutigt, sich bei Körpergewichts- und Gesundheitsfragen an das Health Team zu wenden.

Physisches Wohlergehen

Bachelor-Studierende erhalten im ersten Semester eine tanzmedizinische Untersuchung und ein Ernährungsscreening, um das physische Wohlergehen zu erfassen und zu gewährleisten. Die Ergebnisse werden vertraulich behandelt (die Mitglieder des Health Teams unterliegen der im Medical Confidentiality Agreement vereinbarten Schweigepflicht). Im Anschluss an die Untersuchungen werden individuelle tanzspezifische Ziele und Ernährungspläne mit den Studierenden erarbeitet.

Das Health Team bietet allen Studierenden individuelle Beratung zu verschiedenen tanzspezifischen Themen. Dieses Angebot umfasst Beratung bei Problemen im Bewegungsapparat, Betreuung bei Verletzungen sowie die Vermittlung von Kenntnissen zu aufbauenden und ausgleichenden Bewegungsformen (Pilates, Progressing Ballet Technique (PBT), Yoga, Kraft-/Ausdauertraining).

Psychisches Wohlergehen

Um Barrieren für hilfeschende Studierende abzubauen, psychische Belastungen zu reduzieren, gesunde Bewältigungsstrategien zu vermitteln und ein Bewusstsein für die psychische Gesundheit unter den Studierenden und Lehrenden zu schaffen, bestehen folgende Angebote:

- Das entsprechende Mitglied des Health Teams ermittelt regelmäßig das psychische Wohlergehen der Studierenden (etwa durch verschiedene Gespräche), um mentale Belastungen frühzeitig zu erkennen. Die Ergebnisse werden vertraulich behandelt (das Mitglied des Health Teams unterliegt der im Medical Confidentiality Agreement vereinbarten Schweigepflicht).
- Hilfeschende Studierende können eine tanzpsychologische Beratung im Einzelsetting in Anspruch nehmen.
- Wenn mentale Belastungen oder psychologische Erkrankungen vorliegen, die den Rahmen einer tanzpsychologischen Beratung übersteigen, werden die Studierenden an kooperierende Behandlungseinrichtungen vermittelt, um eine zeitnahe Behandlung zu erhalten.
- Das Lehrpersonal passt bei akuter Behandlung von Studierenden die Lehrpläne individuell an.
- Langfristig ist die Implementierung von Psychologie in den Studienplan des Bachelorstudiums vorgesehen: Psychologie (Erlernen hilfreicher Bewältigungsstrategien, Förderung der Health Literacy, Sportpsychologie, etc.).

Gewalt oder Diskriminierung durch Sprache oder non-verbale Kommunikation können einen gewichtigen Einfluss auf das individuelle psychologische Wohlergehen haben. Alle Studierenden, Lehrenden und Verwaltungsbeschäftigten der Ballett-Akademie der HMTM verpflichten sich, wie im Pädagogischen Konzept der Ballett-Akademie beschrieben, zu einem respektvollen und wertschätzenden Umgang mit Sprache und non-verbaler Kommunikation gegenüber den Studierenden und untereinander. Daher bietet die Ballett-Akademie auch Workshops zu gewaltfreier und bedürfnisorientierter Kommunikation, Diskriminierung, angemessener Trainings- und Performance/Wettbewerbsbetreuung, Karriereplanung und Konfliktmanagement an.

Gesundheitsförderung

Da die physische und psychische Gesundheit der Studierenden der Ballett-Akademie der HMTM oberste Priorität besitzt, umfasst das Curriculum folgende elementaren Bestandteile:

Folgender Unterricht ist im Studienplan des Bachelorstudiums fest verankert

(Modul Körperarbeit I–III, vgl.:

https://hmtm.de/wp-content/uploads/Studium/Studienplaene/Tanz_SP_BA_ab_WiSe-23-24.pdf)

- Tanzmedizin (Erlernen anatomischer Strukturen, Erkennung körperlicher Stärken und Schwächen, Einfluss des Tanztrainings auf den Körper etc.) 1. bis 4. Semester, jeweils 1,5 SWS / 1 ECTS-Punkt
- Ernährungslehre (Prinzipien gesunder Ernährung und Leistungsförderung, die Entwicklung eines positiven Körperbildes, etc.) 1. bis 6. Semester, jeweils 1 SWS / 1 ECTS-Punkt

Als regelmäßige Workshops für Studierende zu verschiedenen Themen mit Gesundheitsbezug können zusätzlich angeboten werden:

- Kochkurse, gesundes Ess- und Ernährungsverhalten, Regenerationsstrategien und tanzpsychologische Workshops

Den Studierenden stehen Einzelberatungen zur Verfügung:

- Individuelle Betreuung und Erstellung personalisierter Ernährungspläne (ein Beratungstermin pro Semester ist für Bachelorstudierende verpflichtend).
- Psychologisch stützende Gespräche und Screeningtermine zur Erfassung des psychischen Wohlbefindens.

Bei Bedarf werden Expert*innen des Gesundheitssystems mit einbezogen wie z.B.

Ernährungsexperten*innen, Mediziner*innen, Orthopäd*innen, Physiotherapeut*innen, Psycholog*innen.

Folgende Regelung ist rund um das tägliche Training zu beachten:

Um das intensive Training zu meistern, stellt die Ballett-Akademie sicher, dass ausreichende Trink- und Essenspausen im Stundenplan vorgesehen sind. Für die Einhaltung regelmäßiger Pausen sind die Lehrenden verantwortlich. Dafür steht ein Aufenthaltsraum mit der Möglichkeit, Essen zuzubereiten und aufzubewahren, zur Verfügung.

Einbindung des Health Teams und Zusammenarbeit mit den Lehrenden

Das Health Team steht in engem Austausch mit den Tanzlehrenden. In regelmäßig stattfindenden Workshops für Lehrende werden Informationen zu gesunder Ernährung, physischen und psychischen Belastungen der Studierenden und möglichen Präventions- und Handlungsstrategien im Rahmen ihrer

Lehrverantwortung angeboten. Tanzmedizinische Kenntnisse werden auch durch regelmäßige Teamteachings direkt im Tanzunterricht integriert. Das Health Team steht allen Lehrenden bei Gesundheitsfragen zur Verfügung.

Vertraulichkeit

Die Ballett-Akademie der HMTM respektiert die Privatsphäre ihrer Studierenden. Die genauen Regelungen werden in einem Medical Confidentiality Agreement festgehalten, das die Studierenden bzw. ihre Erziehungsberechtigten zu Semesterbeginn unterschreiben. Das Health Team unterliegt der Schweigepflicht (Ausnahme: Das psychologische Mitglied ist dazu verpflichtet die Schweigepflicht zu brechen, sofern es Anzeichen auf eine akute Fremd- und/oder Eigengefährdung gibt).

Zur Qualitätssicherung werden manche psychologischen Informationen anonymisiert mit Supervisor*innen (approbierten psychol. Psychotherapeut*innen) besprochen, die ebenfalls der Schweigepflicht unterliegen. Voraussetzung dafür, dass Mitglieder des Health Teams in den Austausch mit externen Behandler*innen gehen, ist die explizite schriftliche Zustimmung durch die Studierenden und eine entsprechende Schweigerechtsentbindung.

Alle Daten und Inhalte der Beratungen werden als besonders schützenswerte nach den bestehenden Datenschutzregelungen erhoben und verarbeitet. Austausch innerhalb des Health Teams unterliegt ebenfalls den Regelungen des Medical Confidentiality Agreement.

Die Lehrenden werden nicht darüber informiert, wenn Studierende vom Health Team zu Gesundheitsfragen beraten werden, es sei denn, dies ist erforderlich, um die Trainingsbelastung anzupassen oder Belastungssituationen zu klären. Voraussetzung dafür, dass Mitglieder des Health Teams in den Austausch mit Lehrenden der Ballett-Akademie gehen, ist die explizite schriftliche Zustimmung durch die Studierenden.

Wenn für Studierende unter 14 Jahren eine zusätzliche Betreuung als notwendig erachtet und eingeleitet wird, informiert das Health Team die Erziehungsberechtigten und steht diesen für Gespräche zur Verfügung. Die Lehrenden besprechen Bedenken bezüglich der Gesundheit oder des Gewichts von Studierenden ausschließlich mit dem Health Team der Ballett-Akademie. Der direkte Kontakt mit den Studierenden zu Gesundheitsfragen liegt in der Verantwortung des Health Teams.

Qualitätsmanagement

Die Institutsleitung, alle Lehrenden und Mitarbeitenden der Ballett-Akademie und das Health Team der Ballett-Akademie der HMTM verpflichten sich, diese Richtlinie gemeinsam umzusetzen und regelmäßig zu evaluieren, um ein optimales Umfeld für die Gesundheitsförderung der Studierenden sicherzustellen. Die Maßnahmen zur Qualitätssicherung beinhalten:

- Bereitstellung der Health Policy für Studierende und ihre Erziehungsberechtigten bei der Anmeldung
- Veröffentlichung der Health Policy auf der Website der HMTM.
- Regelmäßige Befragung von Studierenden, Mitarbeiter*innen und Familien zur kontinuierlichen Verbesserung der Health Policy.
- Regelmäßige Überprüfung und Weiterentwicklung der Health Policy.

Anhang

A) Rahmenbedingungen und wissenschaftlicher Hintergrund zu tanzspezifischen Gesundheitsthemen

Die Studierenden werden an der Ballett-Akademie zu darstellenden Künstler*innen ausgebildet. Für ihren beruflichen Erfolg müssen sie bestimmte anatomische und ästhetische Anforderungen erfüllen. Dadurch ist diese Gruppe besonderen Belastungen und Risiken ausgesetzt.

Studierende müssen ein außergewöhnliches Maß an Beweglichkeit mitbringen, um den Anforderungen des klassischen Tanzes gerecht zu werden. Die Form und Technik des klassischen Tanzes beruht auf der Außenrotation des Hüftgelenks und setzt auf klassische Proportionen mit kurzem Torso und langen Extremitäten. Die forcierte Außenrotation der Hüftgelenke führt gehäuft zu Überlastungsverletzungen der Hüften, der Knie- und Fußgelenke sowie der Lendenwirbelsäule (2). Der zeitgenössische Tanz bietet mehr Freiheiten und verringert die anatomischen Belastungen.

Im Hinblick auf die aerobe Fitness schneiden Tanzende im Vergleich mit anderen Leistungssporttreibenden häufig schlechter ab. Eine gute Kraft- und Ausdauer-Fitness macht Tanzende resilienter und weniger verletzungsanfällig (3).

Insbesondere in ästhetischen Leistungssportarten zeigen sich höhere Prävalenzen von psychischen Störungen als in der Allgemeinbevölkerung (4). Die erhöhte Vulnerabilität von Leistungssporttreibenden wird u.a. auf Stressoren wie den hohen intrinsischen Leistungsanspruch, physisches Verletzungsrisiko, äußeren Leistungsdruck, geringe soziale Unterstützung und Konkurrenzverhalten zurückgeführt (5-7). Auch Gewalt- oder Diskriminierung durch Sprache oder non-verbale Kommunikation können einen Einfluss auf das psychologische Wohlergehen haben (15, 16). Sprachbarrieren, fehlendes Bewusstsein für körperliche und psychische Gesundheit und (Selbst-)Stigmatisierung tragen dazu bei, dass Leistungssporttreibende selten professionelle Hilfe in Anspruch nehmen (8, 9). Stattdessen neigen einige Betroffene dazu, ihre Belastungen mit langfristig gesundheitsschädigenden Strategien (z.B. Substanzmissbrauch, Essanfälle) alleine zu bewältigen (9).

Das weitverbreitete Streben nach extremer Schlankeit kann Tänzer*innen dazu bringen, sehr restriktive Ernährungsgewohnheiten zu befolgen, die keine ausgewogene und bedarfsgerechte Versorgung mit Energie und Mikronährstoffen erlauben. Junge Tänzer*innen nehmen nur 70% der empfohlenen Energiezufuhr zu sich und haben ein unterdurchschnittliches Körpergewicht und eine unterdurchschnittliche Fettmasse (10, 11). Jugendliche Tänzer*innen benötigen eine ausreichende Energie- und Nährstoffzufuhr nicht nur für eine optimale Leistung, sondern auch für eine normale körperliche Entwicklung. Von Balletttänzer*innen ist bekannt, dass Essstörungen wie Anorexia nervosa oder Bulimie dreimal häufiger als bei Gleichaltrigen vorkommen (4, 12). Auch bewusst restriktive Essgewohnheiten treten gehäuft auf. Ein gestörtes Essverhalten und ungünstige Ernährungsgewohnheiten sind auf mangelndes Wissen über Ernährung, aber auch auf Defizite in der Emotionsregulation, das Nachahmen ungesunder Verhaltensweisen anderer Tänzer*innen und auf unqualifizierte Ratschläge aus verschiedenen Quellen zurückzuführen.

Bei suboptimaler Ernährung und vernachlässigter Regeneration kann es durch die hohen Trainingsanforderungen zu einem chronischen Energiemangel kommen, der kurz- und langfristig negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit der Studierenden haben kann. Vor allem Stoffwechsel und Skelettmuskulatur können beeinträchtigt werden, was mit erhöhtem Verletzungsrisiko, körperlichem und psychischem Erschöpfungssyndrom, Schlafstörungen, Stimmungsinstabilität, Libidoverlust, Menstruationsstörungen, Infertilität, niedriger Knochenmineraldichte, Haarausfall und trockener Haut einhergehen kann (13, 14).

Ungünstige Verhaltensweisen bewirken einen ausgeprägten Leidensdruck, der das Leistungsvermögen beeinträchtigen kann. Maßnahmen zur rechtzeitigen Erkennung von psychischen Belastungen, defizitärer

Ernährung und gestörtem Essverhalten sind daher ebenso notwendig wie eine professionelle Unterstützung bei Vorliegen solcher Störungen.

B) Mindeststandards für die Gewichtsentwicklung (Body-Mass-Index)

Die BMI-Perzentilen sind gute Indikatoren zur Beurteilung einer gesunden Entwicklung des Körpergewichts junger Menschen. Ein BMI-Wert unterhalb des 3. Perzentils ist als stark untergewichtig definiert und mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko verbunden.

Tabelle 1 zeigt die BMI-Mindestwerte für Jungen und Mädchen im Alter von 8 bis >18 Jahren. Studierende dürfen nicht unter die genannten BMI Mindestwerte fallen, um am regulären Trainingsprogramm teilnehmen zu können.

Tabelle 1) BMI-Mindestwerte für Jungen und Mädchen im Alter von 8 bis >18 Jahren (1)

Alter	Weiblicher Mindest-BMI	Männlicher Mindest-BMI
	3. Perzentile	3. Perzentile
8.0	13,36	13,57
8.5	13,42	13,66
9.0	13,50	13,77
9.5	13,59	13,90
10.0	13,72	14,04
10.5	13,87	14,20
11.0	14,06	14,36
11.5	14,30	14,52
12.0	14,59	14,70
12.5	14,91	14,89
13.0	15,25	15,11
13.5	15,60	15,34
14.0	15,95	15,59
14.5	16,29	15,86
15.0	16,60	16,14
15.5	16,90	16,43
16.0	17,16	16,72
16.5	17,38	17,01
17.0	17,58	17,30
17.5	17,76	17,59
18.0	17,93	17,87
>18	18,00	18,00

C) Literaturverzeichnis

1. Rosario AS, Kurth BM, Stolzenberg H, Ellert U, Neuhauser H. Body mass index percentiles for children and adolescents in Germany based on a nationally representative sample (KiGGS 2003-2006). Eur J Clin Nutr. 2010;64(4):341-9.
2. Khan K, Brown J, Way S, Vass N, Crichton K, Alexander R, et al. Overuse injuries in classical ballet. Sports Med. 1995;19(5):341-57.
3. Twitchett EA, Koutedakis Y, Wyon MA. Physiological fitness and professional classical ballet performance: a brief review. J Strength Cond Res. 2009;23(9):2732-40.

4. Krentz EM, Warschburger P. Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011;12(4):375-82.
5. Moesch K, Kenttä G, Kleinert J, Quignon-Fleuret C, Cecil S, Bertollo M. FEPSAC position statement: Mental health disorders in elite athletes and models of service provision. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018;38:61-71.
6. Hughes L, Leavey G. Setting the bar: athletes and vulnerability to mental illness. *Br J Psychiatry*. 2012;200(2):95-6.
7. Breslin G, Shannon S, Cummings M, Leavey G. An updated systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches, officials and parents. *Syst Rev*. 2022;11(1):99.
8. Kerr ZY, Register-Mihalik JK, Kroshus E, Baugh CM, Marshall SW. Motivations Associated With Nondisclosure of Self-Reported Concussions in Former Collegiate Athletes. *Am J Sports Med*. 2016;44(1):220-5.
9. Rice SM, Parker AG, Mawren D, Clifton P, Harcourt PR, Lloyd M, et al. Preliminary psychometric validation of a brief screening tool for athlete mental health among male elite athletes: the Athlete Psychological Strain Questionnaire. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020;18:850 - 65.
10. Lagowska K, Kapczuk K, Jeszka J. Nine-month nutritional intervention improves restoration of menses in young female athletes and ballet dancers. *J Int Soc Sports Nutr*. 2014;11(1):52.
11. Civil R, Lamb A, Loosmore D, Ross L, Livingstone K, Strachan F, et al. Assessment of Dietary Intake, Energy Status, and Factors Associated With RED-S in Vocational Female Ballet Students. *Front Nutr*. 2018;5:136.
12. Arcelus J, Witcomb GL, Mitchell A. Prevalence of eating disorders amongst dancers: a systemic review and meta-analysis. *Eur Eat Disord Rev*. 2014;22(2):92-101.
13. Cadegiani FA, Kater CE. Body composition, metabolism, sleep, psychological and eating patterns of overtraining syndrome: Results of the EROS study (EROS-PROFILE). *J Sports Sci*. 2018;36(16):1902-10.
14. Burke LM, Lundy B, Fahrenholtz IL, Melin AK. Pitfalls of Conducting and Interpreting Estimates of Energy Availability in Free-Living Athletes. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2018;28(4):350-63.
15. Rosenberg, M. B. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Junfermann Verlag GmbH.
16. Vargas, S. M., Huey Jr, S. J., & Miranda, J. (2020). A critical review of current evidence on multiple types of discrimination and mental health. *American Journal of Orthopsychiatry*, 90(3), 374.