



ECTA President

Michael Franz

e-mail: President@ECTA.de

Dancing and Drinking!

Dear Dancers,

Right in these days, when the sun comes out with all her might, one recognizes it very clear. Men consist of a large amount of water and this part needs to be consistent all the time.

Due to the warmth and high humidity we all sweat a lot under normal living conditions. How much we might do really sweat as we extremely engaged dance on the summer dance events, can only be estimated.

Well, I am no doctor, but from my own experience I would like to say: Drinking is especially at dance events in the summer extremely important! My favorite help is a combination of mineral water and sweet soda. The mineral water on one hand tops up the lost amount of liquid and on the other it adds the lost minerals. The sweet soda is a kind of refill for my lost fuel for my brain, to allow me again to listen carefully to the dance commands and being able to convert them quickly into appropriate dance action. If one of both is missing, dancing does not work so smooth anymore and I 'get lost'!

We as leaders should only give you more time for this than in the winter, above this we should remind you to drink something. It sound funny, but it happens from time to time to forget to drink something. The results of that can be unendearing (one makes more mistakes while dancing) up to dramatic (circulation breakdown).

That's why I ask all of you when you are at the summer dances all over: Don't forget to drink!

Yours ECTA President Michael

Tanzen und Trinken!

Liebe Tänzer,

gerade in diesen Tagen, da die Sonne sich wieder in ganzer Pracht zeigt, merkt man es sehr deutlich. Der Mensch besteht zu großen Teilen aus Wasser und dieser Teil muss immer gut beibehalten werden.

Durch die Wärme und hohe Luftfeuchtigkeit schwitzen wir schon unter normalen Bedingungen sehr. Wie sehr wir dann erst schwitzen, wenn wir engagiert bei sommerlichen Tanzveranstaltungen tanzen, kann man nur erahnen.

Nun, ich bin kein Arzt, aber aus eigenem Erleben kann ich nur sagen: Trinken ist besonders bei Tanzveranstaltungen im Sommer immens wichtig! Mir hilft besonders eine Kombination aus Mineralwasser und süßer Limonade. Mit dem Mineralwasser wird nicht nur der Flüssigkeitsverlust aufgefüllt, auch die ausgeschiedenen Mineralien werden wieder ergänzt. Die süße Limonade hilft mir den Kraftstoff für meinen Kopf wieder zu ergänzen, damit ich zuhören und die Tanzkommandos schnell in Tanzbewegungen umsetzen kann. Fehlt eines von beiden, geht es mit dem Tanzen nicht mehr so gut und ich 'verlaufe' mich!

Wir als Leader sollten Euch hierfür nicht nur etwas mehr Zeit als im Winter geben, sonder Euch auch daran erinnern etwas zu trinken. Es klingt ja schon komisch, aber es kommt immer wieder vor dass man vergisst zu trinken. Die Folgen davon können unschön (man macht mehr Fehler beim Tanzen) bis dramatisch (der Kreislauf bricht ein) sein.

Daher meine Bitte an Euch bei den sommerlichen Veranstaltungen: Trinken nicht vergessen!

Euer ECTA President Michael