



Schweizerische Gesellschaft für Musik-Medizin

**Schweizerische Gesellschaft für Musik-Medizin SMM**

**Association Suisse de Médecine pour Musiciens SMM**

**Associazione Svizzera di Medicina per Musicisti SMM**

# Musizieren und Ernährung

*Für Musikerinnen und Musiker ist langfristige Ernährungsplanung eine spezielle Herausforderung, vor allem wenn sie über Jahre häufig auf Reisen sind.*

Ingeborg Poffet — Wäre Ernährung einfach, gäbe es keine sogenannten Zivilisationskrankheiten, die sich erst nach jahrzehntelanger (!) Fehlernährung mit den verschiedensten Krankheiten bemerkbar machen. Um wie vieles schwieriger ist dann die Versorgung einer Berufsgruppe mit extrem unsten Bedingungen, vor allem für (interkontinental-)reisende konzertierende Musiker?

Für junge Einsteiger ist dies meist kein Problem. Sie essen, wenn sie Hunger haben, was gerade verfügbar ist. Der Körper kann einige Jahre Verluste ausgleichen. Über die Jahre und Jahrzehnte kommt es aber zu Auszehrungen, die sich vielgestaltig bemerkbar machen können, falls nicht früh genug interveniert und bewusst auf eine gesunde Lebensführung umgeschwenkt wird. So können Konzentrationsstö-

rungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Leistungsschwäche, Müdigkeit, sogar Unlust auf neues Notenmaterial Ausdruck einer ungenügenden Versorgung des Körpers sein, der sich so auch Gehör verschaffen will. Leider sind

von Omega 3 zu Omega 6 mit möglichst wenigen gesättigten Fettsäuren, Proteine (möglichst wenig Fleisch), Vitamine und Spurenelemente, so treten unterschiedlichste Mangelsymptome auf.

Durchblutungsfördernde Massnahmen versorgen auch das Gehirn optimal, das im Musikerleben vielseitig gefordert ist. Besteht die Nahrung aus vielen gesättigten Fettsäuren und Transfetten (Frittieröl, Blätterteig oder tierische Fette, die das Cholesterin in die Höhe jagen), entstehen mit der Zeit Ablagerungen, die die Blutgefässe verengen oder gänzlich verstopfen: Schlaganfälle oder Herzinfarkte sind die Folge. Die Grösse der Schädigung ist von der Grösse des Embolus und dem Ort des Hängenbleibens abhängig. Um diesem Übel vorzubeugen, sollte man auch bei Zeitknappheit (Aufbau/Soundcheck/Konzert) nicht auf Fast Food zugreifen, sondern sich prinzipiell vollwertig ernähren.

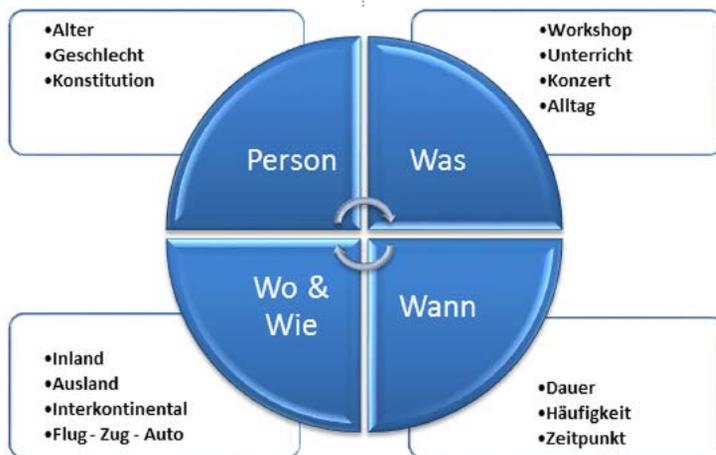
## Bewusstes Trink- und Essverhalten

Viele Reisende in Sachen Musik leiden unter Verstopfung, vor allem nach Flü-

Gestalten des Trink- und Essverhaltens während der Reisen kann dieses oft belastende Problem eliminieren.

Essen vor dem Konzert (aber auch bei langen Unterrichtsblöcken): Isst man zu wenig, wird man bei langen Konzerten schwach und schwindelig. Isst man zu viel, wird das System überlastet, und der Körper widmet sich der Verdauung – mit gleichem Ergebnis. Wie beim Sport sollten daher die Komponenten bedacht werden. Erstens: Wann geht es los? Zurückrechnen: Spätestens eine Stunde (besser eineinhalb Stunden) vor Beginn sollte das Essen abgeschlossen sein. Zweitens: Wie lange dauert es? Eine genügende Kalorienzufuhr ist angesagt. Bläser und Vokalistinnen sollten zudem bedenken, dass sie weniger Zement in eher komprimierter Form zu sich nehmen sollten. Prinzipiell sollten Vollkornprodukte und nicht süsse Nahrungsmittel, vor allem kein Haushaltszucker (energieaufwendige Umwandlung), bevorzugt werden, damit der Blutzucker konstant bleibt, Schwankungen vermieden werden und zudem über Stunden regelmässig neuer Einfachzucker produziert wird (Stichwort: günstiger glykämischer Index). Denn das Gehirn lebt von Glukose und Sauerstoff!

In einer Beratung wird die persönliche Konstitution eruiert, um individuelle Strategien zu entwickeln und anzuwenden, denn kein Mensch, respektive Musiker ist und isst wie der andere. Der Alltag wird analysiert, um Mängel aufzudecken und viele Regelmässigkeiten aufzubauen. Vorlieben, Abneigungen oder Besonderheiten (Vegetarier, Diabetiker, Allergiker) werden berücksichtigt. Man sollte lernen, sich nicht von Soundchecks und so weiter vom guten Essen abhalten zu lassen.



Faktoren für die Musikerberatung

Grafik: Ingeborg Poffet

diese Zeichen sehr unspezifisch und oft nicht im Zusammenhang mit der Ernährung zu erkennen. Fehlen dem Körper aber langfristig regelmässige Bausteine wie Kohlenhydrate, hochwertige Öle im richtigen Verhältnis

gen. Durch ungünstige Ernährung in Verbindung mit der Dehydratation durch Klimaanlage in Flugzeugen, Flughäfen, Zügen und Hotelzimmern, oft auch in den Konzertsälen, wird dieser Umstand begünstigt. Aktives (Um-)

Ingeborg Poffet ist Musikerin, Pädagogin, zert. Ernährungsberaterin HAF, in Ausbildung zur Heilpraktikerin; Beratung für Prävention & Gesundheit, Wachheit & Energie

Langversion des Artikels: [www.musikundgesundheit.ch](http://www.musikundgesundheit.ch)

**Präsidentin / Présidente**  
Martina Berchtold-Neumann

**Anlauf- und Beratungsstelle für Musikermedizin / Service d'information de la Médecine pour Musiciens**  
Pia Bucher

**Sekretariat / Secrétariat**  
Spiesackerstrasse 23  
4524 Günsberg  
T 032 636 17 71  
info@musik-medizin.ch

[www.musik-medizin.ch](http://www.musik-medizin.ch)

## Die Schweizerische Interpretenstiftung (SIS)



ist 1988 von der Schweizerischen Interpreten-genossenschaft (SIG) gegründet worden und wird seit 1993 regelmässig aus dem Abzug für kulturelle und soziale Zwecke der Swissperform (Ausübende Phono und Audiovision) gespiesen.

Die SIS unterstützt Live-Darbietungen, gesundheitsfördernde und präventive Projekte, gewährt Rechtsschutz bei Berufsunfällen und -krankheiten und hilft bei sozialen Härtefällen sowie Umschulungen auf Grund gesundheitlicher Probleme.

Kontakt und weitere Informationen: [www.interpretenstiftung.ch](http://www.interpretenstiftung.ch)

## Interdisziplinäre Musikersprechstunden

In Bern, Basel, Genf, Locarno, Luzern, Zürich und Dornbirn (A) stehen interdisziplinäre Musikersprechstunden zur Verfügung. Sie sind eingebettet in ein Netzwerk von medizinischen und therapeutischen Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen. Informationen über die Anlauf- und Beratungsstelle für Musikermedizin erhältlich.  
info@musik-medizin.ch