

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

Ingeborg Poffet – MusikerInnen leben in der Regel in einem extremen Spannungsverhältnis verschiedener Zustände, die eine sehr bewusste Lebensgestaltung voraussetzt, um allen Bereichen gerecht zu werden. Im Alltag ist es aber praktisch unvermeidbar, dass ganze Gebiete zu kurz kommen, da es nicht in das Musikerleben integriert werden kann. Scheinbar.

Das aktive Leben eines Berufsmusikers ist typischerweise unruhig, Routinen finden sich meist nur bei Orchesterangestellten und Musiklehrern. Aber auch diese kämpfen mit Lebens-Rhythmen, die nicht unbedingt der Allgemeinheit entsprechen. Um 6 h aufstehen und um 7 h frühstücken – bei einem aktiven Konzertleben ist das unsinniges Wunschdenken. Der Schlaf ist wichtig. Findet man aber erst zwischen 2 h und 4 h morgens früh den Weg ins Bett, sollte dem Körper eine entsprechende Erholungsphase gegönnt werden, die Schlafdauer ist dabei so individuell verschieden wie bei jedem anderen auch. Steht ein freiberuflicher Musiker irgendwann vormittags oder auch mittags auf, steht selten ein Frühstück oder sogar gleich ein Mittagessen auf dem Programm. Und wenn, dann meist eine leicht verdauliche Kleinigkeit, die wenige Stunden später um eine nochmalige Kleinigkeit aufgestockt wird, um dann abends, vor oder nach dem Konzert, mit dem erreichbar Essbaren komplettiert zu werden. Befindet sich der Musiker auf Tour, eskaliert die Situation schnell. Die Verfügbarkeit von Essbarem wird je nach Land dominierend, nicht Hunger und Durst bestimmen die Nahrungszufuhr. Manchmal befinden sich lediglich Fast-Food-Restaurant in der Nähe, oft ist es schwierig, 3 Mahlzeiten täglich zu organisieren. Ein berühmtes Phänomen ist auch das „Essen vergessen“, denn zwischen Frühstück und Nachtessen liegen oft Proben, die sich in die Länge ziehen, nochmaliges Aufbereiten und Zusammenstellen des Notenmaterials, unausweichliche Besprechungen, evtl. Duschen, Umziehen, Konzert. Und nachher dann der erbarmungslose Heiss hunger, der einfordert, was den ganzen Tag hindurch „vergessen“ wurde: Energie, Nährstoffe, Flüssigkeit.

Das „nach dem Konzert noch gemeinsam wohin gehen“ schlägt dann oft in Alkohol und/oder fast-food zu buche. Viele auswärts Berufstätige teilen dieses Problem, und oft stehen viele nach Jahren oder Jahrzehnten vor dem physischen und psychischen AUS. Die moderne Diagnose: Burn out.

Tatsache ist die Schwierigkeit, ein Musikerleben „vernünftig“ zu gestalten, gerade in seiner Unstetigkeit. Den Schwerpunkt auf 2 Hauptmahlzeiten als grobes Raster zu legen, ist für viele Musikerleben bereits unvorstellbar, aber sehr lohnenswert. Der Körper kann dazu konditioniert werden, damit er um feste Tageszeiten ein Verlangen spürt, dem man mit guter hochwertiger Auswahl entsprechen kann. Dieses Bedürfnis kann geweckt werden, indem Mahlzeiten zu bestimmten Zeiten offeriert werden, die dem Energieverbrauch entsprechen und der persönlichen Grundkonstitution angepasst und primär vegetarisch sind.

Bei auswärtigem Essen sollte so weit wie möglich die daheim konditionierte Nahrungs-Zufuhr rhythmusbestimmend sein.

Jeder Musiker sammelt im Laufe der Zeit mehr oder weniger Erfahrungen, wie er auf bestimmte Situationen reagiert. Um während des Konzerts oder auch beim Unterrichten volle Leistung zu bringen, sollte dem Gehirn genügend Glukose zur Verfügung stehen, die nicht durch kurzfristig verfügbaren Zucker wie Schokoladenstengel, sondern am besten durch langsam abbaubare Kohlenhydrate zugeführt wird. Wie geht das nun?

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. Konkret heisst das, das 1-2 h vor Konzertbeginn eine Mahlzeit abgeschlossen sein sollte, die eine gute Portion Vollreis, Vollwertpasta oder Vollkornbrot mit Gemüse oder Salat und wenig Proteinen beinhalten sollte. BläserInnen und VokalistInnen sollten zudem bedenken, dass sie weniger Menge 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!

Doch wann findet das Konzert statt? Und wo, steht es für sich oder ist es eingebettet in eine Tour? Muss extra angereist werden, und wie lange?

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 Konzentrationsstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Leistungsschwäche, Müdigkeit, sogar Unlust auf neues Notenmaterial Ausdruck einer ungenügenden Versorgung des Körpers sein, der sich so auch Gehör verschaffen will. Leider sind 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 von Omega 3 zu Omega 6 mit möglichst wenigen gesättigten Fettsäuren, Proteine (möglichst wenig Fleisch), Vitamine und Spurenelemente, so treten unterschiedlichste Mangelsymptome auf.

Nicht nur Orchestermusiker können sich einen guten Essrhythmus angewöhnen, der diesem Grundsatz entgegen kommt, denn mit Bewusstheit zum Thema lassen sich oft scheinbare Hürden überwinden. Diese Aufmerksamkeit lässt sich ebenfalls in der Beratung schulen.

Durchblutungsfördernde Massnahmen versorgen nicht nur den Körper, das wichtigste Instrument, sondern 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.

Stehen einzelne Konzerte an, kann ein simples Konzept aufgestellt werden – für 1-2 Tage kann beispielsweise Essen vorbereitet/gekocht und schlichtweg mitgenommen werden oder es gilt abzuklären, wie die Versorgung vor Ort ist. Gerade für „Einzelkämpfer“ ist es wichtig, sich nicht von Soundchecks etc. vom guten Essen abhalten zu lassen, sondern genügend Zeit dafür einzuplanen. Einfach aber effizient ist beispielsweise ein entsprechender Hinweis im Engagement-Vertrag.

Viele Reisende in Sachen Musik leiden unter Obstipation (Verstopfung), vor allem nach Flügen. 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-) Gestalten des Trink- und Essverhaltens während der Reisen kann dieses oft belastende Problem eliminieren: sehr viel trinken (mehr, als angeboten wird: stehende Hautfalten am Handrücken sind Zeichen einer Dehydratation), pro 4-6 h Flug mindestens 1 Apfel essen, die obligaten Weissmehl-Brötchen der Flugessen ignorieren, an Flughäfen keine Pizza wählen sondern viel Gemüse, Obst und Vollkornvarianten. Dazu fleissiges Umherlaufen/Bewegen, das sich ausserdem als Thromboseprophylaxe erweist.

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 mit so wenigen Regeln wie möglich (einfachste Grundsätze). Vorlieben, Abneigungen oder Besonderheiten (Vegetarier, Diabetiker, Allergiker) werden berücksichtigt.

Es gibt keine Verallgemeinerung, denn wichtig ist die persönliche Ausgangslage: Veranlagung, Vorerkrankungen, Konstitution (adipös/normal/kachektisch) - so können Untergewichtige gerade über Nüsse und Fette Kalorien beziehen, Lebererkrankte oder Pankreasgeschädigte sollten hingegen Fette möglichst meiden und sehr leicht essen, Übergewichtige können durchaus nächtliche, v.a. kohlenhydratreiche Mahlzeiten nach den Konzerten auslassen (und dafür am nächsten Morgen die Speicher füllen) etc.

Ein Musikerleben ist eine Herausforderung, die es verdient, professionell betreut zu werden. Je frühzeitiger die entsprechende, aktive Gestaltung einsetzt, um so besser. Denn gibt es nicht zu denken, dass bei einem Lebensversicherungsabschluss MusikerInnen mit Bauarbeitern in der gleichen (und schlechtesten) Liga eingeordnet sind, und dabei intern die „Regel“ kursiert: „mit 50 sind die sowieso alle kaputt?“

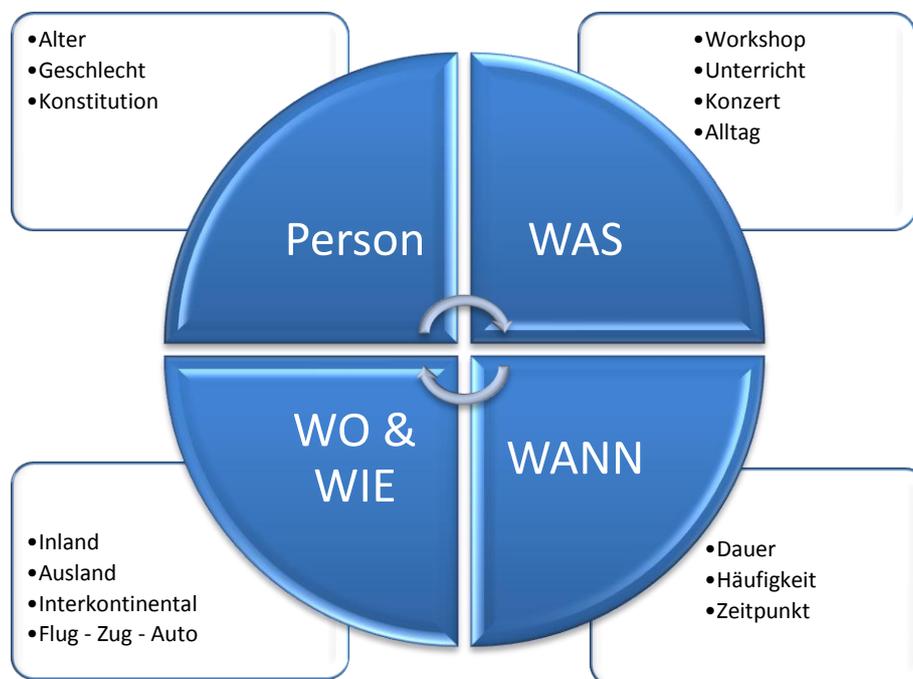
So, wie richtige Übetchniken und mentale Vorbereitungen zum musikalischen Rüstzeug eines Profimusikers gehören, so sollte auch eine fundierte Sachkenntnis in gesunder Ernährung, Lebens-Rhythmus-Gestaltung, Bewegung als Ausgleich (nicht als Belastung), physiologisch gesundes Spielen des Instrumentes, verschiedene Atemtechniken (zur Fokussierung/Beruhigung) und mentale Techniken zum Erreichen der gesunden Vorhaben ins Musiker-Repertoire Einzug halten.

Wäre Ernährung einfach, gäbe es keine sogenannten Zivilisationskrankheiten, die sich erst nach jahrzehntelanger (!) Fehlernährung mit den verschiedensten Krankheiten bemerkbar machen. Rechtzeitig mit Bewusstheit und entsprechender Wachheit energetisch Prävention zu betreiben und sich selber fürsorglich zu behandeln ist die beste Prophylaxe gegen Langzeitschäden. Aber auch, wenn die Reserven schon aufgebraucht sind, ist es nie zu spät, seiner Gesundheit und dem eigenen Wohlbefinden zu dienen.

Ernährungsberatung für MusikerInnen & andere Berufstätige

von Ingeborg Poffet

Musikerin, Pädagogin, zert. Ernährungsberaterin HAF, in Ausbildung zur Heilpraktikerin

Life-style-coaching: Beratung für Prävention & Gesundheit, Wachheit & EnergieInfos auf: www.MusikUndGesundheit.ch**Faktoren für die Musikerberatung (Grafik: Ingeborg Poffet)**

Ein Musikerleben ist flexibel und orientiert sich an Terminen, Reisen, Proben und Besprechungen. Jede Situation ist dabei so individuell wie die Musiker selber und orientieren sich an Anzahl der Konzerte, wo finden diese statt, welche Verantwortung trägt dabei der einzelne (handelt es sich um Solisten, Quartett-Mitglieder oder Orchester-Spieler)? Werden Tournées durchorganisiert inkl. Essenszeiten oder muss vor Ort alles selber zusammengestellt werden? Findet die Reise per Zug oder Flugzeug statt, ist es eine einzelne kurze Tour oder viele lange pro Jahr, ist der Musiker Vegetarier (auf Tour in Ländern ohne Verständnis dafür) – es gibt kein „Einheitsrezept“ für eine gute Musikerernährung, aber prinzipielle Empfehlungen können durchaus ausgesprochen werden. Sinnvoll ist auf jeden Fall eine individuelle Beratung durchzuführen, damit dem konkreten Zustand Rechnung getragen werden kann.