

Sind Musiker auch Sportler??

Mit dieser etwas ungewöhnlichen Frage beschäftigten sich Therapeuten des REHA SÜD in Freiburg zusammen mit rund 250 Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Rahmen des Musik-Camps des BDB (Bund Deutscher Blasmusikverbände) im Europapark. Was auf den ersten Blick etwas weit hergeholt scheint, entpuppt sich bei genauerer Betrachtung, und besonders aus gesundheitlichen Aspekten heraus, als gar nicht so abwegig:

Fast alle Kennzeichen, die den Sport ausmachen, lassen sich auch beim Musizieren wieder finden – egal ob das nun die Rolling Stones bei einem Rock-Konzert oder eben große Orchester sind (wie in diesem Fall z. B. junge Bläser-Ensemble mit unterschiedlichsten Instrumenten): Generell findet körperliche Betätigung statt – mal mehr, mal weniger, aber auch da gibt es im Sport Unterschiede (Beispiel Fußball im Vergleich zu Dart-Spielern); in jedem Fall wird eine Vielzahl unterschiedlicher Muskelgruppen des Körpers betätigt, in unserem Beispiel Gesichts-Muskeln, die Atemmuskulatur (Zwerchfell), die Finger-, Hand- und Armmuskeln... Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert und trainiert (erhöhte Atemtätigkeit, erhöhter Puls – auf Grund von Aufregung, aber auch auf Grund von Sauerstoffmehrbedarf), nicht selten kommen die Musiker or-

dentlich ins Schwitzen, Kalorien werden verbrannt.

Und schaut man auf die klassischen Komponenten der Trainingslehre, so ist auch da in der Musik alles vorhanden – Koordination (Fingerfertigkeit, Rhythmus), Ausdauer (lange Konzerte oder Proben mit entsprechendem Konzentrationsbedarf), Kraft (Tragen und Halten schwerer Instrumente), Schnelligkeit (schnelle Tonfolgen), Beweglichkeit (Handling mit Instrument etc). Und was dem Sportler das Training ist, das ist dem Musiker das „Üben“ oder „Proben“, der Wettkampf entspricht dem Auftritt...

Fazit: Musik ist dem Sport näher als gedacht!

Umso unverständlicher, dass im gesundheitlichen Bereich eine riesige Lücke zwischen diesen Gebieten klafft – während „Sportmedizin“ und „Sportphysiotherapie“ längst bekannte und anerkannte Fachbereiche darstellen, steckt die „Musikermmedizin“ oder gar so etwas wie „Physiotherapie für Musiker“ doch sehr in den Kinderschuhen – eine Lücke, die erstaunlich und dramatisch zugleich ist, wenn man bedenkt, dass etwa jeder achte Berufsmusiker aufgrund musikindizierter gesundheitlicher Probleme seinen Job vorzeitig an den Nagel hängen muss.

„Während sich der Sportler im besten Alter einem zweiten Berufsleben zuwendet, quält sich ein Berufsmusiker noch weitere 30 Jahre bis zur Rente. Und erwarten den Leichtathleten nach einem Wettkampf Massage und eine mehrtägige Ruhepause, eilt der Geiger nach einer anstrengenden Aufführung schon am nächsten Tag wieder zum Probenspiel.“ (aus: zeit-wissen (01/2006), Constanze Löffler)

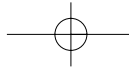
Nach und nach setzt sich der Gedanke der „Gesundheitspflege“, der im Sport in Form von speziellen Aufwärmübungen, individueller Gymnastik und ausgleichendem Krafttraining sowie spezifischen Behandlungsformen aus Medizin und Therapie durch speziell geschulte Ärzte und Therapeuten eigentlich nichts Ungewöhnliches ist, auch in der Musik durch. Und was die Berliner Philharmoniker oder Rock-Stars wie U2 vormachen, geht am Hobby- und Nachwuchs-Musiker dann doch auch nicht ungesehen vorbei. So kam es dann auch, dass das Thema „Musik und Gesundheit“ zu einer „headline“ beim diesjährigen Musik-Camp wurde, initiiert von der Gmünder Erstkasse (GEK) und dem Leiter der BDB-Akademie in Staufen, Christoph Karle. So erfuhren die jungen Musiker beim Joggen in den Morgenstunden von Sportlehrern der REHA SÜD in einer professionellen Einführung von den Grundregeln des Aus-



- Öl- und Gasfeuerungen
- Kundendienst
- Wärmepumpen
- Holz-Pelletsheizungen
- Solaranlagen

R. Sachsenheimer
GmbH & Co. KG

In den Sauermtatten 6
79249 Merzhausen bei Freiburg
Telefon (07 61) 40 28 44 und 40 99 88
Telefax (07 61) 40 96 65



dauersports, zwischen den Proben brachten zwei Physiotherapeutinnen Übungen und Tipps zum Thema „Haltung und Bewegung in der Musik“ in die Orchester. So, wie eben auch im Trainingslager einer Mannschaft die medizinische Abteilung Ihre Punkte an den Mann oder die Frau bringt.

Musiker sind also Sportler – für „gesunden Sport“ und „gesunde Musik“ kann gleichermaßen etwas getan werden; zwei Felder, die dem Gesundheits- und Präventionssektor viel Nährboden liefern.

Bei Interesse oder Fragen zu diesem Thema kann man sich gerne an REHA SÜD in Freiburg-St. Georgen wenden: Tel. (07 61) 4 22 44 oder Frau B. Schönharting (b.schoenharting@reha-sued.de)



**REHA
SÜD®**

Reha Süd GmbH, Zentrum für
ambulante orthopädisch-
traumatologische Rehabilitation
Lörracher Straße 16a
79115 Freiburg
Tel. (07 61) 4 53 88 90
Fax (07 61) 4 22 46
e-mail: info@reha-sued.de
Internet: www.reha-sued.de

