

Von Benjamin Waschow

(10.9.2007) **Jeder weiß, man sollte sich mehr bewegen und Sport treiben, weil es gesund ist. Aber es gibt kaum jemanden, der sagt, man solle etwas für seine Gesundheit tun und mehr singen und musizieren. Das muss sich ändern, fordern die beiden Musikermediziner Professor Dr. Claudia Spahn und Professor Dr. Bernhard Richter. amPuls-online sprach mit den beiden Freiburger Ärzten über die Bedeutung der Musik für die Gesundheit und über das Fach Musikermedizin.**



Claudia Spahn ist Professorin für Musikermedizin und Leiterin des Freiburger Instituts für Musikermedizin. Sie absolvierte neben dem Medizinstudium parallel ein Musikstudium an der Hochschule für Musik Freiburg. Prof. Dr. Claudia Spahn ist Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin und Diplom Musiklehrerin

amPuls-online: Warum ist Musik gut für die Gesundheit?

Prof. Richter: Die Frage kann man relativ klar beantworten. Musikalische Elemente spielen in unserem Leben in der menschlichen Kommunikation vom Mutterleib bis zum Tode eine große Rolle. Es geht dabei sehr viel um Rhythmen, um Lautstärken und um die zwischenmenschliche Verständigung - die sogenannten Zwischentöne - also um musikalische Elemente. Wenn der Mensch nicht mehr selbst Musik macht, verkümmern diese Elemente. Man weiß aus renommierten Studien, dass Musizieren zu körperlich gesundmachenden Reaktionen führt. So stärkt Musikmachen beispielsweise das Immunsystem erhöht die Lebenserwartung und führt zu einer Ausschüttung von Glückshormonen.

amPuls-online: Ist allein schon Musikhören gesund oder muss ich selber ein Instrument spielen?

Prof. Spahn: Das aktive Musizieren hat sicherlich einen wesentlich stärkeren positiven Einfluss auf die Gesundheit. Dabei soll das nicht gleich bedeuten, dass man ein Instrument perfekt spielen muss. Es ist schon gut, einfach zu Hause zu singen. Beim Singen, wie auch beim instrumentalen Musizieren, spielt der soziale Aspekt eine wichtige Rolle. Beim gemeinsamen Musizieren lernt man, sich auf seine Mitspieler einzustellen und empfindet gemeinsame Freude. Die

Körperwahrnehmung und Koordination werden gefördert und Musizieren ist respiratorisch und kardiovaskulär anregend. Diese positiven Effekte sind natürlich mit aktivem Musizieren verbunden und nicht, wenn man alleine zu Hause eine CD einlegt.

amPuls-online: Ist Musizieren tatsächlich nur gesund oder können dadurch auch gesundheitliche Probleme entstehen?



Bernhard Richter ist Professor für Musikermedizin mit Schwerpunkt künstlerische Stimmbildung und leitet das Zentrum für Musikermedizin am Freiburger Institut für Musikermedizin (FIM). Neben seinem Medizinstudium absolvierte er ein Gesangsstudium an der Hochschule für Musik Freiburg. Prof. Dr. Bernhard Richter ist Facharzt für HNO-Heilkunde und Phoniatrie

Prof. Richter: Natürlich können bei sehr intensiver Beschäftigung mit einem Instrument auch körperliche Probleme auftreten. Das ist wie immer im Leben: Zuviel kann irgendwann schaden. Die wirklichen körperlichen Schäden treten aber eigentlich nur bei professionellen Musikern auf. Manche Beschwerden entstehen, weil das falsche Instrument gewählt wurde oder zu falschen Zeiten geprobt wird. Also Probleme, die man relativ einfach lösen kann. Es gibt sehr viel mehr Gründe zu sagen, dass Musik gesund ist und dass man gesunde Musik machen kann, als sich nur darauf zu konzentrieren, welche Schäden entstehen können.

Wir behandeln in der Musikermedizin auch nicht nur Menschen, die bereits Probleme haben. Insofern ist die Musikermedizin vergleichbar mit der Sportmedizin. Die Sportmedizin ist deshalb so interessant, weil sie Sportler präventiv und rehabilitativ betreut und das Thema Gesundheit mit einer körperlichen Tätigkeit verknüpft. Ähnlich verhält es sich mit der Musikermedizin. Wenn man so will, geht es auch hier um die allgemeine Gesundheit der Bevölkerung. Wir wissen, dass die Forderung besteht, eine tägliche Sportstunde sollte in der Schule durchgeführt werden. Wir unterstützen dies, sagen aber: Auch die tägliche Musikstunde sollte eingeführt werden.

Prof. Spahn: Der Sport hat hier einen Vorsprung, weil dort frühzeitig erkannt wurde, dass es nicht nur um die Eliteförderung geht, sondern auch um die Breitenförderung. Die Breitenförderung in der Musik existiert, hat aber nicht

den gleichen positiven Stellenwert wie der Sport. Während der Sportverein ein positives Image hat, wird der Musikverein immer noch etwas komisch beäugt. Ein gutes Beispiel ist der Marathon. Wenn sie sagen, sie trainieren für den nächsten Marathon sind sie der ‚good guy‘. Wenn sie aber sagen, sie üben für das nächste Weihnachtskonzert, werden sie müde belächelt. Daran muss gearbeitet werden, denn genauso wie Sporttreiben ist Musizieren gut für die Gesundheit.

amPuls-online: Kann man einen Musiker mit einem Sportler vergleichen?

Prof. Spahn: Man kann einen Profimusiker schon mit bestimmten Leistungssportlern vergleichen. Zum Beispiel bei hochkonzentrierten, feinmotorischen Sportarten wie Radfahren und Turnen. Beim Musizieren kommt natürlich noch eine ästhetisch-geistige Dimension hinzu. Musik und Sport sollten sich deshalb eher ergänzen im Sinne des „mens sana in corpore sano“. Schon bei Plato können wir lesen, dass Sport allein verdummt und Kunst allein verweichlicht und somit beides zusammenkommen muss.

amPuls-online: Gibt es ein Instrument, das den Musiker vor besondere körperliche Herausforderungen stellt?

Prof. Spahn: Man weiß, dass die hohen Streicher sehr hohen Belastungen ausgesetzt sind. Aber natürlich spielen sehr viele Menschen Geige und nicht jeder bekommt automatisch Probleme. Zu den körperlichen Anforderungen kommen oft auch noch psychische Herausforderungen hinzu, so treten beispielsweise Pianisten in der Regel solistisch auf und stehen unter großem Konkurrenzdruck, was die Anspannung natürlich ungemein erhöht.

Kontakt

Prof. Dr. Bernhard Richter

Leiter des Zentrums für Musikermedizin

E-Mail: bernhard.richter@uniklinik-freiburg.de **Prof. Dr. Claudia Spahn**

Leiterin des Freiburger Instituts für Musikermedizin (FIM)

E-Mail: c.spahn@fim.mh-freiburg.de

Universitätsklinikum Freiburg Zentrum für Musikermedizin Breisacher Straße 60 79106 Freiburg Sekretariat Tel. 0761/270-6161

Weitere Informationen finden Sie [hier...](#)

amPuls-online: Wo sehen Sie die Zukunft der Musikermedizin?

Prof. Richter: Wir haben im Moment den Eindruck, dass die Perspektiven eher günstig sind. Es ist ein langsamer Prozess, aber es werden in diesem Fachgebiet neue Stellen geschaffen. Es gibt eine große Nachfrage von Patienten, so dass die Musikermedizin auch finanziell kein Zuschussprojekt sein muss. Unter den Musikern gibt es verschiedene Gruppen: Die einen freuen sich, dass es endlich eine Betreuung gibt; dann gibt es die, die kommen, wenn sie Probleme haben, die es jedoch noch nicht propagieren. Und dann gibt es eine kleinere dritte Gruppe, die wenig Probleme hat und nicht versteht, warum es so etwas überhaupt geben muss. Mit der Musikermedizin ist es dabei genauso wie mit anderen medizinischen Fachrichtungen: die Menschen gehen von sich aus nicht gerne aus präventiven Erwägungen zum Arzt, hier ist viel Information und ein langer Atem notwendig.

Prof. Spahn: Ich denke, dass die Musikermedizin in der Verbindung zwischen der Musik und der Medizin, also hier der Musikhochschule und Universität sowie dem Klinikum, sehr gut angesiedelt ist. Das ist eine ideale Konstruktion. Ich denke, das Thema ist viel interdisziplinärer als wir es im Moment erfassen können. Neben der Behandlung von Problemen von Musikern und der Prävention wird für die Zukunft ein weiteres Thema eine große Rolle spielen: Die Frage, in wiefern die Gesellschaft die Bedeutung der musikalischen Kultur für die Gesundheit anerkennt und sich durch Institutionen mit dieser Frage auseinandersetzen wird. Dabei erkennen auch die Musikhochschulen zunehmend, dass sie nicht nur für eine kleine Elite da sind, sondern auch für die Breite, das heißt also Musiker ausbilden sollten, die in der Laienmusik tätig sind und diese fördern. Die Verbindung zwischen Musikhochschule, Medizinischer Fakultät und Klinikum ist deswegen sehr wichtig und für alle Beteiligten sinnvoll, weil genau über diese Schiene vermittelt werden kann: Musik ist gesund.

[zurück...](#)