



Zwei Prozent der Berufsmusiker leiden unter Verkrampfungen der Finger beim Spielen.

Überlastung bei Berufsmusikern Wenn das Klavierspiel schmerzt

Von Joachim Göres

Eckart Altenmüller gilt als Pionier in der Musikermedizin. Zu dem Neurologen und Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musikermedizin an der Musikhochschule Hannover kommen Profimusiker häufig mit chronischen Schmerzen infolge einer Überlastung, die durch das tägliche stundenlange Üben ausgelöst wurden. Zu den häufigsten Symptomen zählen Schulter-, Rücken- und Unterarmbeschwerden, gefolgt von Ängsten und Zwangsstörungen, Bewegungsstörungen und unwillkürlichem Zittern. Jeder zehnte Musiker leidet laut Altenmüller unter permanenten Schmerzen als Folge seines Berufes.

Eine der Krankheiten ist die sogenannte Musikerdystonie. Darunter versteht man muskuläre Verkrampfungen der Finger beim Spielen. Laut Schätzungen sind zwei Prozent der rund 70.000 Berufsmusiker in Deutschland davon betroffen. Im Schnitt sind Altenmüllers Patienten 34 Jahre alt,



Der Neurologe **Eckart Altenmüller** ist Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musikermedizin an der Musikhochschule Hannover.

Mehr Informationen

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin unter www.dgfm.org.

wenn sie bei ihm wegen dieser Krankheit, die ihre Zukunftspläne bedroht, Hilfe suchen.

Durch die Therapie bleibt die Berufsfähigkeit erhalten

Seit 1994 hat Altenmüller rund 2000 Musiker mit Botulinumtoxin behandelt. Es trägt zur Entspannung bei. Sieben von zehn Patienten können nach seinen Angaben durch die Behandlung, die regelmäßig wiederholt werden muss, Musiker bleiben.

Einer der prominentesten Musiker, denen das nicht gelang, ist Robert Schumann. Er gilt als erster Musiker, bei dem die Erkrankung belegt ist. Durch sie wurde er im 19. Jahrhundert vom hoffnungsvollen Pianisten zum berühmten Komponisten. Das ist allerdings kein typischer Weg. „Die anderen 30 Prozent suchen sich häufig ein ganz neues Berufsfeld aus, weil sie nicht an ihr vermeintliches Versagen erinnert werden wollen“, sagt Neurologe Altenmüller.

Altenmüller hat Orchestermusiker, Rapper und Mitglieder von

Metal-Bands behandelt. „Sie sind alle Profis, investieren viel und betreiben ihren Beruf unglaublich verantwortungsvoll.“ Die Begeisterung legt sich, wenn Altenmüller über die Arbeitssituation der Berufsmusiker in Deutschland spricht. „Die ergonomischen Bedingungen sind besser geworden, es gibt bessere Instrumente. Doch die Anforderungen sind gestiegen, durch mehr Konkurrenz, mehr Erfolgsdruck, mehr Auftritte, weniger Geld. Angst und Burnout haben zugenommen.“

Diese Verschlechterungen träfen zum Beispiel auch auf Kirchenmusiker zu. Musiker mit einer A-Qualifikation würden mit einem B-Gehalt bezahlt, hauptberufliche seien in nebenberufliche Stellen umgewandelt worden. „Die körperliche Beanspruchung für Organisten ist extrem, auch angesichts kalter Kirchen“, sagt Altenmüller. Immerhin: Dass in Deutschland Krankenkassen die Kosten für die teure Botoxbehandlung tragen, sieht er als Vorteil. „In den USA stehen erkrankte Musiker, die die Behandlung nicht selber zahlen können, oft vor dem sozialen Abstieg.“

Die gute Seite: Musizieren im Alter hält das Gehirn fit

Altenmüller hat sich nicht nur durch die Behandlung von Musikern, sondern auch durch seine Grundlagenforschung zur Wirkung von Musik und Musizieren auf die Entwicklungen von Gehirnstrukturen einen Namen in der Fachwelt gemacht. „Musiktherapie galt lange als esoterisch. Das ist heute nicht mehr so, sie spielt auch in der Prävention eine große Rolle“, sagt Altenmüller, etwa wenn es um Patienten mit Schlaganfall, Parkinson, Depression, Autismus und anderen Krankheiten gehe.

Er stelle zudem fest, dass immer mehr Senioren das (Wieder-)Erlernen eines Instruments und dabei die positiven Auswirkungen auf Feinmotorik und Gedächtnis für sich entdecken. An seinem Institut für Musikphysiologie und Musikermedizin der Musikhochschule Hannover haben Wissenschaftler in einem Experiment folgendes festgestellt: Menschen um die 70, die als Anfänger ein halbes Jahr regelmäßig unter Anleitung Klavier geübt hatten, können bei störenden Hintergrundgeräuschen ihren Gesprächspartner deutlich besser verstehen als gleich alte Menschen aus einer Vergleichsgruppe ohne Musikunterricht. Die Klaviergruppe habe zudem Informationen schneller verarbeiten können.

„Das ist ein wichtiger Effekt, denn das im Alter nachlassende Gehör führt oft dazu, dass sich Menschen im Alltag in die Einsamkeit zurückziehen, weil sie die Umgebung nicht mehr gut verstehen“, sagt Altenmüller. Dieser Rückzug erhöhe das Risiko einer Demenz.

Das belegt eine im New Yorker Stadtteil Bronx durchgeführte Studie. Dazu wurden knapp 500 Menschen über 75 Jahre ohne Demenz über fünf Jahre immer wieder untersucht. In dieser Zeit entwickelten 27 Prozent von ihnen eine Demenz. Bei denen, die wöchentlich mehrfach Musik machten, erkrankten nur 24 Prozent.

„Eine Kombination verschiedener Aktivitäten ist optimal“, sagt Altenmüller. Danach können neben dem Lernen auch das Laufen, das Lieben und Lachen sowie ein gesunder Lebensstil zur Vermeidung einer Demenz beitragen.

Diabetes Warnung vor unbemerkten Brüchen der Füße

Wer Diabetes hat, sollte nicht nur seine Blutzuckerwerte im Blick haben, sondern auch die Füße. Das gilt vor allem für Diabetikerinnen und Diabetiker, die bereits Nervenschäden entwickelt haben. Sie sollten ihre Füße jeden Tag untersuchen: Sind sie geschwollen, gerötet oder warm? Hat sich die Haut verändert, sind da Druckstellen oder Blasen? Empfände ich Unruhe, Kribbeln oder ein Gefühl von Instabilität im Fuß? Dazu rät der Verband der Diabetes-Beraterinnen- und -Berater in Deutschland (VDBD).

Dies ist wichtig, um einem Charcot-Fuß auf die Spur zu kommen. Dabei handelt es sich um eine Form des Diabetischen Fußsyndroms. Wer davon betroffen ist, spürt selbst Knochenbrüche nicht, weil die Nerven durch jahrelang erhöhte Blutzuckerwerte starke Schäden genommen haben. Wer den Bruch nicht bemerkt, belastet den Fuß, als wäre nichts. Der Fuß kann sich verformen, es droht eine Amputation.

Auch ein gut eingestellter Diabetes schützt nicht immer vor einem Charcot-Fuß. Die Diagnose wird bis zu 10.000 Mal im Jahr gestellt. Wenn man Veränderungen am Fuß bemerkt, sollte man sie abklären lassen, auch wenn sie einem nur klein vorkommen. Eine Anlaufstelle sind diabetologische Fußambulanzen, wie es sie in einigen Kliniken gibt. (dpa)

Schwangerschaft Ungeborenes leidet unter Übergewicht

Ernährungsmediziner beobachten mit Sorge, dass die Zahl schwangerer Frauen mit Übergewicht weltweit zunimmt. In Deutschland gehen nach den Daten der Bundesauswertung „Perinatalmedizin: Geburtshilfe“ fast 44 Prozent der Frauen mit Übergewicht oder Adipositas in die Schwangerschaft hinein. 2014 waren es noch 35 Prozent. Dadurch komme es zu einer Fehlprägung bei den Nachkommen, die sich während ihrer Entwicklung im Mutterleib an die Überernährung anpassen müssen, sagt Regina Ensenauer, Leiterin des Instituts für Kinderernährung am Max-Rubner-Institut in Karlsruhe.

„Die Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft wirkt auf das ungeborene Kind ein.“ Es bestehe dann ein erhöhtes Risiko, im weiteren Verlauf des Lebens frühere und schwerere Symptome einer Adipositas, eines Typ-2-Diabetes und von kardiovaskulären Erkrankungen zu entwickeln.

„Die ersten tausend Tage – von Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende des zweiten Lebensjahres – sind entscheidend“, betonte Ensenauer. „Auch dafür, was dem Kind später schmeckt. Schon früh in der Entwicklung sind die Geschmacksknospen voll funktionsfähig, und über das Fruchtwasser nimmt der Fötus Stoffe aus der Ernährung der Mutter auf.“ (dpa)