

# Inhalt

Vorwort	5
Einleitung	8
<b>Mensch &amp; Musik</b>	<b>10</b>
<hr/>	
Sport als Ausgleich	12
Übungen für Musiker	12
15 Tipps zum Üben	14
<b>Ernährung &amp; Gesundheit</b>	<b>15</b>
<hr/>	
Hauptsache Wasser	15
Die 6 Lebensmittelgruppen	17
Was esse ich und wieviel?	18
Die Ernährungspyramide	19
Wie groß ist eine Portion?	20
<b>Fit im Alltag</b>	<b>22</b>
<hr/>	
Probenbeginn & Konzertvorbereitung: Schwerpunkt ausgewogene Ernährung	
<hr/>	
Essen über den Tag	24
Rezeptideen	
Frühstück	26
Mittagessen	28
Zwischenmahlzeiten	44
Abendessen	49
Übungen für den Probenalltag	56

## **Fit fürs Konzert** **60**

Aktiv- & Probenphase: Schwerpunkt Blutzuckerstabilität durch Kohlenhydrate

---

Essen und Trinken	
– vor der Probe	62
– in den Pausen	63
– nach der Probe	63
Rezeptideen	
Frühstück	64
Mittagessen	67
Zwischenmahlzeiten	76
Abendessen	80
Warm-up vor dem Konzert	84

## **Nach dem Konzert ist vor dem Konzert** **88**

Schwerpunkt Flüssigkeit, Mineralien und leicht verdauliche Kohlenhydrate

---

Hauptsache Trinken	91
Die Auswahl macht's	91
Rezeptideen	
Frühstück	92
Mittagessen	95
Zwischenmahlzeiten	97
Abendessen	99
Cool-down und Ausgleichsübungen nach dem Konzert	108
Starke Partner	110
Prävention & Gesundheitsförderung: Stiftung Schloss Kapfenburg und Die Techniker (TK)	
Literatur	114
Index & Quellen Übungen	118
Index Gerichte	119