

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung	8
Mensch & Musik	10
<hr/>	
Sport als Ausgleich	12
Übungen für Musiker	12
15 Tipps zum Üben	14
Ernährung & Gesundheit	15
<hr/>	
Hauptsache Wasser	15
Die 6 Lebensmittelgruppen	17
Was esse ich und wieviel?	18
Die Ernährungspyramide	19
Wie groß ist eine Portion?	20
Fit im Alltag	22
<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