

Du bist was
du isst.
Und du spielst,
wie du bist.
Geht es
uns gut, hört
man das der
Musik an.



Einleitung

Der Mensch erzielt die besten Ergebnisse, wenn er sich rundum wohlfühlt. Dazu gehören viele Faktoren, einer davon ist eine gesunde Ernährung. Das bedeutet nicht, nur noch Obst und Gemüse zu essen, die tägliche Nahrungsaufnahme auf die Kommastelle genau zu berechnen und nach 18.00 Uhr bloß nichts mehr zu sich zu nehmen. Für einen Musiker ist das ohnehin nicht immer machbar. Wer spielt oder singt schon gerne auf vollen Magen? Und wer stellt sich nach einem anstrengenden Konzerttag nachts noch in die Küche? Falls man überhaupt zuhause is(s)t.

Das muss auch nicht sein. Denn gesunde Ernährung bedeutet schlichtweg, ausgewogen zu essen. Die üblichen Verdächtigen in puncto gesundem Essen gehören damit natürlich auch auf den Speiseplan. Es spricht jedoch nichts gegen Pasta, Pizza oder Wraps. Im Gegenteil, in manchen Phasen können sie wichtige Energielieferanten für den Körper sein.

Wie Musiker sich im Alltag, während aktiver Probenphasen und an Konzerttagen gesund ernähren können, darum geht es in diesem Buch. Es gibt einfache Bausteine an die Hand, mit denen sich ein ausgewogener Speiseplan erstellen lässt, und liefert Rezeptideen, die sich leicht den persönlichen kulinarischen Vorlieben anpassen lassen. Beachtet man die Regeln, erhält der Körper alle Energie- und Baustoffe, die er benötigt, um Höchstleistungen zu erreichen.

Um den Körper ideal aufs Musizieren vorzubereiten, muss natürlich auf alle Aspekte geachtet werden. So sollten Warm-ups, Cool-downs und instrumentenspezifische Übungen selbstverständlich sein und fest in den Musikeralltag integriert werden. Auch hier sind es oft einfache Dinge, die bereits eine große Wirkung erzielen können. Neben Ernährungstipps werden daher in den folgenden Kapiteln Übungen vorgestellt, die sich für die jeweilige Lebensphase eignen.

i *Schon gewusst? Die körperliche Belastung eines Musikers ist vergleichbar mit denen eines Leistungssportlers. Das bedeutet, die erforderlichen Bewegungen gehen über den normalen Rahmen hinaus. Wie auch Sportler sollten Musiker daher besonders auf körperliche Fitness und Ernährung achten.*

Mensch & Musik



Ohne Bewegung entsteht keine Musik und diese entsteht durch den Musiker. Treibende Kraft hierfür ist die menschliche Skelettmuskulatur, bestehend aus über 400 verschiedenen Muskeln. Jede Bewegung am Instrument wird dabei durch die Kontraktion von Muskeln ausgeführt, die in vielfach vernetzter Weise zusammenarbeiten.

Bei Musikern werden besonders die Muskelgruppen der Arme, Hände und Schultern sowie von Brust und Rücken beansprucht. Durch die Bewegungen beim Üben und Musizieren werden manche Muskeln dabei immer wieder und auf gleiche Weise belastet, andere hingegen selten oder gar nicht.

Für die intakte Funktion der Muskulatur ist jedoch eine regelmäßige Aktivität aller Gruppen bedeutsam, da Bewegungsmangel, eine einseitige Belastung oder eine verspannte Muskulatur die Beweglichkeit beeinträchtigen. Auch um die Sehnen zu stärken, die Muskeln mit den Knochen verbinden, ist regelmäßige Bewegung erforderlich. Daher sollte jeder Musiker wissen, welche Funktionen die zusammengehörigen Muskelgruppen haben, die er für das Spiel seines jeweiligen Instruments oder den Gesang benötigt. So spielt beispielsweise bei hohen Streichern die Hand- und Schultermuskulatur eine bedeutende Rolle, bei Bläsern und Sängern die Atemmuskulatur.

Die Atmung ist natürlich für alle Musiker wichtig. Sie wird sowohl durch die körperliche Tätigkeit und die Körperhaltung beeinflusst, als auch durch Emotionen, Gedanken und Vorstellungen. Egal ob sitzend oder stehend musiziert wird, eine für das Musizieren ungünstige Haltung, zum Beispiel nach vorne hängende Schultern, kann zur Einschränkung der Atmung führen. Und das hat direkte Auswirkungen auf das Spiel.

Im Optimalfall sind Musiker und Instrument eine harmonische Einheit, bei der sich der Musiker über seinen Körper auf dem Instrument ausdrücken kann. Deutliches Zeichen für eine harmonische Einheit sind mühelose Spielbewegungen, bei denen mit geringem Kraftaufwand für Haltung und Bewegung ein großes musikalisches Ergebnis erzielt wird.

In Konzert- und Prüfungssituationen kommt zu der körperlichen Beanspruchung häufig auch noch ein persönliches Stresserleben hinzu. Dabei spielt Lampenfieber eine zentrale Rolle. Körperliche Reaktionen, wie zitternde, kalte und schweißige Hände oder eine schnelle und oberflächliche Atmung, können die Folge sein und den Musiker behindern. Lampenfieber kann sich aber auch durch eine erhöhte Körperspannung, verstärkte Konzentration und erhöhte Aufmerksamkeit äußern. Und das wiederum wirkt sich mitunter positiv auf das Spiel aus. Entscheidend für den eher positiven oder eher negativen Einfluss auf das Spiel ist die Stärke des Lampenfiebers. Musiker sollten sich daher bewusst mit dem Thema auseinandersetzen, um im bestmöglichen Sinne mit Lampenfieber umgehen zu können.

Schon dieser kurze Überblick verdeutlicht, wie viele Aspekte bei der Entstehung von Musik entscheidend sind. Beim Auftreten von musikerspezifischen Beschwerden spielt, neben vollen Proben- und Dienstplänen, engen Räumen oder anstrengenden Tourneen, auch das individuelle Verhalten der Betroffenen eine große Rolle. Dieses kann man glücklicherweise beeinflussen und Beschwerden mit dem richtigen Hintergrundwissen verringern beziehungsweise verhindern. Für die Musik und den eigenen Körper sollte sich also jeder Musiker mit dem Thema Prävention und Gesundheitsförderung befassen und sich das für ihn passende Handwerkszeug aneignen.

i *Schon gewusst? Nach Angaben des Deutschen Musikinformationszentrum (MIZ) musizieren oder singen in Deutschland mindestens 14 Millionen Menschen in ihrer Freizeit.*

Sport als Ausgleich

Für Musiker eignen sich vor allem gelenkschonende Sportarten, bei denen Koordination, Flexibilität, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer trainiert werden. Dazu gehören beispielsweise Schwimmen, Radfahren, Yoga oder Pilates. Man sollte auch darauf achten, Sportarten zu wählen, bei denen die Verletzungsgefahr für Hände und Finger gering ist.

i *Schon gewusst? Übungen können veranlagte Gelenkverhältnisse nicht wesentlich verändern. Deshalb sollte sich die Auswahl des Instruments und der benutzten Spieltechniken an den anatomischen Gegebenheiten orientieren.*

Übungen für Musiker

Um optimal auf das Spielen vorbereitet zu sein, gehört zusätzlich zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung auch eine gründliche Vorbereitung der Muskulatur. Sinnvoll für Musiker ist deshalb erstens eine Vorbereitung des gesamten Körpers auf das Musizieren durch ein gezieltes Warm-up. Zweitens ist es ebenso wichtig, nach dem Spiel mit ausgewählten Übungen die schnelle Regeneration des gesamten Organismus durch ein Cool-down zu fördern. Drittens und letztens helfen Ausgleichs- und Kraftübungen dabei, mögliche Beschwerden einer einseitigen körperlichen Belastung am Instrument zu vermeiden.

Warm-up

Das Warm-up dient dazu, die Muskeln mit gezielten Bewegungen zu aktivieren und aufzuwärmen. Dadurch werden die Muskeln stärker durchblutet, elastischer, reaktionsfähiger und besser gegen vorzeitige Ermüdung geschützt. Wichtig ist, beim Warm-up den gesamten Körper zu bewegen, denn auch bei feinmotorischen Bewegungsabläufen am Instrument sind viele weitere Muskelgruppen beteiligt.

Cool-down

Das Cool-down erfüllt die Aufgabe, die beanspruchte Muskulatur durch leichtes Bewegen und Dehnen zu lockern und die Durchblutung anzuregen. Dadurch werden Verspannungen und Überlastungen der Muskeln, Sehnen und Bänder vermieden. Außerdem regeneriert sich die beanspruchte Muskulatur durch das Cool-down schneller und der gesamte Organismus wird beruhigt. Beides wirkt sich positiv auf den nächsten Übe- oder Probenstag aus.

Ausgleichs- und Kräftigungsübungen

Ausgleichs- und Kräftigungsübungen können Musikern entscheidend dabei helfen, musikerspezifischen Beschwerden und Überlastungen zu vermeiden. Bei bereits vorhandenen Spielproblemen sollten allerdings ohne die Anleitung durch einen erfahrenen Bewegungs- oder Physiotherapeuten keine Kräftigungsübungen durchgeführt werden, da sie bestehende Probleme noch verstärken können. Außerdem ist von einem Krafttraining am Tag vor oder direkt vor einem Konzert oder Wettbewerb abzuraten. Das liegt daran, dass sich die für den Muskelaufbau notwendige leichte Ermüdung negativ auf die musikalisch-koordinative Leistung auswirken kann. Ein regelmäßiges Training – besonders der Muskulatur für die Aufrichtung des Oberkörpers – ist ansonsten jedoch für Musiker sehr empfehlenswert. Wichtig ist dabei, den Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen so zu wählen, dass 15 bis 20 Wiederholungen einer Übung ohne Überanstrengung möglich sind. Hilfreich kann ebenfalls sein, wenn die trainierten Bewegungen den Spielbewegungen am Instrument ähnlich sind.

In diesem Buch finden sich passende Bewegungsübungen, die je nach Proben- oder Konzertphase eher der Aktivierung oder Entspannung dienen. Beim Ausprobieren ist es wichtig, sich genügend Platz zuschaffen und die kleine Bewegungseinheit genauso bewusst zu genießen wie die vielen Rezepte.

i *Schon gewusst? Die Reihe „Fit mit Musik Online“ auf YouTube vermittelt Musikern, wie sie sich mit einfachen Übungen physisch und psychisch fit fürs Musizieren halten können. Dazu gehören Videos rund um Warm-up, Cool-down, instrumentenspezifische Übungen, Entspannungstechniken und vieles mehr.*

15 Tipps zum Üben

1. Vor dem Üben die Bedingungen am Arbeitsplatz überprüfen. Dazu gehören viel Licht, ein gutes Raumklima und möglichst wenige Lärmbeeinträchtigungen von außen
2. Die Noten sollten gut lesbar sein, der Notenständer auf der richtigen Höhe eingestellt sein und die Sitzgelegenheit die individuell geeignete Höhe haben
3. Bewusst auf die Körperhaltung und Spieltechnik achten
4. Übezeiten den jeweiligen Alltagsumständen entsprechend planen und vor Konzerten oder Prüfungen die Spieldauer langsam steigern
5. Kleckern statt klotzen – mehrere, über den Tag verteilte Übungseinheiten sind besser als ein Marathon
6. Bei der Planung des Tagesablaufs 5 Mahlzeiten integrieren: Frühstück, Zwischenmahlzeit, Mittagessen, Zwischenmahlzeit und Abendessen
7. Aufwärmen vor dem Spiel, denn nur gut durchblutete Muskeln ermöglichen flüssige und geschmeidige Bewegungen
8. Die Koordinationsfähigkeit ermüdet schneller als Körper und Geist. Deshalb nach 10 bis 20 Minuten Spiel eine kurze Pause einlegen. Individuell können die Intervalle natürlich kürzer oder länger sein, nach spätestens 40 Minuten sollte jeder eine Pause einlegen
9. Die kleinen Pausen zur Flüssigkeitszufuhr sowie für Körper-, Atem- oder Konzentrationsübungen nutzen. Für frischen Sauerstoff im Raum Stoßlüften und die Lichtverhältnisse überprüfen
10. Schwierige Stellen nicht in der Endlosschleife üben, sondern wohl dosiert auf die einzelnen Einheiten verteilen
11. Stellen mit belastenden Spielbewegungen mit Bedacht wiederholen
12. Mit dem Üben aufhören, ehe Ermüdung eintritt. Denn nachlassende Konzentration und Müdigkeit können zu einem Verlust der bereits erworbenen Leistungen führen
13. Als Ausgleich zur entstandenen Belastung im Anschluss an das Üben ein Cool-down durchführen
14. Um Erlerntes und Fortschritte nachhaltig im Gedächtnis speichern zu können, benötigt der Körper ausreichend Schlaf
15. Beschwerden oder gar Schmerzen sind kein Zeichen dafür, dass man lange und gut genug geübt hat. Im Gegenteil. Die Verfassung des Musikers hört man seinem Spiel an. Daher immer bewusst auf die Signale des Körpers achten und bei andauernden Beschwerden professionelle Hilfe suchen

Ernährung & Gesundheit

Wer sich schlecht ernährt und ungenügend trinkt, spielt mit angezogener Handbremse. Höchstleistungen sind schlichtweg nicht erreichbar, wenn dem Körper wesentliche Energie- und Baustoffe fehlen. Nährstoffe, die dem Körper durch die Nahrung zugeführt werden, bauen ihn auf, erneuern verbrauchte Körpersubstanz und regulieren die Körperfunktionen.

Die drei Hauptnährstoffe sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind sogenannte Mikronährstoffe. Um den täglichen Energiebedarf zu decken, sollte die Nahrung bei Erwachsenen zu 12–15% aus Eiweiß (Proteinen), 25–30% Fett und zu mindestens 55% aus Kohlenhydraten bestehen. Um das zu gewährleisten, muss man keine Nährwerttabellen auswendig lernen oder Inhaltsstoffe mit der Lupe studieren. Es reicht, die sieben Bausteine der im folgenden Kapitel vorgestellten Ernährungspyramide zu kennen.

Hauptsache Wasser

Viele werden es aus eigener Erfahrung kennen – Durst macht müde und schlapp, führt zu Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen. Wasser ist nicht nur für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wichtig, es spielt auch eine zentrale Rolle bei vielen Abläufen im Körper. Und der besteht zu 60% aus Wasser. Selbst bei mäßiger Aktivität verliert der Körper täglich mehr als einen Liter Flüssigkeit über Schweiß, Atemluft, Harn und Stuhl. Beim Sport oder anderen körperlichen Anstrengungen und hohen Temperaturen kann es auch deutlich mehr sein. Im Winter kann Heizungsluft ebenfalls zu mehr Flüssigkeitsbedarf führen.

i *Schon gewusst? Pflanzen enthalten sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Etwa 30.000 Verschiedene sind bekannt, dazu gehören beispielsweise das Carotin in Karotten oder Lykopen in Paprika und Tomaten. Die Stoffe schützen die Pflanzen vor Krankheiten und Schädlingen, fördern das Wachstum und dienen als Farb- oder Duftstoffe. Und was gut für die Pflanze ist, ist auch gut für den Menschen, der täglich schätzungsweise 10.000 davon mit der Nahrung aufnimmt.*



Fit im Alltag

PROBENBEGINN
& KONZERTVORBEREITUNG:
SCHWERPUNKT
AUSGEWOGENE
ERNÄHRUNG

Musik braucht Energie. Lern', richtig aufzutanken.

Gesund, mit Spaß und Genuss essen und trinken, das ist leichter gesagt als getan. Heutzutage gibt es so viele Ernährungsempfehlungen, dass es unmöglich ist, einen Überblick zu behalten oder gar einzuschätzen, was wirklich Sinn macht. Und dann hilft alles Wissen nichts, wenn man nicht weiß, wie es im Alltag angewendet wird. Unbestritten ist, dass die Ernährung einen großen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat. Wer gut mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt ist, ist leistungsfähiger. Das ist bei allen bevorstehenden Herausforderungen wie intensiven Probenphasen, Prüfungen oder Konzerten wichtig.

Genau wie bei Sportlern sorgt das Essen im Alltag bei Musikern für eine gute Basis. Zusätzlich kann mit bewusster Ernährung an Proben- und Konzerttagen aktiv die Leistung unterstützt werden.

Essen über den Tag

Hier mal ein Häppchen, dort mal genippt. Am Ende des Tages fragt man sich dann: „Was habe ich heute eigentlich gegessen?“ Snacken liegt im Trend, gemeinsame Mahlzeiten sind out. Das bringt einige ernährungsrelevante Probleme mit sich. Mit fest geplanten Mahlzeiten fällt es einfach leichter, die richtigen Lebensmittel und angemessene Portionsgrößen auszuwählen. Wer sich hingegen unreflektiert durch den Tag snackt, isst nicht weniger, sondern mehr, vor allem an kalorienreichen, sprich fett- und zuckerreichen, Lebensmitteln. Das liegt auch daran, dass beim Essen die Wahrnehmung immer auf der Mahlzeit liegen sollte. Sonst stellt sich das

Sättigungsgefühl später ein und es besteht die Tendenz, mehr zu essen. Genau das ist beim Snacken der Fall. Langsam und bewusst zu essen, hilft, besser satt zu werden. Isst man nebenher, entfällt auch das kommunikative Miteinander am gemeinsamen Esstisch.

Doch wie verteilt man sein Essen gut über den Tag? Bei der Strukturierung hilft die Ernährungspyramide, es sollten 3 Haupt- und 2 Zwischenmahlzeiten eingeplant werden: Frühstück, zweites Frühstück, Mittagessen, Imbiss am Nachmittag und Abendessen.

Wirklich 5 Mahlzeiten am Tag brauchen nur Kinder, da sie einen regeren Stoffwechsel und kleineren Magen haben. Viele Erwachsene hingegen kommen mit drei einigermaßen gleichmäßig über den Tag verteilten Hauptmahlzeiten aus. Weniger sollten es jedoch nicht sein.

Die Anordnung der Mahlzeiten ist flexibel und sollte dem individuellen Lebensrhythmus des Einzelnen beziehungsweise der Familie oder auch Wohngemeinschaft angepasst sein.

So kombiniert man die Portionsbausteine zu sinnvollen Mahlzeiten:

- Regelmäßig zu festen Zeiten essen
- Möglichst 3 Haupt- und bei Bedarf bis zu 2 Zwischenmahlzeiten
- Zu jeder Mahlzeit gehört 1 Getränk
- Zwischenmahlzeiten sollten 2 Lebensmittelgruppen enthalten. Eine davon sollte aus der grünen Ebene der Ernährungspyramide sein, die zweite im Idealfall aus der gelben
- Hauptmahlzeiten sollten Lebensmittel aus mindestens 3 verschiedenen Lebensmittelgruppen enthalten, 2 davon aus den grünen Ebenen der Pyramide. Zu einer Hauptmahlzeit gehört immer eine sättigende Beilage aus der Lebensmittelgruppe Getreide & Kartoffeln

i *Schon gewusst? Mahlzeiten planen, hilft, Geld zu sparen. Wenn man selbst kocht, verwendet man Reste eher weiter und weniger Lebensmittel landen im Müll.*

Müsli

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten **SCHWIERIGKEIT:** *semplice*

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 4 EL Getreideflocken (30 g)
- 1 TL Leinsamen (10 g)
- 1 EL Nüsse, grob gehackt (10 g)
- 1 TL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne (10 g)
- 2 EL getrocknete Früchte (10 g)

DAZU:

- 150 g Joghurt oder 150ml Milch
- 150 g (1 Stück) frisches Obst nach Wahl

ZUBEREITUNG:


Obst waschen und schneiden, alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

TIPP:

Vom Basisrezept gleich eine größere Menge für den Vorrat zubereiten. Kühl und luftdicht verschlossen, kann die Mischung mindestens 2 Wochen aufbewahrt werden.

VARIATIONEN:

Je nach Geschmack können verschiedene Samen und Kerne verwendet werden. Leinsamen sind beispielsweise besonders reich an hochwertigen Stoffen und regen die Verdauung an. Walnüsse hingegen enthalten viel Vitamin E, ebenso Zink, Magnesium, Eisen, Kalzium und Kalium. Dieses ist wichtig für die Muskeln und die Nerven.

 **Schon gewusst?** Die meisten Fertigmüslis sind stark gezuckert. Nicht selten kommen 15g Zucker auf eine Portion (50g). Das entspricht 5 Stück Würfelzucker. Also besser selbst mischen.

Joghurt mit Keimflocken und Obst

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Minuten **SCHWIERIGKEIT:** *semplice*

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

- 150 g Joghurt (1,5% Fett)
- 150 g Beeren oder Obst nach Wahl
- 6 EL Weizenkeimflocken

ZUBEREITUNG:

Obst waschen, schneiden und zusammen mit den Keimflocken unter den Joghurt mischen.

TIPP:

Lust auf Himbeeren im Winter? Tiefgekühltes Obst ist besser als sein Ruf. Vor allem, wenn man es selbst einfriert.

VARIATIONEN:

Statt herkömmlichem Joghurt kann auch griechischer Joghurt verwendet werden. Der enthält zwar 10% Fett, ist dafür jedoch eine echte Eiweißbombe.

 **Schon gewusst?** Das Wort Joghurt leitet sich vom türkischen Begriff Yoğurt ab. Die Bedeutung liefert einen Hinweis auf die Herstellung des Produkts: gegorene Milch.

Nudelteig

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde **SCHWIERIGKEIT:** *grave*

ZUTATEN FÜR EINE PORTION:

200 g Weizenmehl

2 Eier

Salz

ZUBEREITUNG:

Das Mehl auf die Arbeitsfläche sieben und eine Mulde bilden. Die Eier hinein geben. Von außen nach innen anfangen, das Mehl unterzuarbeiten. Dabei gelegentlich leicht salzen. Der Teig soll fest aber nicht brüchig sein. Ist er zu trocken, etwas Wasser unterkneten, wenn er zu weich wird, wieder etwas Mehl einarbeiten. Den fertigen Teig in zwei Stücke teilen und etwa eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und mit einem Messer oder Teigradchen in Streifen schneiden. Für alle, die Nudeln in größeren Mengen und öfter selbst herstellen, lohnt sich die Anschaffung einer Nudelmaschine. Pro 100 Gramm Nudeln 1 Liter Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten kochen.

TIPP:

Getrocknet halten sich selbstgemachte Nudeln 1 bis 2 Monate. Dazu müssen sie gut ausgebreitet und getrocknet werden, danach lagert man sie an einem trockenen, kühlen und luftigen Ort. Sind die Nudeln frisch gekocht, kann man sie bis zu 3 Monaten in der Tiefkühltruhe aufbewahren.

VARIATIONEN:

Das Weizenmehl kann durch Vollkornmehl ersetzt werden. Fortgeschrittene können sich durch die Zugabe von Tomatenmark oder püriertem Spinat an die Herstellung von bunten Nudeln wagen. Schwarze Nudeln erhält man durch die Zugabe von Sepiatinte.



Schon gewusst? Nudeln nie mit Wasser aus dem Hahn abschrecken! Ein Verkleben wird verhindert, wenn das Kochwasser nach dem Abgießen aufgehoben und eine kleine Menge wieder zu den Nudeln gegeben wird. Die Nudeln können mit der Nudelzange auch direkt aus dem Kochtopf in die fertige Sauce gegeben werden.

Ravioli mit Spinat & Ricotta

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Minuten SCHWIERIGKEIT: *grave*

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

1 Portion Nudelteig (Rezept Seite 28)	1 Ei
150 g frischer Spinat	75 g Parmesan gerieben
150 g Ricotta	2 Salbeiblätter
25 g Butter	Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch

ZUBEREITUNG:


Den Spinat waschen und klein schneiden, kurz in zerlassener Butter anschwitzen und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Ricotta in einem Küchenhandtuch gut auspressen und mit dem Spinat, den Eiern und dem Parmesan vermengen. Den Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz so dünn wie möglich ausrollen. Mit einem Ausstecher oder einem Glas rund 6 cm große Plätzchen ausstechen und mit Wasser bepinseln. Jedes Plätzchen mit 1 EL der Füllung belegen und die Ravioli zusammenfalten. Wichtig dabei ist, die Ränder gut zusammenzudrücken. Die Ravioli in stark gesalzenem Wasser 6 bis 8 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Etwas zerlassene Butter mit Salbei darüber geben und servieren.

TIPP:

Den Rand mit einer Gabel zusammendrücken.

VARIATIONEN:

Statt Salbei können beliebige Kräuter verwendet werden. Auch angebratenes mediterranes Gemüse, Tomatensauce oder Pesto eignen sich sehr gut zu den Ravioli. Man kann sie natürlich auch beliebig füllen. Mozzarella mit getrockneten Tomaten & Rucola, Bolognese oder Gorgonzola mit Walnuss sind nur wenige der vielen Möglichkeiten.

 **Schon gewusst?** Aufgrund einer Verwechslung hält sich seit 1890 der Mythos des perfekten Eisenlieferanten Spinat. 35 g Eisen sollte er auf 100 Gramm enthalten. Das tut er zwar – allerdings im getrockneten Zustand. Mit 4,2 Gramm gehört frischer Spinat jedoch immer noch zu den Spitzenreitern unter den grünen Blattgemüsen.

Lasagne

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde SCHWIERIGKEIT: *mezzo*

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

1 Portion Nudelteig (Rezept Seite 28)
150 ml Milch
150 ml Bolognese (Rezept Seite 68)
10 g Mondamin (Maismehlstärke)
50 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG:


Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Nudelteig dünn ausrollen und in Streifen schneiden, die in eine Auflaufform passen. Die Nudelplatten in gesalzenem Wasser rund 1 Minute abkochen. Die Milch zum Kochen bringen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Mondamin in kaltem Wasser anrühren und die kochende Milch zu einer dicken Sauce abbinden. 5 Minuten durchkochen lassen und anschließend durch ein Sieb passieren. Die Auflaufform mit Olivenöl einfetten und abwechselnd die Lasagne schichten. Zuerst eine Nudelplatte mit heller Sauce bestreichen, die nächste mit Bolognese. Die letzte Schicht wird mit heller Sauce bestrichen und dem geriebenen Käse bestreut. Im vorgeheizten Backofen 30 Minuten fertig backen.

TIPP:

Lasagne nach dem Backen abkühlen lassen, dann lässt sie sich besser schneiden.

VARIATIONEN:

Anstelle der Bolognese kann auch die vegetarische Variante (Rezept Seite 43) verwendet werden, die Lasagneplatten können durch dünn geschnittene Zucchini-scheiben ersetzt werden.

 **Schon gewusst?** Ernährungstechnisch spricht nichts dagegen, mit getrockneten Nudeln aus dem Supermarkt zu kochen. Dank der rauen Oberfläche haften Saucen allerdings besser am frischen Produkt. Und beim Geschmack tun sich oft Welten auf.

Übungen für den Probenalltag

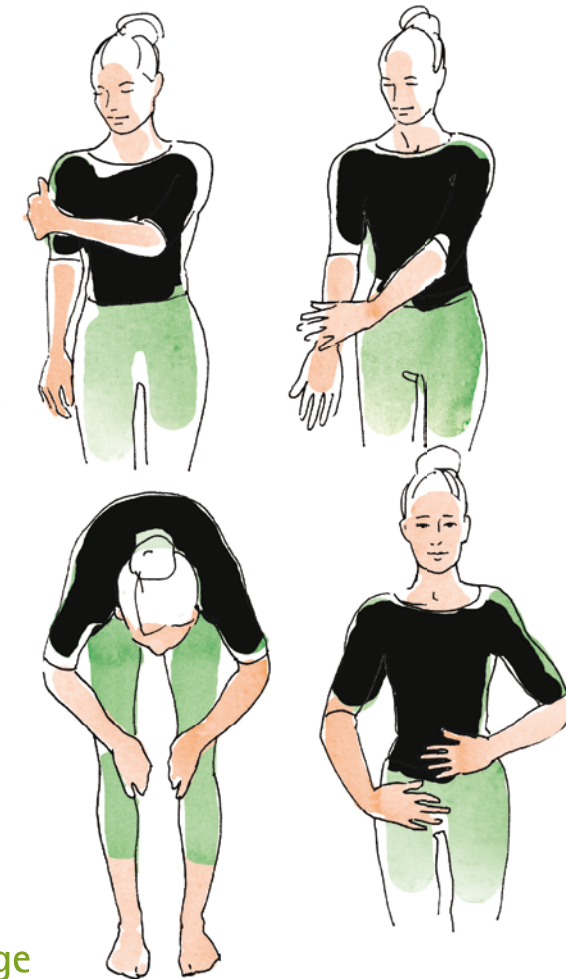
Folgende Übungen zum Thema Warm-up, Aktivierung, Lockerung und koordinative Vernetzung fördern die Durchblutung und Erwärmung der Muskulatur. Außerdem wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt und die Konzentration auf sich selbst gelenkt. Auf diese Weise kann ein gutes Körperbewusstsein entwickelt und das Gefühl der Präsenz im Hier und Jetzt gesteigert werden. Alle Übungen sollten so ausgeführt werden, dass die Atmung dabei gleichmäßig fließen kann. Angehaltene oder gepresste Atmung ist bei allen Bewegungsübungen ungünstig. Jeder Musiker sollte ausprobieren, welche Übungen ihm wirklich gut tun und sich für die bewusste Ausführung genügend Zeit nehmen.

Der Skispringer

Mit der Einatmung die Arme heben und zur Decke strecken. Bei der Ausatmung den Oberkörper fallen lassen, die Arme mit Schwung hinter den Körper führen, gleichzeitig die Beine beugen. Anschließend schwingen die Arme mit der Einatmung wieder nach vorne zurück zur Ausgangsstellung. Nun den Schwung nach oben so verstärken, dass durch die Streckung des Körpers die Füße in die Luft springen.

WIEDERHOLUNG: 7 bis 10 Mal wiederholen.

ZIEL: Aktivierung des ganzen Körpers, Bodenkontakt intensivieren.



Klopfmassage

Beginnend an der linken Schulter klopft die rechte Hand zuerst an der Außenseite des Arms entlang, dann an der Innenseite. Die linke Hand klopft von der rechten Schulter abwärts an der Außenseite des Arms und über die Innenseite nach oben. Beide Hände klopfen das Brustbein ab. Sie gehen dann über die Flanken langsam nach unten zur Außenseite der Beine. Anschließend von den Füßen über die Innenseite der Beine nach oben Richtung Becken klopfen. Am Ende der Klopfmassage verweilt man einige Sekunden am Körperzentrum (unterer Bauch) und klopft mit den Händen das Becken ab.

WIEDERHOLUNG: 2 Mal wiederholen.

ZIEL: Durchblutung wird angeregt, Körper wird wach, Schulung der Körperwahrnehmung.



Fit fürs Konzert

AKTIV- & PROBENPHASE:
SCHWERPUNKT
BLUTZUCKERSTABILITÄT DURCH
KOHLENHYDRATE

Nudeln mit Garnelen und Kirschtomaten

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten **SCHWIERIGKEIT:** *semplice*

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

1 Portion Nudeln (Rezept Seite 28)
 5 Riesengarnelen (Schwänze)
 75 ml Sahne
 5 Kirschtomaten
 Orangensaft
 1 Zwiebel
 Olivenöl
 Salz, Pfeffer, Knoblauch

ZUBEREITUNG:


Die Nudeln in gut gesalzenem Wasser bissfest kochen. Die Garnelen, falls nötig, von der Schale und dem Darm befreien. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und mit dem Knoblauch sowie den Garnelen in etwas Olivenöl scharf anbraten. Die Kirschtomaten halbieren und dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Orangensaft ablöschen. Im Anschluss ein wenig reduzieren lassen. Die Nudeln direkt aus dem Wasser in die Garnelenpfanne geben und ein paar Mal durchschwenken.

TIPP:

Werden statt frischer Nudeln getrocknete verwendet, muss die längere Kochzeit beachtet werden. Diese ist von der Nudelsorte abhängig.

VARIATIONEN:

Dazu passen auch Zucchini, Auberginen oder Fenchel. Das Gericht kann zum Schluss mit frischen Kräutern oder Rucola verfeinert werden.

 **Schon gewusst?** So lassen sich Garnelen und Scampi unterscheiden: erstere haben einen spitz zulaufenden Schwanz, Scampi hingegen einen breiten. Da Scampi zu den Hummern gehören, haben sie auch Scheren, diese werden jedoch meist entfernt, ehe man sie als Kunde zu Gesicht bekommt.



Falafel

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Stunde (zzgl. 12 Stunden vorheriger Quellzeit)

SCHWIERIGKEIT: *grave*

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

100 g getrocknete Kichererbsen	je 1 TL Koriander- und Kreuzkümmelpulver
½ Scheibe trockenes Toastbrot	Salz und Pfeffer
1 kleine Zwiebel	½ TL Backpulver
1 Knoblauchzehe	½ Liter Pflanzenöl
frische Petersilie	1 EL Mehl

ZUBEREITUNG:

Kichererbsen mit kaltem Wasser übergießen und 12 Stunden quellen lassen. Danach abtropfen. Brot zerkrümeln, Zwiebel und Knoblauch schälen, zerkleinern und mit Petersilie in den Mixer geben und fein zerkleinern. Das Püree mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Mehl und Backpulver verkneten. Aus dem Teig walnussgroße Bällchen formen. Öl in einem Topf erhitzen und die Falafel darin portionsweise in 4 bis 5 Minuten goldbraun frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

TIPP:

Das Öl zum Frittieren ist heiß genug, wenn an einem hölzernen Kochlöffelstiel, den man hinein hält, kleine Bläschen aufsteigen.

DAZU SCHMECKT'S:

Falafel wird traditionell mit Hummus oder Tahina (Sesampaste), gebratenem und eingelegtem Gemüse serviert. Dazu wird Pita gereicht (Rezept Seite 34).

VARIATIONEN:

Auch Falafel sind eine ideale Wrapfüllung. Dazu kann man beispielsweise Essiggurken, Tomaten, Radieschen und Tahina geben.

FALAFEL-SPIESSE:

Noch unfrittierte Falafelbällchen abwechselnd mit Hähnchenfleisch auf Schaschlikspieße stecken. Anschließend in einer Pfanne frittieren.



Schon gewusst? Der hohe Ballaststoffgehalt von Kichererbsen macht lange satt. Daher eignet sich Falafel auch hervorragend als Zwischenmahlzeit vor Konzerten.

Nussgebäck

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten **SCHWIERIGKEIT:** mezzo

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

175 g Haferflocken
75 g Butter
50 g Zucker
1 EL Honig
Nüsse und Kerne nach Geschmack

ZUBEREITUNG:


Backofen auf 180 °C vorheizen. Alle Zutaten vermengen und mit den Händen zu kleinen Bällchen formen. Die Bällchen sollten ungefähr so groß sein wie Walnüsse. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen 13 bis 15 Minuten backen.

TIPP:

Die Butter genau abmessen. Gibt man zu viel hinzu, zerlaufen die Bällchen beim Backen.

VARIATIONEN:

Ob Haselnüsse, Mandeln, Cashews, Sonnenblumenkerne oder Pistazien – beim Nussgebäck sind viele Geschmacksrichtungen möglich. Statt Bällchen kann man auch Kekse aus der Masse formen.

 **Schon gewusst?** Nüsse und Saaten, wie Sonnenblumenkerne, werden aufgrund ihres hohen Fettgehaltes oft zu den Fetten gerechnet. Sie liefern jedoch viele wertvolle Inhaltsstoffe, insbesondere Mineralstoffe. Hier gilt es die Menge zu beachten.



Nach dem Konzert ist **VOR** dem Konzert

SCHWERPUNKT FLÜSSIGKEIT,
MINERALIEN UND
LEICHT VERDAULICHE
KOHLENHYDRATE

