

# *Gerne will ich mich bequemem...*

*Gesundheitstipps für Kirchenmusikerinnen  
und Kirchenmusiker*



# Inhalt

<b>Vorbemerkung</b> .....	2
<b>Körperliche Belastungen an der Orgel</b> .....	4
Belastung der Wirbelsäule .....	4
Belastung der Arme, Hände und Finger .....	5
Belastung der Schultergelenke .....	6
Belastung der Beine und Füße .....	6
<b>Präventionsempfehlungen</b> .....	8
Gestaltung der Arbeitsbedingungen .....	8
– Sitzhaltung .....	8
– Sitzplatzgestaltung .....	8
– Spieltisch .....	10
– Arbeitsumgebung .....	11
– Arbeitsweise .....	12
Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen .....	13
– Ausdauertraining .....	13
– Gezieltes Muskelaufbautraining .....	13
– Entspannungstechniken .....	14
– „Lifestyle“ .....	15
– Vorsorgeuntersuchungen und ärztliche Betreuung .....	15
<b>Übungsteil</b> .....	17
Rücken und Bauch .....	18
Schultergürtel .....	22
Hände .....	24
Beine .....	26
Füße .....	28
<b>Anhang</b>	
Adressen & Buchtipps .....	29

## Impressum

### Herausgeber:

Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz (EFAS)  
 Otto-Brenner-Str. 9 · 30159 Hannover  
 Telefon: (0511) 27 96-640 · Fax: (0511) 27 96-630  
 E-Mail: info@efas-online.de · www.efas-online.de

BAD Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH  
 Herbert-Rabius-Str. 1 · 53225 Bonn  
 Telefon: (0228) 400 72-21 · Fax: (0228) 400 72-25  
 E-Mail: info@bad-gmbh.de · www.bad-gmbh.de

### Autoren:

Dr. med. Martin Fendel  
 Alexandra Türk-Espitalier

### Layout:

Image Concept Werbeagentur GmbH  
 Wienhausen & Hannover  
 www.imageconcept.de

2. aktualisierte Auflage, September 2011

## Vorbemerkung

Der Begriff „gesundheitliche Prävention“ ist heute aus gutem Grund in aller Munde: Zum einen sind Maßnahmen der Gesundheitsvorbeugung wichtige Bausteine zu mehr Wohlbefinden in unserem Lebens- und Arbeitsumfeld, andererseits findet sich hier ein vielversprechender Ansatz, die wachsenden Gesundheitskosten in den Griff zu bekommen. Vor diesem Hintergrund darf und sollte sich jeder angesprochen fühlen, Verantwortung zu übernehmen und an der Erhaltung seiner Gesundheit selbst mitzuwirken. Und das möglichst frühzeitig, bevor körperliche und seelische Beschwerden oder Krankheiten dazu zwingen.

Arbeitsmedizinische Prävention erreicht die Menschen dort, wo sie viele Stunden ihrer Lebenszeit verbringen: an ihrem Arbeitsplatz. Die Arbeitsmedizin betrachtet den Menschen ganzheitlich im Spannungsfeld zwischen arbeitsbedingten Anforderungen und körperlich / seelischem Wohlbefinden und hilft, arbeitsbedingte Gefährdungen der Gesundheit aufzudecken und ihnen wirksam zu begegnen. Den Beruf der Kirchenmusikerin bzw. des Kirchenmusikers wird man im Allgemeinen nicht als besonders gefahrenträchtig bezeichnen. Bei genauerem Hinsehen stellt man jedoch fest, dass auch hier ei-

ne Reihe körperlicher und psychischer Belastungen auftreten, die auf Dauer gesundheitliche Probleme zur Folge haben können.

Die täglichen Arbeitsanforderungen in diesem Beruf haben sich in den vergangenen Jahren deutlich gewandelt. Neben dem Orgelspiel muss heute eine Menge anderer, teils auch fachfremder Aufgaben bewältigt werden. Hinzu kommen psychomentele Belastungen wie Arbeitsverdichtung, Arbeitsplatzkonflikte und die vielfach unsichere berufliche Situation.

Im Vordergrund stehen allerdings die körperlichen Belastungen durch Zwangshaltungen und besondere Bewegungsanforderungen beim Orgelspiel. Sie führen oft zu Schmerzen, Überlastungsschäden und vorzeitigem Verschleiß des Bewegungsapparates.

Auch eine gehörschädigende Schallbelastung ist in vielen Fällen nicht auszuschließen. An das Sehvermögen werden ebenfalls hohe Anforderungen gestellt. Hinzu kommen Belastungen durch die Arbeitsumgebung.



Das Spielen in schlecht beheizten Kirchen im Winter führt zu Infektanfälligkeit (z.B. Erkältung, Blasen- und Prostataentzündung) und durch die Auskühlung zu einer ungünstigen Ausgangssituation für die Muskelarbeit.

Die vorliegende Broschüre lädt Sie ein, sich über die Belastungen des Bewegungsapparates beim Orgelspiel zu informieren, den eigenen Körper als wichtigen Partner in Ihrer musikalischen Tätigkeit besser wahrzunehmen und sich über Ihre Möglichkeiten klar zu werden, selber auf die Gesundheit Einfluss zu nehmen.

Wenn Sie selbst Ideen und Vorschläge haben rufen wir Sie auf, diese an uns weiterzugeben und mit uns darüber ins Gespräch zu kommen. Vielleicht können so nützliche Erfahrungen und wertvolle Anregungen einer breiteren Öffentlichkeit von Kirchenmusikerinnen und Kirchenmusikern zugänglich gemacht werden.

Schließlich geben wir auch praktische Tipps, wie Sie sich durch Organisation und Gestaltung Ihrer Arbeit und Verbesserung Ihrer körperlichen Voraussetzungen besser rüsten können für den Arbeitsalltag in einem der schönsten Berufe, die es gibt.

## Körperliche Belastungen an der Orgel

Von Orgel-„spiel“ zu reden ist eigentlich unzutreffend, handelt es sich dabei doch in Wirklichkeit um schwere Arbeit, die ganzen körperlichen Einsatz erfordert und darin den Anforderungen so mancher Leistungssportart nicht nachsteht.

Im Folgenden wollen wir Ihnen die wichtigsten körperlichen Belastungen durch das Orgelspielen kurz beschreiben, um zu zeigen, was Sie selbst unternehmen können, damit es bei Ihnen gar nicht erst zu Problemen kommt.

### Belastung der Wirbelsäule

Schon im täglichen Leben muten wir unserem Rücken fast ständig „untragbare“ Belastungen zu, für die er nicht ausreichend gerüstet ist. Schmerzen und vorzeitiger Verschleiß im Bereich der Wirbelsäule sind daher eine echte Volkskrankheit. Fast jeder Mensch hat irgendwann damit zu tun, und im Vergleich der Ursachen für krankheitsbedingte Arbeitsausfälle sind Rückenleiden seit Jahren Tabellenführer. Die Gründe hierfür sind vor allem mangelnde oder einseitige Bewegung, Fehlernährung und Übergewicht, psychische Belastungen sowie oft ein nicht rückenfreundlich gestaltetes Lebens- und Arbeitsumfeld.

Vor allem die rückenbelastenden Tätigkeiten im Beruf können Rückenprobleme deutlich verstärken, weil sie über lange Zeiträume in häufiger Wiederholung einwirken. Hierunter fallen neben der Inaktivität bei dauernd sitzender oder stehender Tätigkeit besonders Arbeiten, die mit einseitigen Bewegungsabläufen verbunden sind, bzw. Zwangshaltungen (z.B. dauernd gebückte oder verdrehte Stellung) oder schweres Heben und Tragen erfordern. Diese Dauerbelastung beschleunigt den Verschleiß und führt zu Versteifung und Stabilitätsverlust des Rückgrates mit allen negativen Folgen. Die gerade für das Musizieren so wichtige Koordination, das Feingefühl für Bewegung im Raum, kann dadurch ebenfalls verloren gehen.

Auch das Orgelspiel stellt besondere Anforderungen an die Wirbelsäule und die gesamte Muskulatur der Schultergürtel-, Rücken- und Beckenregion und ist daher eine stark rückenbelastende Tätigkeit. Dies werden viele Organistinnen und Organisten bestätigen, die sich mit Rückenschmerzen plagen müssen.

Das Hauptproblem stellt hierbei das Fehlen von Abstütz- bzw. Fixierungspunkten während des Spielens dar. Damit fehlen

sowohl eine stabile Ausgangsposition für gezielte Bewegungen als auch die Möglichkeit zeitweiliger Entspannung. Weil Arme und Beine gleichzeitig frei bewegt werden müssen, lagert das ganze Gewicht des Oberkörpers auf Lendenwirbelsäule, Sitzbeinhöckern und Oberschenkelknochen. Neben Drehungen in der Längsachse werden ständig vorwärts, rückwärts und seitwärts gerichtete Bewegungen der Wirbelsäule mit starkem Zug und Druck auf Bandscheiben, Zwischenwirbelgelenke und Bänder ausgeführt. Besonders die unteren Wirbelsäulenabschnitte werden durch asymmetrischen Druck und Schwerkraft stark belastet.

Um die Füße besonders bei Außenlagen in die jeweilige Pedalregion zu bringen, sind während des Spielens immer wieder Positionierungsbewegungen erforderlich, die ebenfalls aus der „freischwebenden“ Haltung heraus, also ohne Fixationspunkte, durch ruckartiges Anspannen der Rumpfmuskulatur vollbracht werden müssen.

Außer dieser dynamischen Muskelarbeit ist vor allem beim Pedal- und Manualspiel auch eine ständige Haltearbeit zu leisten, um den Oberkörper auszubalancieren. Der Körperschwerpunkt muss hinter dem Aufsitzzpunkt gehalten werden, um das Kippen nach vorne besonders beim Spiel auf dem oberen Manual zu verhindern.



### Belastung der Arme, Hände und Finger

Vom Ideal der „ergonomischen Tastatur“ sind die Orgelmanuale weit entfernt; je nach Traktur und Bauart finden sich ungünstige Greifräume und schwergängige Tastaturen (Tastendruck gelegentlich bis 300 g), so dass für die Fingermuskeln und -sehnen tatsächlich Schwerstarbeit zu leisten ist.

Das „Handwerk“ des Orgelspielens beansprucht neben der Wirbelsäule auch den kompletten Bewegungsapparat der Finger, Hände, Arme und des gesamten Schultergürtels. Neben den schnellen, kraftvollen Spielbewegungen der Finger bedarf es ei-

ner dauernden flexiblen Einstellung und Stabilisierung in den Handgelenken und Unterarmen. Bei Überstreckung oder zu starker Beugung der Handgelenke besteht die Gefahr, dass die Sehnen der langen Unterarmmuskeln an ihrer freien Bewegung gehindert werden: Überlastungsschmerzen, Reizerscheinungen und Entzündungen (z.B. „Sehnenscheidenentzündung“) sind häufig die Folge.

Sehnen, Gelenke, Muskulatur und Nerven können dieser Dauerbelastung schon erstaunlich lange standhalten. Probleme entstehen vor allem bei übertriebenem Übe- oder Probenpensum, bei fehlerhaften Bewegungsabläufen, bei Spielen mit ausgekühlter, unvorbereiteter Muskulatur oder auch in Situationen geminderter körperlicher oder psychischer Widerstandskräfte. Symptome wie Schmerzen, Steifigkeit, Kribbeln oder Taubheitsgefühl im Bereich der oberen Extremitäten sind bei Musikerinnen und Musikern sehr häufig und sollten immer Anlass zu sofortiger Schonung der betroffenen Partien und baldiger Diagnostik durch eine spezialisierte Ärztin oder einen spezialisierten Arzt geben!

### Belastung der Schultergelenke

Eine Belastung der Schultern ergibt sich beim Orgelspiel vor allem bei weit seitlichem oder diagonalem Ausgreifen in die Außenbereiche der Manuale bzw. nach

vorne. Die Schultergürtel- und Oberarmmuskulatur muss grobe Stellbewegungen der Arme ausführen und gleichzeitig den notwendigen Halt für die feinen Bewegungsimpulse der Fingermuskulatur geben. Dies wird erschwert durch den langen Krafthebel, der das Armgewicht und damit die Haltearbeit vergrößert. Eine „ergonomische Arbeitshaltung“ mit entspannt herabhängenden Oberarmen und leicht nach vorn abfallenden Unterarmen ist in den meisten Spielsituationen nicht realisierbar.

### Belastung der Beine und Füße

Zahlreiche Orgelwerke verlangen regelrechte Fußakrobatik mit häufigen Wechseln zwischen Innendrehung / Einwärtsbeugung (Supination) und Außendrehung / Auswärtsstreckung (Pronation) der Sprunggelenke. Gelegentlich ist auch beidfüßiges Pedalspiel in extremen Außenbereichen mit Problemen der Oberkörperbalance gefordert. Zur Betätigung des Pedals ist neben den oben beschriebenen Positionierungsbewegungen, die eher die Lendenwirbelsäule belasten, dynamische und statische Arbeit der Unterschenkel-, Oberschenkel-, Lenden- und Gesäßmuskulatur erforderlich. Das gerade nicht am Spiel beteiligte Bein kann nicht abgestellt werden. Beim Spiel in Außenbereichen sowie bei gleichzeitiger Schwellerbetätigung kommt es zu Dehnung und Verdrehung der Hüft- und Kniegelenke.

#### Belastung der Wirbelsäule

- ▶ Dynamische Muskelarbeit in 3 Ebenen
- ▶ Drehung, Beugung vorwärts, rückwärts, seitlich
- ▶ Belastung der Haltemuskulatur
  - Spielhaltung
  - Balance
  - fehlende Fixation
- ▶ Ruckartige Positionierungsbewegungen bei Pedalspiel

#### Belastung der Finger- und Handgelenke

- ▶ Dynamische und statische Kraftentwicklung der Finger- und Handmuskulatur
  - vollgriffiges Spiel
  - mehrmanualiges Spiel
  - Akkordfixierungen
- ▶ Streckung, Beugung, Seitbeugung der Handgelenke
- ▶ Dehnung der Hand- und Fingergelenke



#### Belastung des Schultergürtels

- ▶ Dynamische und Haltearbeit der Schultergürtelmuskulatur
- ▶ Weites Ausgreifen in frontaler, seitlicher und diagonaler Richtung bei ungünstigem Krafthebel
- ▶ Dehnung der Schultergelenke bei extremem Übergreifen

#### Belastung der unteren Extremität

- ▶ Dynamische und Haltearbeit der Gesäß-, Ober- und Unterschenkelmuskulatur
- ▶ Beugung und Innen-/Außendrehung der Sprunggelenke
- ▶ Dehnungsbelastung der Hüft- und Kniegelenke

## Präventionsempfehlungen

### Gestaltung der Arbeitsbedingungen

#### Sitzhaltung

Eine möglichst aufgerichtete Position, bei der das Gewicht des Oberkörpers den unteren Wirbelsäulenabschnitt in Längsrichtung belastet, entspricht dem Ideal einer rückenfreundlichen Sitzhaltung beim Orgelspiel am ehesten. Die natürliche Federungsfunktion der Wirbelsäule kommt so am besten zur Wirkung. Außerdem verteilt sich dann die Druckbelastung gleichmäßig über die ganze Fläche der Wirbelkörper und Bandscheiben, was vorzeitigem Verschleiß entgegenwirkt.

Bewusstes Sitzverhalten heißt also vor allem, die aufrechte Sitzposition als stabile Ausgangsstellung für dynamische und flexible Bewegungsmuster zu nutzen. Hierzu brauchen wir den aktiven Einsatz der kleinen Rückenmuskeln, die direkt an den Wirbelfortsätzen ansetzen und in mehreren Schichten tief unter den von außen sichtbaren Langmuskeln verborgen sind. Im Alltag ahnen wir daher kaum etwas von ihrer Existenz und leider sind sie auf ihren besonderen Einsatz meistens nicht gut vorbereitet. Aus diesem Grund ist es besonders wichtig, gerade diese Muskeln durch besonderes Training gut auszubilden. Denn wenn diese Haltekräf-



Vorbildliche Sitzhaltung beim Orgelspiel

te fehlen, neigt unser Rückgrat dazu, beim Sitzen in sich zusammenzusacken und es kommt zu einer asymmetrischen Druckbelastung der Wirbelsäule.

#### Sitzplatzgestaltung

Die Mehrzahl der Orgelbänke ist von ergonomischen Gestaltungsprinzipien leider sehr weit entfernt. Sehr oft findet sich eine simple Holzbank, die keines der genannten Sitzkriterien wirklich erfüllt.

- ▶ Aufrechte Sitzhaltung mit Minimierung der Wirbelsäulenbelastung
- ▶ Stabile Ausgangsposition für lockere Bewegung und optimale Kraftentfaltung der Extremitäten
- ▶ Gute Balance des Oberkörpers bei möglichst geringer Haltearbeit der Muskulatur
- ▶ Entspannungsmöglichkeit während Spielpausen

Beutachten Sie also einmal kritisch Ihre Orgelbank. Sie sollte in der Höhe verstellbar sowie möglichst auch nach vorne und hinten zu verschieben sein, um Ihren individuellen Körpermaßen angepasst zu werden. Die optimale Sitzhöhe bleibt immer ein Kompromiss, der sich an der Manualhöhe und der Beinlänge des Spielenden orientiert und letztlich eine möglichst bequeme Erreichbarkeit aller Pedalpositionen ermöglichen sollte. Der Höhenabstand zwischen Manual und Pedal variiert von Instrument zu Instrument und ist leider nicht individuell einstellbar. Bei kurzen Unterschenkeln oder Beinlängendifferenzen können orthopädische Schuheinlagen oder Absatzerhöhungen helfen. Der beste horizontale Sitzabstand vom Manual wiederum wird bestimmt von der Länge Ihrer Unterarme. Diese sollten in idealer Spielhaltung bei locker herabhängenden Schultern zur Hand hin leicht abfallen, damit es (vor al-

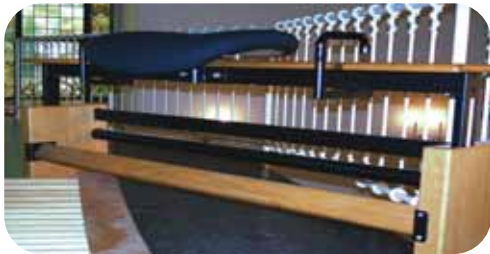
lem beim Spiel auf dem unteren Manual) nicht zur Überstreckung in den Handgelenken kommt.

Die optimale Tiefe der Sitzfläche liegt bei etwa 40 cm. Eine leicht abgerundete oder abgeschrägte Sitzvorderkante verhindert übermäßigen Druck auf Blutgefäße und Nerven oberhalb der Kniekehlen und damit die Gefahr von Druckschäden der Nerven sowie Ödemen oder Thrombosen in Folge des Blutstaus. Unterstützend für die Aufrichtung der Wirbelsäule wirkt es, wenn die Sitzfläche nach vorne geringfügig abgeschrägt ist. Dies lässt sich z.B. durch Unterlegen eines Keilkissens erreichen, was von vielen Spielerinnen und Spielern jedoch eher als hinderlich angesehen wird, weil man darauf nach vorne rutscht. Ein Versuch damit kostet aber nicht viel, und das Keilkissen kann auch beim alltäglichen Sitzen Verwendung finden. Auch die Beschaffenheit der Sitzfläche ist nicht reine Geschmackssache; für längere Sitzungen empfiehlt sich ein atmungsaktives Polster.

Das Polster muss ausreichend gleitfähig sein, um Drehen und Rutschen beim Pedalspiel nicht zu behindern. Viele legen sich einfach ein flaches Kissen unter.

Gut wäre auch eine Abstellmöglichkeit für die Füße bei Pausen. Rücken- oder Armlehnen sind dagegen nicht sinnvoll und behindern eher beim Spielen.

Einige Orgelbaufirmen haben die Bedeutung einer ergonomischen Sitzgestaltung erkannt und versuchen, diese in ihren Konstruktionen zu berücksichtigen. Mittlerweile sind Orgelbankmodelle erhältlich, die einige der genannten Sitzanforderungen erfüllen. Beim dänischen Modell „Assido“ (Bezugsadresse im Anhang) wird beispielsweise eine gepolsterte Sitzschale frei drehbar und seitlich verschiebbar auf der Bank montiert, was die Rotation der unteren Lendenwirbelsäule und damit das Pedalspiel deutlich erleichtert. Solche Sitzgelegenheiten sind jedoch gewöhnungsbedürftig und nicht jeder kommt damit zurecht. Letztlich sollten Sie durch phantasievolles Experimentieren die jeweils optimale Sitzplatzgestaltung für sich selbst herausfinden.



Ergonomische Orgelbank Assido

- ▶ Individuelle Verstellbarkeit der Sitzhöhe, ggf. auch vorwärts / rückwärts / seitlich
- ▶ Ggf. leichte Vorwärtsneigung der Sitzfläche
- ▶ Abgerundete Sitzvorderkante
- ▶ Atmungsaktive, aber genügend gleitfähige Sitzoberfläche
- ▶ Gute Erreichbarkeit aller Bedienelemente für Hände und Füße
- ▶ Abstellmöglichkeit für die Füße

### Spieltisch

Der Spieltisch ist aus ergonomischer Sicht die „Schnittstelle zwischen Mensch und Maschine“. Seine technische Ausgestaltung verdient daher besondere Beachtung.

Wichtig ist vor allem eine übersichtliche, für Hände und Füße gut erreichbare Anordnung sämtlicher Bedienelemente wie Registerzüge, Wippen, Schalter und Walze. Diese müssen ja gelegentlich in sehr schneller Abfolge bzw. sogar gleichzeitig bedienbar sein. Für die ergonomische Gestaltung der Manuale bleibt leider nur wenig Spielraum. Zur Verbesserung der Bewegungsökonomie für Hände und Finger lässt sich bei mechanischen Traktoren der Tastenwiderstand in entfernter liegenden Greifbereichen leichtgängiger auslegen.

Auch die Pedalanordnung kann sich auf die Spieltechnik und damit auf Gesundheit und Wohlbefinden der Spielerin bzw. des Spielers auswirken. Die hierzulande am häufigsten anzutreffende „doppelt geschweifte“ Pedalanlage (nach oben und vorne jeweils leicht konkav) hat sich aus ergonomischer Sicht am besten bewährt. „Dreifach geschweifte“, zusätzlich leicht radiär angeordnete Pedale erschweren die schnellen Pedalwechsel auf den Obertasten und die Orientierung insgesamt. Sie sind daher zwar „ergonomischer“, aus spieltechnischen Gründen jedoch weniger geeignet.

### Arbeitsumgebung

Nicht nur die Orgel selbst, sondern auch die Bedingungen der unmittelbaren Arbeitsumgebung haben Einfluss auf die Gesundheit der Kirchenmusikerin und des Kirchenmusikers, die bzw. der ja viele Stunden an diesem Arbeitsplatz verbringt. Die klimatischen Gegebenheiten sind oft miserabel. Besonders im Winter besteht in schlecht beheizten und zugigen Kirchen die Gefahr der Unterkühlung. Dies hat neben Erkältungen, Blasen- oder Prostataentzündung vor allem auch den Effekt, dass die Muskeln, Sehnen und Bänder auskühlen und so eine ungünstige Ausgangssituation für Bewegungen entsteht. Damit wächst die Gefahr von Überbeanspruchung und Verletzungen. Hier kann auf zweierlei Weise Abhilfe geschaffen werden:

▶ Gezieltes Aufwärmen der Muskulatur vor dem Spiel, aber auch in den oft längeren Pausen während des Gottesdienstes. Besonders im Winter sollten Sie dies beachten. Die Wartezeiten im Gottesdienst lassen sich zum Beispiel gut nutzen für ein paar kleine Übungen. Hierzu ist es zweckmäßig, für sich selbst ein kurzes Übungsprogramm mit Dehnungs-, Entspannungs- und Aktivierungsübungen zurechtzulegen, auf das man zugreifen kann, wann immer sich die Gelegenheit bietet. Für jede/n Sportler/in und Tänzer/in stellt das Aufwärmen vor der körperlichen Beanspruchung eine Selbstverständlichkeit dar! Eine Zusammenstellung von Übungsvorschlägen speziell für Organistinnen und Organisten finden Sie im Anhang dieser Broschüre.

▶ Verbesserung der klimatischen Bedingungen mit Hilfe von Heizkörpern, Sitzheizungen, Fußbodenheizung oder auch „bauseitig“ durch das Aufstellen von Trennwänden oder Einhausungen (s. Abb. unten).



### Arbeitsweise

Wir können und wollen Ihnen keinen Orgelunterricht erteilen! Aber auch Profis können sich noch verbessern. Und „lebenslanges Lernen“ hat gerade in künstlerischen Berufen eine große Bedeutung. So kann es auch für erfahrene Musikerinnen und Musiker ein Gewinn sein, gelegentlich einen „Coach“ aufzusuchen und mit ihm technische und musikalische Probleme zu besprechen oder eingeschlichene Fehler zu korrigieren. Optimal ist es, wenn dabei auch gesundheitliche Aspekte zur Sprache kommen.

Eine häufige Ursache für Überlastungsprobleme bei Musikerinnen und Musikern ist zu langes oder „falsches“ Üben. Stundenlange monotone Wiederholungen einseitige Bewegungsabläufe begünstigen nicht nur Ermüdung und Verschleiß, sondern wirken sich auch auf den Übe-Erfolg negativ aus. Zeitlich begrenztes, gezieltes, sinnvolles Üben mit stündlichen aktiven Pausen ist die beste Prävention. Spezielle Übetchniken wie „mentales Training“ sind ebenfalls geeignet, um stundenlange einseitige Bewegungswiederholungen zu vermeiden.



### Wichtiger Hinweis:

Das Auftreten von Schmerzen oder Spielproblemen darf auf keinen Fall ignoriert werden! Es ist immer ein Signal des Körpers dafür, dass die Belastungsgrenze überschritten ist. In diesen Fällen sollte auf jeden Fall für eine Weile pausiert und bei bleibenden Beschwerden eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Zum Abschluss noch ein paar Hinweise für die Organistinnen und Organisten der „Alte-Musik-Szene“. Diese sind oft mit Truhenorgel oder Cembalo unterwegs, um als Continuospielerinnen oder -spieler Chorkonzerte zu begleiten. Die Sitzposition an der Truhenorgel stellt ein fast unlösbares Problem dar. Hinzu kommt hier die Rückenbelastung durch den Instrumententransport. Spezielle Empfehlungen für diesen Einsatzbereich sind leicht transportable, höhenverstellbare Sitzhilfen und geeignete Transportvorrichtungen wie Rollwagen oder Tragegurte sowie bewusstes Anwenden rückenfreundlicher Hebetchniken.

### Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen

#### Ausdauertraining

Zu den wichtigsten Effekten eines regelmäßigen Ausdauertrainings gehören neben der Kräftigung der Muskulatur und der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit die Stärkung des Immunsystems und damit eine verbesserte Widerstandskraft gegen zahlreiche Krankheiten. Auch die Psyche wird durch körperliche Bewegung positiv beeinflusst, die Stimmung hellt sich auf und das bringt Energie und Lebensfreude. Aus diesen Gründen ist ein solches regelmäßiges Training grundsätzlich jedem zu empfehlen! Ist durch berufliche Tätigkeiten der Bewegungsapparat besonders belastet, dann stellt eine gute körperliche Kondition die beste Vorbeugung gegen schmerzhaft Überlastungsschäden und vorzeitigen Verschleiß dar. Zum Aufbau und Erhalt der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit empfehlen sich Ausdauersportarten wie Laufen, Walking, Radfahren oder Schwimmen. Dabei sollte ein minimaler Einsatz von 3 mal 15 Minuten pro Woche nicht unterschritten werden; besser sind 4 mal 30 Minuten oder mehr. Gut geeignet sind auch Tanzen, Aerobic und verschiedene Spilsportarten – vorausgesetzt man tut es regelmäßig!

#### Gezieltes Muskelaufbautraining

Eine weitere Möglichkeit, sich für die besonderen Anforderungen des Orgelspiels körperlich fit zu machen, ist ein zielgerichtetes Training der besonders beanspruchten Muskelgruppen. Dies kann zum Beispiel in gesundheitlich orientierten Trainingseinrichtungen oder Fitness-Studios unter fachkundiger Anleitung durchgeführt werden. Viele dieser Studios ermöglichen ein Probetraining zum Kennenlernen; gelegentlich werden auch gezielte Kurse oder Dauerveranstaltungen wie Rückenschule, Rückentraining, Knie-Training etc. angeboten. Hier beteiligen sich einige Krankenkassen inzwischen auch an den Kosten für solche Trainings und Kurse. Am besten erkundigen Sie sich vor Buchung eines Kurses bei Ihrer Krankenkasse nach den Bedingungen.

Für Organistinnen und Organisten sind ergänzend auch andere Sportarten, die gezielt die Rücken-, Schultergürtel- und Beinmuskulatur stärken, zu empfehlen. Zu diesen gehören zum Beispiel Rückenschwimmen, Rudern oder Reiten. Aufgrund der Verletzungsgefahr ist bei manchen Sportarten Vorsicht geboten; hier muss auf eine ausführliche, fachkundige Anleitung und das Einhalten empfohlener Sicherheitsvorkehrungen besonders geachtet werden.



### Allgemeine Präventionsempfehlungen für Musikerinnen und Musiker

- ▶ Gute körperliche Vorbereitung
- ▶ Absetzen, Lockerung und Entspannung bei jeder Gelegenheit
- ▶ Sofortige Spielpause bei Problemen
- ▶ Überprüfung und Korrektur der Spieltechnik
- ▶ Ergonomische Anpassung von Instrument und Material
- ▶ Erkennen von Risikofaktoren vor der Ausbildung
- ▶ Optimierung der körperlichen Voraussetzungen

Schließlich gibt es auch die Möglichkeit, mit Heimtrainern und anderen käuflichen Trainingsgeräten speziell zu trainieren. Gerade für Unerfahrene gilt jedoch, dass man hier folgenreiche Fehler machen kann und sich deshalb zumindest für den Anfang eine Beratung und Begleitung durch erfahrene Fachleute empfiehlt. Bei Beschwerden oder Vorerkrankungen des Herz-/Kreislaufsystems oder des Bewegungsapparates sollte in jedem Fall zu Beginn eine ärztliche Beratung vor dem Training stehen.

### Entspannungstechniken

Eine sehr sinnvolle Ergänzung zu den beschriebenen Trainingsmethoden, die auf eine Kräftigung der Muskulatur und eine Verbesserung der gesamten Kondition abzielen, stellt das Erlernen und Anwenden einer der sogenannten „Entspannungstechniken“ dar. Jede Musikerin und jeder Musiker ist gut beraten, sich damit näher zu beschäftigen und eine Auswahl aus dem äußerst vielfältigen Angebot für sich zu treffen.

Die Methoden haben unterschiedliche Ansätze:

- ▶ autogenes Training
- ▶ auf Variation und Harmonisierung der Bewegungsabläufe gerichtet sind z.B. Alexander-Methode, Feldenkrais-Methode, Eutonie
- ▶ therapeutisch orientiert sind Disprokinesie oder das physiotherapeutische Konzept Klein-Vogelbach
- ▶ atmungszentriert sind z.B. Schlaffhorst-Andersen und Middendorf
- ▶ auf eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung zielen vielfach fernöstlich geprägte Techniken wie Yoga oder Qi-Gong.

Entscheidend ist auch hier, dass Sie das Passende für sich selbst herausfinden, systematisch erlernen und üben und dann regelmäßig bzw. bei Bedarf anwenden.

### „Lifestyle“

Eine gesunde Ernährung sowie Wachsamkeit gegenüber schädlichen Einwirkungen wie z.B. Rauchen, Alkohol und Drogen sind die Basis einer gesundheitsorientierten Lebensführung. Unterstützend wirkt ein regelmäßiger Lebenswandel mit ausreichendem Schlaf und Zeiten für Entspannung, Freizeitvergnügen, Freundschaften und Familie.

Besonders Ihre Wirbelsäule dankt Ihnen eine rückenfreundliche Gestaltung der häuslichen Umgebung und rückenschonendes Arbeiten auch in Haushalt, Garten und bei Freizeitaktivitäten. Bestimmte Sportarten und Tätigkeiten, die mit extremen Rücken- oder Gelenkbelastungen oder einem hohen Verletzungsrisiko verbunden sind, sollten Musikerinnen und Musiker im Interesse der Erhaltung ihrer Berufsfähigkeit vermeiden.

### Vorsorgeuntersuchungen und ärztliche Betreuung

Die arbeitsmedizinische Betreuung durch eine Betriebsärztin oder einen Betriebsarzt ist in Deutschland für alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gesetzlich vorgeschrieben (Arbeitssicherheitsgesetz) und muss vom Arbeitgeber bereitgestellt werden.



Regelmäßige arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen können helfen, die Entwicklung von Überlastungsschäden oder arbeitsbedingten Erkrankungen frühzeitig zu entdecken und ihnen mit geeigneten Maßnahmen entgegenzuwirken. Sie sind daher ein wichtiger Baustein der Prävention von Gesundheitsschäden durch die Arbeit. Bei bestimmten gefährdenden Tätigkeiten sind sie sogar Vorschrift.

Dies gilt zum Beispiel für Arbeiten in Lärmbereichen, sofern der Arbeitsplatzgrenzwert überschritten wird, was an manchen Organen durchaus vorkommen kann und in Zweifelsfällen anhand einer Messung durch die zuständige Sicherheitsfachkraft überprüft werden muss. Dann ist eine regelmäßige Gehöruntersuchung nach dem berufsgenossenschaftlichen Untersuchungsgrundsatz „G20“ nötig.

Bei anderen Gefährdungen wird das Angebot von Vorsorgeuntersuchungen an die Beschäftigten lediglich empfohlen („Angebotsuntersuchung“). Hierunter zählt zum Beispiel die Untersuchung der Sehfähigkeit bei Bildschirmarbeit nach Arbeitsmedizinischer Vorsorgeverordnung (ArbMedVV), die für Kirchenmusikerinnen und Kirchenmusiker infrage kommt, sofern sie in nennenswertem Umfang am Computer arbeiten.

Auf Wunsch der/des Beschäftigten hat der Arbeitgeber nach § 11 des Arbeitsschutzgesetzes bzw. § 2 ArbMedVV auch eine Untersuchung bei besonderen Belastungen des Bewegungsapparates zu ermöglichen.

Diese Untersuchung beinhaltet

- ▶ eine ausführliche Anamnese zu beruflichen Belastungen und Beschwerden des Bewegungsapparates
- ▶ eine eingehende körperliche Untersuchung mit anschließender Beratung über die erhobenen Befunde
- ▶ die Einleitung von technischen oder organisatorischen Maßnahmen, um der Entwicklung eines Gesundheitsschadens vorzubeugen.

Die genannten Untersuchungen sind rein präventiv und können von Fachärztinnen und -ärzten für Arbeitsmedizin oder Betriebsärztinnen und Betriebsärzten durchgeführt werden. Fragen Sie Ihren Arbeitgeber oder Ihre Betriebsärztin bzw. Ihren Betriebsarzt, ob eine solche Untersuchung für Sie in Frage kommt!

Sollten bei Ihnen funktionelle Störungen oder Schmerzen auftreten, dann empfiehlt es sich, möglichst frühzeitig eine Orthopädin oder einen Orthopäden hinzuzuziehen. Hat diese bzw. dieser besondere Kenntnisse und Erfahrungen in der Untersuchung und Behandlung von Berufsmusikerinnen und -musikern – umso besser! Auf Musizierende spezialisierte Ärztinnen und Ärzte und musikermedizinische Spezialsprechstunden finden Sie an mehreren Orten in Deutschland; im Anhang nennen wir Ihnen einige Adressen.

## Übungsteil

Im folgenden Praxisteil haben wir für Sie einige Übungsvorschläge zusammengestellt. Die Übungen sind speziell auf die Anforderungen des Orgelspiels abgestimmt. Sie sind unterteilt in die Bereiche

- ▶ Rücken/Bauch
- ▶ Schultergürtel
- ▶ Hand
- ▶ Bein
- ▶ Fuß

Am Besten stellen Sie sich ein tägliches Kurzprogramm von ca. 20 min. Dauer zusammen (vier bis sechs Übungen). Die Auswahl sollte dabei nach Ihren persönlichen Schwerpunkten erfolgen; achten Sie jedoch darauf, dass Sie Übungen aus allen Gruppen machen und tauschen Sie alle vier Wochen einige Übungen gegen andere aus.

**Viele Übungen können Sie am Instrument durchführen.** Nutzen Sie Wartezeiten im täglichen Dienst, um sich in dieser Zeit fit zu halten. **Die entsprechenden Übungen sind mit einem \* gekennzeichnet.**

Zur Kräftigung wird in einigen Übungen das Theraband als Gerät verwendet. Es ist preisgünstig in der Anschaffung, klein und leicht und lässt sich auch außerhalb dieses



Bewegungsleitfadens sehr vielfältig einsetzen. Beachten Sie bitte die Gebrauchs- und Pflegehinweise auf der Packung.

Wenn Sie unter Beschwerden leiden, sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, welche Übungen für Sie geeignet sind.

## 1) Übungen für Rücken und Bauch



### 1a) Beckenwippe

**Ziel:** Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und Wahrnehmung der Beckenposition.

**Ausführung:** Sitz auf einem harten Stuhl/Hocker. Das Becken nach vorne kippen und dabei den unteren Rücken in Richtung Hohlkreuz bewegen.

Kippen Sie dann das Becken nach hinten, der Rücken wird dabei rund.

Diese Bewegung in flüssigem Tempo ca. zwei Minuten wiederholen und am Ende eine mittlere Position auf den Sitzknochen finden.

Das Becken sollte aufgerichtet und die gesamte Wirbelsäule gestreckt sein.



### 1b) Grundspannung für den Bauch

**Ziel:** Verbesserung der Stabilität von Rücken und Bauch.

**Ausführung:** Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Den Bauchnabel nach innen Richtung Wirbelsäule ziehen und beide Beine anheben, ohne dass die Bauchspannung dabei aufgegeben wird. Heben Sie nun Kopf und Schultergürtel leicht an und schieben Sie die Hände mit gestreckten Armen Richtung Füße.

**Beachte:** Es kommt nicht auf die Größe der Bewegung an, sondern darauf, dass die Kraft aus der tiefen Bauchmuskulatur kommt und nicht aus dem Schulter-Nacken-Bereich. Falls Sie sich dennoch im Nacken verspannen sollten, heben Sie den Kopf etwas weniger an und machen Sie mit den Armen kleine Kreise, um die Anspannung dort zu vermindern. Regelmäßig weiteratmen, ohne die Bauchspannung zu verlieren.

**Pro Richtung 10 x wiederholen  
(Arme gerade, schräg nach links,  
schräg nach rechts)**



### 1c) Arm-, Bauch-, und Bein-Diagonale

**Ziel:** Verbesserung der Rumpfstabilität bei gleichzeitiger Beweglichkeit der Extremitäten.

**Ausführung:** Rückenlage mit aufgestellten Beinen, den Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule ziehen und nacheinander die Beine anheben, ohne die Bauchspannung zu verlieren. Strecken Sie nun langsam das linke Bein nach unten und den rechten Arm nach hinten und drücken Sie mit der linken Hand gegen das rechte Knie.

**Beachte:** Die Extremitäten nur so weit strecken, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen. Der Druck der anderen Hand gegen das diagonale Knie hilft, die Spannung aufrechtzuerhalten. Der untere Rücken sollte immer Kontakt zur Unterlage haben.

**Pro Diagonale 5 x wiederholen**

**Variante:** Beschreiben Sie in der Endposition mit dem gestreckten Arm und Bein kleine Kreise, ohne dabei in Bauch und Rücken an Stabilität zu verlieren.



### 1d) Dreieck

**Ziel:** Dehnung der seitlichen Rückenmuskulatur.

**Ausführung:** Hüftbreiter Stand und seitlich nach unten beugen, die linke Hand geht dabei in Richtung des linken Fußes. Den rechten Arm heben, bis er senkrecht nach oben zur Decke zeigt. Strecken Sie sich nun mit dem rechten Arm nach oben und mit dem linken Arm nach unten und dehnen Sie die gesamte rechte Seite. Achten Sie darauf, dass Sie sich exakt nur zur Seite beugen und weder nach vorne, hinten oder in die Drehung gehen.

**Regelmäßig weiteratmen, die Dehnung 20-30 Sekunden halten und pro Seite 2-3 x wiederholen**



### 1e) Päckchen

**Ziel:** Entspannung der Wirbelsäule und Lösen von allgemeiner Anspannung.

**Ausführung:** Mit geschlossenen Beinen auf den Boden knien. Auf die Fersen setzen, nach vorne beugen und den Kopf auf dem Boden ablegen. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Achten Sie darauf, dass das Gesäß auf den Fersen bleibt. Wenn es für Sie angenehmer ist, können Sie den Kopf auch zur Seite gedreht ablegen.

**Verharren Sie in der Position, solange Sie dabei gut entspannen können.**

## 2) Übungen für den Schultergürtel



### 2a) Schulterzug

**Ziel:** Entspannung der oberen Schultergürtelmuskulatur.

**Ausführung:** Das Theraband mit beiden Händen fassen und darauf stellen, die Füße stehen hüftbreit auseinander.

Ziehen Sie nun beide Schultern gegen den Zug des Bandes nach oben und lassen Sie sie dann ganz langsam nach unten sinken. Die Arme bleiben dabei die ganze Zeit gestreckt. Das Nachlassen ist der wichtigere Teil der Bewegung und sollte sehr langsam, kontrolliert und flüssig erfolgen.

**10-15 x wiederholen**



### 2b) Breite Schultern

**Ziel:** Lösen von Verspannungen zwischen den Schulterblättern.

**Ausführung:** Sitz oder Stand, die Arme zu den Seiten ausbreiten. Den rechten Arm und das rechte Schulterblatt nach rechts zur Seite rausziehen, das linke Schulterblatt geht dabei automatisch etwas Richtung Wirbelsäule. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper während der Bewegung stabil in der Mitte bleibt und die Schultergelenke nicht nach vorne fallen. Abwechselnd den rechten und linken Arm zur Seite ziehen und dadurch die Breite des Schultergürtels bewusstmachen.

**Pro Seite 1-20 x wiederholen**

### 2c) Stütz an der Wand

**Ziel:** Verbesserung der Kraft im Schultergürtel.

**Ausführung:** Stand vor der Wand, die Handflächen liegen an der Wand, die Fingerspitzen zeigen zueinander. Langsam die Ellenbogen beugen und gegen die Wand abstützen.

Der Körper bleibt dabei gerade in einer Linie, der untere Rücken fällt nicht ins Hohlkreuz.

Darauf achten, dass Sie nicht die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen, sondern auch im Stütz die Breite aus Übung 2b beibehalten.

**10-15 x wiederholen**

### 3) Übungen für die Hände



Variante 1



Variante 2

#### 3a) Handgewölbe\*

**Ziel:** Verbesserung der Kraft der Handmuskulatur.

**Ausführung:** Hand und Unterarm sind locker auf dem Tisch abgelegt, der Handteller ist flach. Wölben Sie nun die Hand zu einem runden Bogen auf. Die Finger bleiben locker und leicht gebeugt, die Knöchel sind der höchste Punkt. Die Bewegung ist am Anfang nicht ganz einfach; helfen Sie sich evtl. mit der anderen Hand.

**Pro Hand 10 x wiederholen**

**Variante 1:** Gewölbe aufbauen, mit der anderen Hand am 5. und 2. Knöchel leicht zusammenschieben. Gegen den Widerstand das Gewölbe zu den Seiten verbreitern, ohne dabei die Finger abzuspreizen. Die Bewegung muss von den Knöcheln ausgehen.

**Variante 2:** Gewölbe aufbauen, dann die Finger weit spreizen, bzw. einen großen Akkord greifen, ohne das Gewölbe dabei zu verlieren. Probieren Sie diese Übung mit unterschiedlich großen Akkorden und in verschiedenen Tonarten aus. Je nach Lage des Akkords bzw. Anzahl der schwarzen Tasten müssen Sie das Handgewölbe etwas aufgeben. Ziel sollte jedoch sein, das Gewölbe so gut wie möglich zu erhalten.



#### 3b) Dehnung der Unterarmmuskulatur\*

**Ziel:** Verbesserung der Durchblutung und Flexibilität der langen Beuger und Strecker.

**Ausführung:**

**a) Beuger:** Das rechte Handgelenk und die Finger der rechten Hand mit Hilfe der linken Hand in maximale Streckung bringen, die Fingerspitzen zeigen dabei zum Boden, der rechte Ellenbogen ist gebeugt. Strecken Sie nun langsam den Ellenbogen, bis eine Dehnung im Unterarm spürbar ist. Achten Sie darauf, dass Sie während der Ellenbogenstreckung nicht die Handgelenks- und Fingerposition verlieren.

**Die Dehnposition 20-30 Sekunden halten und pro Seite 2-3 x wiederholen**



**b) Strecker:** Mit den Fingern der rechten Hand eine Faust bilden und das rechte Handgelenk maximal beugen, der Ellenbogen ist dabei auch leicht gebeugt. Unterstützen Sie die Handposition wiederum mit der linken Hand. Bringen Sie nun den rechten Ellenbogen langsam in Streckung, bis Sie die Dehnung im Unterarm verspüren.

Die Handgelenksposition rechts verändert sich dabei nicht.

**Die Dehnposition 20-30 Sekunden halten und pro Seite 2-3 x wiederholen**

## 4) Übungen für die Beine



### 4a) Hüft-Pendel\*

**Ziel:** Verbesserung der Beweglichkeit im Hüftgelenk.

**Ausführung:** Sitz auf der Orgelbank, das Bein aus der Hüfte nach innen und außen drehen. Im Knie findet dabei keine Bewegung statt, der Unterschenkel und Fuß zeigen nach rechts und links wie das Pendel einer Standuhr.

**Beachte:** Der Oberschenkel soll während der Bewegung immer gerade nach vorne zeigen. Becken und unterer Rücken bleiben stabil und weichen nicht aus.

**Pro Bein 20 x in jede Richtung wiederholen**



### 4b) Oberschenkel-Zug

**Ziel:** Verbesserung der Kraft und Koordination der Hüftbeugemuskulatur.

**Ausführung:** Sitz auf dem Hocker, das Theraband diagonal unter dem linken Fuß und über dem rechten Oberschenkel befestigen (Knoten). Der Widerstand muss sehr stark sein, evtl. das Band doppelt nehmen. Das rechte Bein nach oben anheben, ca. 10 Sekunden halten und dann ganz langsam kontrolliert nach unten sinken lassen.

**Beachte:** Lassen Sie sich von dem Zug des Bandes nicht zu schnell nach unten ziehen.

**Variante:** Während des Nachlassens kleine Stopps einbauen (ca. 10 Sekunden halten).

**Pro Bein 5-7 Wiederholungen**

## 5) Übungen für die Füße



### 5b) Fußschraube

**Ziel:** Verbesserung der Beweglichkeit des Fußes, Entspannung bei müden Füßen.

**Ausführung:** Sitz auf dem Boden oder Stuhl und einen Fuß wie auf dem Bild gezeigt in die Hand nehmen.

**Linker Fuß:** Ferse in die rechte Hand, Vorfuß in die linke.

Verdrehen Sie nun den Vorfuß gegen den Rückfuß, als wollten Sie ein Handtuch auswringen. Ziehen Sie den Fuß während der Drehbewegung auch etwas in die Länge.

**Pro Fuß 15 x wiederholen**

### 5a) Fußkreise\*

**Ziel:** Verbesserung der Beweglichkeit im Sprunggelenk.

**Ausführung:** Stand oder Sitz. Einen Fuß vorne anheben, so dass nur noch die Ferse den Boden berührt. Rollen Sie dann den Fuß seitlich über die Außenkante ab bis zu den Zehen. Danach über die Zehen und die Fußinnenkante abrollen zurück bis zur Ferse.

**Pro Fuß jede Richtung  
10 x wiederholen**

## Anhang: Adressen & Buchtipps\*\*

### Adressen

Die Evangelische Fachstelle für Arbeits- und Gesundheitsschutz (EFAS) ist eine Einrichtung der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD). Sie berät kirchliche Arbeitnehmerinnen, Arbeitnehmer und Arbeitgeber kostenfrei zum rechtlichen Hintergrund, der Arbeitsschutzorganisation, zur Methodik der Gefährdungsanalyse und -beurteilung und erstellt Informationsmaterialien zu verschiedenen Themen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes.

### Evangelische Fachstelle für Arbeits- und

### Gesundheitsschutz (EFAS)

Otto-Brenner-Str. 9 · 30159 Hannover

Tel.: (0511) 27 96-640

Fax: (0511) 27 96-630

E-Mail: [info@efas-online.de](mailto:info@efas-online.de)

[www.efas-online.de](http://www.efas-online.de)

\*\* Die aufgeführten Adressen und Buchtipps stellen lediglich eine Auswahl dar; eine Bewertung ist damit nicht verbunden.

Die B·A·D GmbH übernimmt für den Bereich der EKD die arbeitsmedizinische Betreuung und Beratung. Informationen über die vereinbarten Betreuungsleistungen enthält der arbeitsmedizinische Betreuungskatalog, der auf der Homepage der EFAS herunter geladen werden kann: [www.ekd.de/efas/447.html](http://www.ekd.de/efas/447.html)

In allen Fragen der Gesundheit am Arbeitsplatz sind auch Kirchenmusikerinnen und Kirchenmusiker bei Ihrer Betriebsärztin bzw. Ihrem Betriebsarzt in guten Händen! Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde nach der zuständigen Betriebsärztin oder dem zuständigen Betriebsarzt oder kontaktieren Sie direkt:

### B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Herbert-Rabius-Str. 1 · 53225 Bonn

Tel.: (0511) 400 72-0

Fax: (0511) 400 72-15

E-Mail: [info@bad-gmbh.de](mailto:info@bad-gmbh.de)

[www.bad-gmbh.de](http://www.bad-gmbh.de)



In der musikermedizinischen Fachgesellschaft „DGfMM“ organisieren sich deutschlandweit Interessierte, die an der Ausbildung und Berufsbegleitung von Musikerinnen und Musikern beteiligt sind: Instrumental- und Gesangspädagogen/innen, Arbeitswissenschaftler/innen, Instrumentenhersteller/innen, Ärzte/innen, Zahnärzte/innen, Physiotherapeuten/innen, Alexander-Lehrer/innen, Feldenkrais-Therapeuten/innen und Vermittler/innen anderer, ähnlicher Therapieformen sowie Musik- und Medizinstudenten/innen. Auch Arbeitgeber der Musikbranche und Einzelpersonen können Mitglied werden.

Ziele dieser Fachgesellschaft sind der wissenschaftliche Austausch, die Vernetzung, Informationsvermittlung und umfassende Betreuung von Musikern/innen.

**Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin (DGfMM)**

Zum Berggarten 60 · 34130 Kassel  
Tel.: (0561) 70 18 277  
E-Mail: sekretariat@dgfmm.org  
www.dgfmm.org

Die für Kirchenbedienstete zuständige gesetzliche Unfallversicherung ist die Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG). Sie bietet Unternehmen und ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen umfassenden Versicherungsschutz bei Arbeits- und Wegeunfällen sowie Berufskrankheiten und leistet wichtige Aufgaben in der Prävention und Rehabilitation. Hier finden Sie ein breites Informationsangebot zu allgemeinen Gesundheitsfragen und Themen der Arbeitsorganisation und Arbeitsplatzgestaltung.

**Verwaltungs-Berufsgenossenschaft**

Deelbögenkamp 4 · 22297 Hamburg  
Tel.: (040) 51 46-0  
Fax: (040) 51 46-21 46  
www.vbg.de

Sind bei Ihnen bereits anhaltende Beschwerden oder Gesundheitsprobleme im Zusammenhang mit Ihrer Arbeit aufgetreten, kann der Rat einer/eines erfahrenen Musikermediziners/-medizinerin hilfreich sein. Musikermedizinische Sprechstunden werden zum Beispiel an folgenden Instituten angeboten:

**Freiburger Institut für Musikermedizin**

www.mh-freiburg.de/fim

**Institut für Musikermedizin**

Hochschule für Musik Dresden  
www.hfmd.de/hochschule/institute/institut-fuer-musikermedizin/zum-institut/

**Institut für Musikermedizin Berlin-Brandenburg**

Sana Kliniken Sommerfeld  
www.sana-hu.de

**Institut für Musikphysiologie und Musikermedizin**

Hochschule für Musik und Theater Hannover  
www.immm.hmt-hannover.de

**Kurt-Singer-Institut für Musikergesundheit Berlin**

www.kurt-singer-institut.de

**Lehrbereich Musikermedizin und Musikphysiologie**

Institut für Musikpädagogik und Musiktheorie der Hochschule für Musik Weimar  
www.musikermedizin.net

**Peter-Ostwald-Institut für Musikergesundheit**

Hochschule für Musik und Tanz Köln  
www.poi.hfmt-koeln.de

**Praxis Movimento Physiotherapie**

Alexandra Türk-Espitalier  
Frankfurt am Main  
www.musik-physiso.de

**Zentrum für Musikergesundheit**

Hochschule für Musik Detmold  
www.hfm-detmold.de/portrait/institutionen/musikermedizin

Wenn Sie Interesse an Informationen zur ergonomischen Orgelbank „Assido“ haben, wenden Sie sich bitte an:

**Fa. Orgelbau Hammer**

Hoher Holzweg 14  
30966 Hemmingen (Arnum)  
Tel.: (05101) 27 74  
Fax: (05101) 27 85  
www.emil-hammer-orgelbau.de

**Autoren**

**Dr. med. Martin Fendel**, Facharzt für Innere Medizin und Arbeitsmedizin, Musiker. Schwerpunkt Arbeitsmedizin für Berufsmusiker. Lehrbeauftragter am Peter-Ostwald-Institut für Musikergesundheit, Hochschule für Musik Köln

**Dr. med. Martin Fendel**

Arbeitsmedizin für Musiker  
An der Foche 3 · 51503 Rösrath  
E-Mail: musikermedizin@dr-fendel.de

**Alexandra Türk-Espitalier**, Physiotherapeutin und Musikerin. Physiotherapiepraxis „Movimento“ für Musiker. Lehrbeauftragte für Musikphysiologie und Physio-  
prophylaxe an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Frankfurt/Main

**Alexandra Türk-Espitalier**

Praxis Movimento Physiotherapie  
Frankfurt am Main  
www.musik-physio.de

**Buchtipps**

**Kempf, Hans-Dieter:** „Die Rückenschule“ (Das ganzheitliche Programm für einen gesunden Rücken)  
Rowohlt-Verlag

**Klöppel, Renate:** „Das Gesundheitsbuch für Musiker“ (Anatomie, berufsspezifische Erkrankungen, Prävention und Therapie)  
Gustav Bosse-Verlag

**Langeheine, Linda:** „Üben mit Köpfchen“ (Mentales Training für Musiker)  
Zimmermann-Verlag

**Pangert, Roland u. Friedemann Look:** „Musikermedizin, Musikerarbeitsplätze“ (Eine Einführung für Orchestermusiker, Musikpädagogen und Studenten), Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit (Hrsg.)

**Schnack, Gerd:** „Gesundheitsstrategien bei Musizieren“ (Übungen zur Prävention und Therapie von Spielschäden)  
2. Auflage, Urban & Fischer

**Türk-Espitalier, Alexandra:** „Musiker in Bewegung. 100 Übungen mit und ohne Instrument“,  
Zimmermann-Verlag



**Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin**

Zeitschrift: „Musikphysiologie und Musikermedizin“

**EFAS** Evangelische Fachstelle für  
Arbeits- und Gesundheitsschutz

Evangelische Fachstelle für  
Arbeits- und Gesundheitsschutz (EFAS)  
Otto-Brenner-Straße 9  
30159 Hannover  
Telefon: (0511) 27 96-640  
Telefax: (0511) 27 96-630  
E-Mail: [info@efas-online.de](mailto:info@efas-online.de)  
Internet: [www.efas-online.de](http://www.efas-online.de)

*helfen*

*unterstützen*

*beraten*

*informieren*

Eine Einrichtung der



Evangelische Kirche  
in Deutschland