



Auch die Prävention ist wichtig: Die Neurologin Ulrike Kahlen (2. von rechts) mit Ärzteteam und Musikern in der Düsseldorfer Musikerambulanz

# Wenn Musik krank macht

Seit über einem Jahr werden in der Düsseldorfer Musikerambulanz Patienten interdisziplinär behandelt

Von Bernhard Hartmann

In seinem Berufsleben ist ein Musiker vielen Gefahren ausgesetzt. Sie lauern in den Werken großer Komponisten. Es gibt Musikstücke, die sich dazu eignen, den Krankenstand eines Orchesters plötzlich nach oben schnellen zu lassen. Eine dieser Partituren, auf deren Titel eigentlich ein Warnhinweis wie auf einer Zigarettenschmuckpackung stehen müsste, stand gerade in der Bonner Oper auf dem Programm. Nein, nicht die Klangmassen von Richard Wagners „Tristan und Isolde“ sind, wie man vermuten könnte, im Orchestergraben das größte Übel, sondern die Musik der Oper „Satyagraha“ des amerikanischen Komponisten Philip Glass.

In der Musikerambulanz des Düsseldorfer Universitätsklinikums weiß man, was ein Stück besonders heikel für die Gesundheit macht. „Die Probleme entstehen in der Regel bei Musik, die vom Musiker als sehr schwer spielbar und als emotional belastend bewertet wird“, erläutert Wolfram Goertz, Koordinator und Gründer der interdisziplinären Einrichtung. Nach Gesprächen mit weit über 150 Musikerpatienten, die seit der Eröffnung im März 2012 den Weg dorthin fanden, stellt er der Musik des Komponisten Glass kein gutes Zeugnis aus.

Die für Philip Glass wie überhaupt für die aus Amerika stammende Minimal Music typischen kleinen rhythmischen Muster, die sogenannten Patterns, die Hunderte Male wieder und wieder gespielt werden müssen, hat Goertz als eine von vielen Ursachen für typische Krankheitsbilder ausgemacht: „Der Arm kommt bei diesen rasenden Wiederholungen gar nicht aus der Bewegung heraus“, sagt er. Der Musiker frage sich, wie er so etwas zählen solle, an welcher Stelle er sich gerade befinde, oder ob die Schulter das noch lange mitmache.

„Minimal Music ist als Risiko für die Gesundheit des Musikers nicht zu unterschätzen“, urteilt Wolfram Goertz (51), der als Mediziner, Musiker, Musikwissenschaftler und Journalist die Musik aus mehr als nur einer Perspektive zu betrachten in der Lage ist.

Goertz hat in Düsseldorf durchaus Neuland betreten. Zwar gibt es an vielen Musikhochschulen bereits Musikerambulanzen, an der

Bonner Universitätsklinik sogar eine eigene Lampenfieberambulanz, doch der interdisziplinäre Grundansatz wird nirgends so konsequent angeboten wie an der Düsseldorfer Uni-Klinik.

Wolfram Goertz und seine Kollegin, die Neurologin Ulrike Kahlen, sind immer die ersten Ansprechpartner für die Musiker, die in der Regel per E-Mail Kontakt aufnehmen: „Wir beide sehen primär alle Patienten“, sagt Goertz. Im Rücken haben sie die geballte Fachkompetenz der Düsseldorfer Klinik: Je nachdem, welche Symptome diagnostiziert werden, können sofort andere Ärzte hinzugezogen werden. Zum Beispiel die Lungenspezialistin Ulrike Oesterlee, der Neurologe Sebastian Jander, sein Kollege Wolfgang Angerstein aus der Phoniatrie, der Kardiologe Marc Merx oder auch der Orthopäde Thilo Patzer.

Die Liste der Spezialisten ist lang, die der Krankheiten noch länger: Überlastungs- und Schmerzsyndrome, Blockaden, Dystonien, Entzündungen und degenerative Prozesse des Bewegungsapparates kommen häufig vor, ebenso Lungen- und Atemprobleme, Herzrhythmusstörungen, Schwindel, Hypertonie, Rechts- und Linksherzbelastungen.

Bei Bläsern finden sich gelegentlich Sehstörungen und Augeninnendruckprobleme, aber auch Ansatz- und Lippenprobleme. Lärmschwerhörigkeit und Tinnitus sind in allen Musikergruppen verbreitet. Hinzu kommen psychische Erkrankungen wie extremes Lampenfieber, Depressionen und Schlafstörungen. Alkohol- und

Drogenmissbrauch sind ebenfalls verbreitet.

Musiker hätten oft einen sehr hohen perfektionistischen Ansatz, hat Goertz festgestellt. Das sei meist zum Schaden des Patienten. „Wer die Perfektion als absoluten Wert betrachtet, hat das Problem, dass er mit sich selbst nicht zufrieden wird.“

„Wichtig ist, dass diese Untersuchungen am Instrument erfolgen“

Wolfram Goertz, Musikmediziner

Wir haben da einige Patienten mit hochgradigen Depressionen erlebt“, berichtet er.

Viele Erkrankungen sind nach den Beobachtungen von Goertz die Folge einseitiger Höchstbelastung. „Wenn ein Musiker acht Stunden am Tag übt und spielt, ohne dass er Pausen macht, oder Dehnübungen und Warm ups, dann entstehen irgendwann automatisch Schmerzsyndrome. Sehnscheidenentzündungen oder Muskelprobleme sind nicht selten“, sagt er.

Wesentlich für Prävention wie Behandlung sind genau ausgetüftelte Übungspläne. „Wir brauchen mindestens 60 Minuten, um mit einem Musiker einen Übungsplan für zwölf Wochen zu entwickeln.“

Zur Behandlung sei ein interdisziplinäres Vorgehen die einzige medizinisch vertretbare und sinnvolle Methode, ist Goertz überzeugt. „Oft hat man nur einen vagen Verdacht, welches Problem einem begegnen wird. Kommt ein Cellist mit Trägheit in der Feinmo-

torik, weiß man vorher nie, ob es sich um ein neurologisches, ein orthopädisches oder ein handchirurgisches Problem handelt. Erst die interdisziplinäre Arbeit mehrerer Fachleute, die gemeinsam an einem Tag und am selben Ort über einen Patienten nachdenken, führt zu der Erkenntnis, woran der Musiker tatsächlich leidet und wie ihm entscheidend geholfen werden kann.“

Damit können Wolfram Goertz und seine Kollegen manchem Musiker zudem viele, oft zeitaufwendige Wege zu Spezialisten ersparen. „Die Erfahrung ist, dass der Prozess immer in die Länge geht“, sagt Goertz. „Und während dieser Zeit ist der Patient unterversorgt.“

Meldet sich ein Patient in der Musikerambulanz an, werden auf der Grundlage seiner Beschwerden für den vereinbarten Sprechstundentermin die relevanten Fachärzte hinzugezogen. „Wichtig ist, dass diese Untersuchungen am Instrument erfolgen.“ Ein Orthopäde, der einen Geiger nicht an seinem Instrument sehe, werde nicht unbedingt einschätzen können, „welche enormen Kräfte etwa bei der sogenannten Hyperflexion (Überdehnung) der Hand auf eine tiefe Saite bei den zweiten Violinen eines Orchesters stattfindet“.

Gerade in einem Ballungsraum wie Nordrhein-Westfalen mit seinen mehr als 20 Berufsorchestern ist der Bedarf für die auf Musiker spezialisierte Versorgung groß. Von den Erfahrungen und Erkenntnissen wollen nun die Duisburger Symphoniker profitieren. Seit kurzem ist die Musikerambulanz sozusagen der offizielle „Mannschaftsarzt“ des Orchesters aus der Nachbarstadt. „Unser Ziel ist es, durch eine kontinuierliche Betreuung den Krankenstand in diesem Orchester, der wie in jedem anderen auch sehr hoch ist, entscheidend zu drücken“, sagt Goertz.

Für ein Orchester mit 90 Musikern geht Goertz von einer fünf- bis sechsstelligen Summe an Honorarkosten für Aushilfen aus, die für erkrankte Kollegen einspringen. „Dieser Etat ist in Zeiten der finanziellen Not hinterfragenswert.“ Ziel sei es, dass Musiker früh als problematisch erkannt würden, damit sie nicht zu chronischen Patienten würden. In diesem Zusammenhang zählt sich die Früherkennung von beruflich bedingten Erkrankungen im buchstäblichen Sinne aus. „Es

ist wichtig, mit Musikern nicht nur therapeutisch zu arbeiten, sondern auch präventiv.“

Ein zentrales Angebot im Düsseldorfer Maßnahmenkatalog ist das Angebot an regelmäßigen Workshops mit unterschiedlichen Schwerpunkten, in denen es etwa um den Zusammenhang von Stimme und Lunge oder Stimme und Herz geht – oder auch um das Orchester als soziale Gruppe.

Erst 2004 hatte Goertz in Aachen mit einem Aufbaustudium im Fach Medizin begonnen, längst ist er im Fach Medizin promoviert. „Ich bin jedoch aus verschiedenen Gründen nicht Arzt geworden“, sagt er. Goertz umschreibt seinen persönlichen Fach-Crossover gern als „Grauzonenkompetenz“. „Ich arbeite seit über 30 Jahren als Musikkritiker und kenne eigentlich das komplette Orchesterrepertoire sehr genau.“ Und das Kammermusik-Repertoire ist ihm nicht minder vertraut. Er könne einem Oboisten sagen, er solle doch mal die erste Metamorphose von Benjamin Britten spielen. „Er weiß genau, dass ich sie kenne, und ich weiß genau, dass er sie kennt. Und er weiß genau, welche Stelle ich meine.“ An solchen neuralgischen Punkten lässt sich vieles ablesen. Zum Beispiel, dass gerade beim Üben oft vieles falsch läuft.

Goertz begrüßt es, dass Musikmedizin demnächst Wahlfach in der Düsseldorfer Medizinerbildung werden soll. Aber es gibt noch viel zu tun: „Wir sind noch nicht soweit, dass Musikmedizin ein ähnliches Fach ist wie Sportmedizin. Aber wir arbeiten daran.“

## Die Musikerambulanz

Die Patienten werden auf der Basis einer individuellen Gesundheitsleistung, also als IGeL-Leistung, behandelt. Die Patienten müssen für die Behandlung zwischen 150 und 200 Euro selbst tragen.

**Kontakt**  
Tel. (0151) 20 33 80 11  
Mail: musikerambulanz@med.uni-duesseldorf.de

**Adresse**  
Universitätsklinikum Düsseldorf  
Interdisziplinäre Ambulanz für Musikmedizin, MNR-Klinik,  
10. Stock, Moorenstraße 5  
40225 Düsseldorf

## GESUND & FIT

### Trockene Augen

■ Brennende, lichtempfindliche und müde Augen sind oft einfach zu trocken. Häufig klagten Menschen darüber, die lange am Bildschirm arbeiten. Dann spreche man vom Office-Eye-Syndrom, erläutert der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands. Meist liege es daran, dass die Tränenflüssigkeit zu schnell verdunstet, weil der ölige Anteil des Tränenfilms gestört ist. Ölhaltige Tränenersatzmittel könnten die Beschwerden lindern. Der Verband schätzt, dass etwa 15 Millionen Menschen bundesweit am Trockenen Auge leiden. Vielfach seien dabei die Öldrüsen an den Lidkanten verändert und verstopft. Betroffene haben dann oft auch das Gefühl, dass ein Sandkorn im Auge reibt.  
Info: <http://dpaq.de/s53dl>

### Kontaktallergie

■ Menschen mit einer Kontaktallergie sollten bei Lederprodukten wie Schuhen oder Uhrarmbändern darauf achten, dass das Material pflanzlich gegerbt ist. Denn chromgegerbtes Leder führt bei ihnen womöglich zu Hautausschlägen. Darauf weist die Stiftung Warentest in Berlin hin. Unter Umständen könne aus Chrom III, das heutzutage zum Haltbarmachen der Tierhaut verwendet wird, allergieauslösendes Chrom VI entstehen. Beim Schwitzen gelange die Substanz auf die Haut und irritiere diese. Socken oder Futter schützen davor so gut wie nicht. Pflanzlich gegerbtes Leder sei allerdings bislang ein Nischenprodukt, erläutern die Warentester. Daher empfehle es sich, gezielt danach zu fragen oder auf Prüfsiegel wie das der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) oder das IVN-Zertifikat Naturleder zu achten.



Massage: Besser erst 60 Minuten nach dem Sport

### Massage

■ Viele Sportler schätzen eine Massage nach dem Training. Allerdings sollten sie sich nicht sofort im Anschluss auf die Bank eines Physiotherapeuten legen. Ingo Probst vom Zentrum für Gesundheit der Sporthochschule Köln rät, mindestens 60 Minuten abzuwarten: „Unmittelbar nach dem Sport wirkt die Massage eher durchblutungsfördernd auf die Haut anstatt auf die beanspruchten Muskeln.“ Nach der empfohlenen Wartezeit helfe die Massage allerdings sehr gut bei der Regeneration der beanspruchten Muskelpartien. „Sie fördert und beschleunigt den Abbau des Laktats, das nach dem Sport in der Muskulatur zurückbleibt.“  
Info: [www.zfg-koeln.de](http://www.zfg-koeln.de)

### Gelierzucker

■ Wollen Verbraucher Konfitüre ohne Konservierungsstoffe herstellen, sollten sie Gelierzucker ohne Sorbinsäure kaufen. Dieser Konservierungsstoff gilt zwar als gesundheitlich unbedenklich, einige Menschen vertragen ihn trotzdem nicht. Darauf weist Daniela Krehl von der Verbraucherzentrale Bayern hin. Sorbinsäure sei häufig in 2:1- oder 3:1-Gelierzuckern enthalten, weil damit hergestellte Marmelade aufgrund ihres höheren Fruchtanteils nicht so lange haltbar ist wie eine mit klassischem 1:1-Gelierzucker. Die Zahlen stehen für das Verhältnis von Früchten zu Zucker. 1:1 bedeutet, dass Früchte und Zucker zu gleichen Teilen verwendet werden, also beispielsweise 500 Gramm Früchte und 500 Gramm Zucker. Bei 3:1-Konfitüren kommen 1500 Gramm Früchte auf 500 Gramm Zucker. 1:1-Gelierzucker besteht aus Zucker, dem Gelliermittel Pektin und Zitronen- oder Weinsäure. Je mehr Zucker ein Fruchtaufstrich enthält, desto besser ist er konserviert.  
Info: [www.vzbayern.de](http://www.vzbayern.de) tmm



Musikmediziner Wolfram Goertz: „Wenn ein Musiker acht Stunden ohne Pausen übt und spielt, entstehen irgendwann Schmerzsyndrome“