

CHECKLISTE MUSIKERGESUNDHEIT

Empfehlungen des Freiburger Instituts für Musikermedizin in der Corona-Krise

- √ morgens 15 Minuten Übungen zur Vitalisierung und Entspannung
- √ morgens Saft einer ausgepressten Zitrone trinken
- √ Musizieren mit Freude und Einfallsreichtum: spontane Freude am Spielen und Singen in den Vordergrund stellen, Perfektionsanspruch und „auf-den-Punkt-(Dienst)-Üben“ relativieren, sich kreatives Musizieren ohne Ziel erlauben, Hinwendung im Hören nach innen, Klang als Ausdruck und Resonanzmittel
- √ Dienstfreie Zeit zum ruhigen Überprüfen alles Routinierten nutzen
- √ Warm-up vor dem Spielen und Singen
- √ Cool-down nach dem Spielen und Singen
- √ beim Musizieren Pausen einplanen, in den Pausen trinken und Ausgleichsbewegungen oder Dehnen (cave Überlastungssyndrom)
- √ täglich 15 Minuten Übungen für innere und äußere Balance, persönliche Expertise in Meditation, Yoga, Qigong u.a. ausführlich nutzen
- √ täglich 20 Minuten Übungen zur körperlichen Fitness drinnen und/oder Bewegung draußen
- √ vitaminreich ernähren, viel Obst und Gemüse
- √ täglich 2-3 Liter Flüssigkeit zusätzlich zur sonstigen Nahrung trinken
- √ Alkohol meiden
- √ täglich einmal an die frische Luft gehen
- √ soziale Kontakte über soziale Medien pflegen (nicht pausenlos)
- √ Tagebuch führen – hierbei auch das Singen und Spielen für sich festhalten und sich selbstbestimmte Ziele setzen
- √ Sich mit positiven Dingen beschäftigen und ablenken
- √ Informationen zum Corona-Virus zeitlich kontrollieren, nur seriöse Informationen nutzen
- √ Kreativ sein....
- √ Abstand zu den Dingen einnehmen, Optimismus pflegen
- √ Ängste und Sorgen aussprechen und mit anderen teilen
- √ anderen helfen