

Pressemitteilung AOK PLUS

Fit für Musik - AOK PLUS unterstützt das Landesjugendorchester Sachsen mit präventiven Angeboten

04.10.2017, Dresden

Vom 8. bis 12. Oktober 2017 findet im Campus der Dresden International School in der sächsischen Landeshauptstadt das Probelager des Auswahlensembles des Landesjugendorchesters Sachsen statt. Die AOK PLUS ist im Rahmen des Projektes "Fit für Musik" mit ganz speziellen Präventionsangeboten vor Ort und unterstützt damit intensiv die Bildungsarbeit des Sächsischen Musikrates.

"Musiker sind hohen einseitigen körperlichen und auch psychischen Belastungen ausgesetzt, die sich auf Dauer nachweislich negativ auf die Gesundheit auswirken", sagt Sabine Wolff, Expertin für Gesundheitsförderung bei der AOK PLUS. Die Beanspruchung sei mit denen von Leistungssportlern vergleichbar. Die Gesundheitskasse unterstützt deshalb die jungen sächsischen Musiker im Alter zwischen 14 und 26 Jahren, die künftig als Berufsmusiker ihren Lebensunterhalt verdienen möchten, mit präventiven Angeboten.

So lernen die Teilnehmer während der Probeweche u. a. ein Aufwärmprogramm und ein "Cool Down" kennen. Ebenso erfahren sie in Einzel- und Gruppenmaßnahmen, welche instrumentenspezifische Übungen wichtig für ihre Gesundheit sind. Denn während Streicher beispielsweise oft mit Schulter- oder Nackenproblemen zu kämpfen und Schlagzeuger häufig einen Tennisarm haben, sind Bläser eher bluthochdruckgefährdet.

"Wir zeigen deshalb den jungen Musikern schon frühzeitig, wie sie durch entsprechendes Verhalten körperliche Beschwerden vermeiden können. Außerdem vermitteln wir Bewältigungsstrategien zum Beispiel gegen Auftrittsängste", so Wolff.

Hintergrund:

"Fit für Musik" ist ein bundesweit einmaliges Präventionsprojekt. Bereits seit 2011 kooperieren der Sächsische Musikrat e. V., in dessen Trägerschaft sich das Landesjugendorchester Sachsen befindet, und die AOK PLUS, um die Gesundheit der jungen Musiker möglichst frühzeitig zu stärken und das berufsbedingte hohe Erkrankungsrisiko zu reduzieren. Die Angebote werden regelmäßig evaluiert und fortlaufend bedarfsgerecht angepasst und weiterentwickelt. 94 Prozent der bisherigen Teilnehmer waren 2016 zufrieden oder sehr zufrieden mit den Inhalten und werden das Thema weiter in ihre heimischen Musikschulen tragen. Studien belegen, dass:

jeder zweite professionelle Orchestermusiker in Deutschland bei der Arbeit spürbare körperliche Beschwerden hat; 51 % der männlichen und 79 % der weiblichen Teilnehmer aus acht befragten Jugendorchestern bereits Beschwerden in der Schulter, 61 bzw. 74 % Beschwerden im Nacken und 63 bzw. 79 % Beschwerden im Rücken haben; sich 77 % der Musiker ein Angebot an gesundheitsfördernden Maßnahmen wünschen;

Nähere Infos:

Ulrike Kirchberg, Projektleiterin beim Sächsischen Musikrat e. V., Tel. 0351 / 8104237; 0162-9079444
kirchberg@saechsischer-musikrat.de

Sabine Wolff, Projektleiterin bei der AOK PLUS, Tel. 0800 10590-83052 (kostenfrei), sabine.wolff@plus.aok.de

