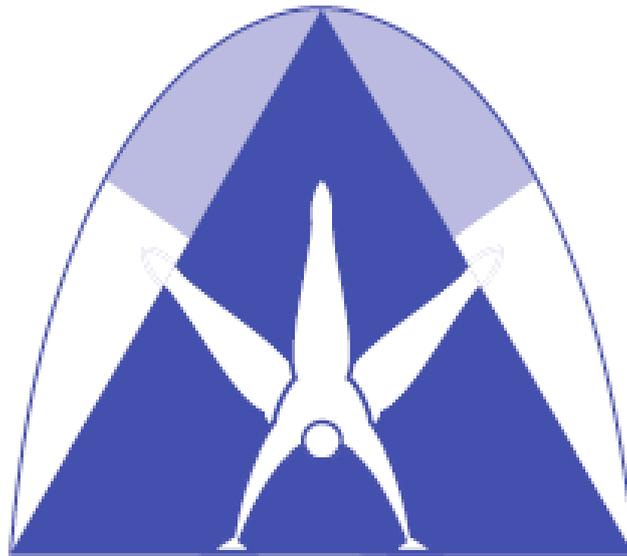


PETER-HANSEN VOLKMANN



ÖKOSYSTEM MENSCH

GESUNDHEIT IST MÖGLICH

Wege zur Selbstheilung · Ökologisch-Naturheilkundlich

Musikermedizin

Einführung in die Musikermedizin



Musikermedizin – Einführung

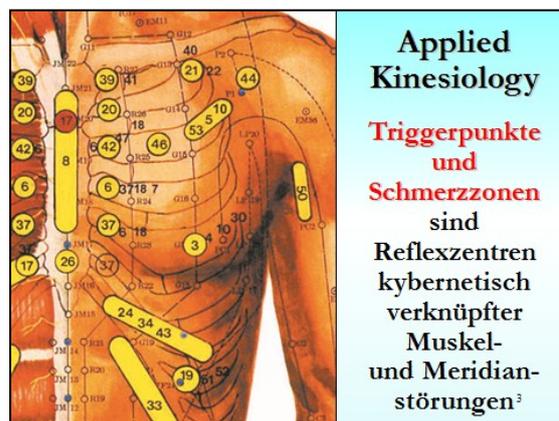
Sanfte, biologische Musiker-Therapie mit der hypoallergenen orthomolekularen Therapie – hoT

Musiker haben Gesundheitsprobleme wie jeder andere? Ja und nein! Denn sowohl die Art und Haltung eines Musikinstrumentes als auch die Tatsache, dass Musiker gerade auf Reisen ein sehr unregelmäßiges Leben mit viel Stress haben, führt zu spezifischen Krankheitsmustern nicht nur bei Berufsmusikern. Besonders Konzertreisen ins Ausland lassen sich nicht unbedingt mit den normalen Belastungen eines ortsgebundenen Berufstätigen vergleichen.

Die Ernährungsempfehlungen mit ökologischer Frischkost werden vor allem bei Nahrungsmittelintoleranzen auf Konzertreisen oft zum Problem. Musiker wie auch andere berufsmäßig Reisende fühlen sich unterwegs hinsichtlich ihrer Verdauung oft nicht wohl und sind vermindert leistungsfähig. Hinzu kommen Unverträglichkeitsreaktionen auf Konservierungs- oder E-Stoffe und ungewohnte, aus anderen Kulturkreisen stammende Nahrungsmittel. Reaktionen können sich an plötzlich auftretenden muskulären und neurologischen Störungen zeigen, die einen Konzertauftritt schnell zu einem Martyrium werden lassen.

Nicht zuletzt der Stress des Solisten, aber auch des Orchestermusikers beim Auftritt, verbrauchen besonders viele Orthomolekularia, die durch minderwertige Nahrung wie Convenience Food und ein gestörtes Verdauungssystem nicht zeitgerecht ersetzt werden können. Softdrinks wie Cola etc. stehen durch neurogene Irritationen von E-Stoffen einer hohen Konzentration wie auch der inneren Ruhe und Anspannung zur gezielten Übertragung emotionaler Inhalte des Solisten sowie der Orchestermusiker im Wege, die ein Konzert erst zu einem Erlebnis machen.

Durch Interaktionen von fast Food etc. mit den Darmschleimhäuten kommt es mittelfristig zu Verdauungs- und Resorptionsstörungen. Die Verstärkung bestehender Vitamin-Defizite und eine Überlastung der sogenannten Grundsubstanz der Gewebe mit Nahrungsmittelgiften führen nicht nur beim Musiker zum Carpal-tunnelsyndrom, zur Rhizarthrose, zum Burnout, zu chronischen Schmerzsyndromen und Bewegungsstörungen wie zur frozen shoulder oder z.B. zu Verkrampfungen in den Händen und Fingern bei besonderer Grifftechnik oder schnellen Läufen. Eine Geigenhand mit Gelenkstörungen im Daumen? – Undenkbar? Ein Profifußballer, der sein Fußgelenk nicht beherrscht? – Gibt es nicht? Sie wären erstaunt, wenn Sie wüssten, wer alles mit derartigen Störungen im internationalen Rampenlicht agiert.



Was ist bezüglich der Ernährung für Musiker wichtig?

Da die Ernährung und Stressursachen auf Konzertreisen meistens wenig zu beeinflussen sind, sollte man eigentlich nur gesundheitlich fit zu Konzerten und auf Reisen gehen. Eine umfassende hoT in der Vorbereitungszeit mit einer dauerhaften orthomolekularen Darmpflege¹, gepaart mit sportlichen Aktivitäten, sind die beste Prophylaxe gegen Stressüberlastungen und beispielsweise gegen Muskelverkrampfungen.

Glaubt man der Werbung, dann sind Getränke vom Typ Isostar das Non plus Ultra der

¹ Langfristig 3-SymBiose plus neben persönlich benötigten Orthomolekularia
<http://shop.hypo-a.de/nahrungserganzung/probiotika.html>

Leistungssteigerung, ggf. gepaart mit der schnellen Leistungssteigerung durch „Lila Pausen“, durch die scheinbar so gesunden Milchschnitten und ähnliche Chemikaliengemische bis hin zu wohlschmeckenden aromatisierten Aminosäuremischungen. All diesen Angeboten ist gemein, dass sie kaum die Leistung des Körpers steigern, aber vielfältige Störmöglichkeiten mit der Nahrung einführen.



*Schümann-Crew Ingling
WM Silber 2002, 2003 und 2006*

Ein anderer Ansatz ist die Philosophie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung – DGE. Dort wird gerechnet und nach eigenen „Empfehlungen“ hinsichtlich optimaler Zusammensetzung der Nahrung reglementiert. Grundlage dieser Empfehlungen sind Konsensgespräche von selbst ernannten Spezialisten, die auf Basis unterschiedlich zu bewertender Studien versuchen, einen gemeinsamen Standpunkt zu formulieren. Bei derart verhandelten Standards kommt bekanntlich selten ein Optimum, sondern meistens Empfehlungen nach dem kleinsten gemeinsamen Nenner zustande.

Bei der Beobachtung der DGE-Empfehlungen hinsichtlich der Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelementversorgung der Normalbevölkerung ist seit mehr als dreißig Jahren zu verzeichnen, dass diese Werte regelmäßig nach oben angepasst wurden und sich mit einem Zeitverzug von ca. 10-15 Jahren an den amerikanischen nutriologischen Empfehlungen orientieren.



*Nordische Kombination Olympia Turin
2006 Mannschaft Silber, Hettich Gold*

Der saure Regen hat zu Bodenerosion und Verarmung an Mineralien geführt. Eine Orthomolekularia-Verarmung in der Nahrung ist die Folge. Zeitgleich ist ein zunehmender Bedarf festzustellen durch eine stressreiche Arbeits- und Lebensweise. Die Schere zwischen Bedarf und Deckung klafft immer weiter. Die Konsequenzen sind zunehmende Allergieraten von inzwischen mehr als 40%, zunehmende Darmstörungen mit einer Refluxrate von ca. 30%, meistens unbeachtete Bauchspeicheldrüsenerkrankungen bei chronisch gestörter Darmregulation

usw. Die Folgen sind Morbus Crohn, Colitis oder auch Neurodermitis sowie diverse Gelenkprobleme von der Händen, Füßen und Wirbelsäule bis zum Knie – oder z.B. auch Asthma.

Was ist bezüglich der Atmung und Entspannung für Musiker wichtig?

Die Beherrschung von Entspannungstechniken wie das Autogene Training oder Atemübungen aus dem Therapieprogramm von Prof. Ilse Middendorfs „Der erfahrbare Atem“² können vor Ort schnell eine deutliche Entlastung bringen. So gepflegt kann ein sonst gesundes Ökosystem auch gelegentliche Fehlbelastungen locker kompensieren.

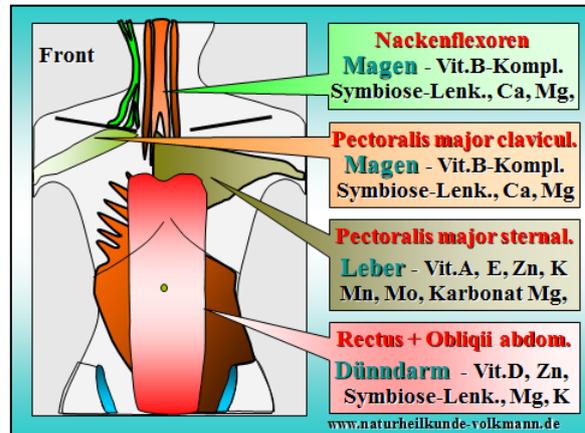
Darüber hinaus sollte man – soweit möglich – ökologische Nahrungsmittel mitführen, wenn sie nicht vor Ort zu beschaffen sind. Meinen Chronikern empfehle ich gern als essbare Alternative ökologisches „Trockenfutter“ wie Sesaminis von Rapunzel, Trockenobst und Nüsse oder Fruchteriegel, aber auch beispielsweise ein Öko-Brühegranulat zur Herstellung einer „warmen“ Mahlzeit. Das ist ernährungsphysiologisch allemal besser als ein Gang Fast Food.

² Therapeutenliste über Ilse Middendorf –Zentrum in Berlin <http://www.erfahrbarer-atem.de/>

Die Selbstwahrnehmung des Musikers – des Solisten und des Orchestermusikers

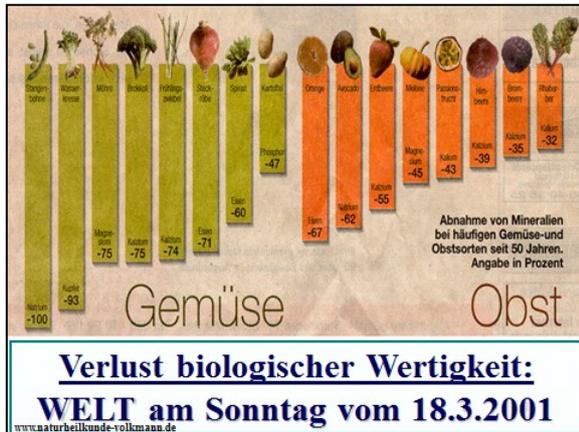
Das Ziel unserer Therapie ist auch, die Wahrnehmung des Patienten so weit zu schulen, dass er selber Vorzeichen von Störungen spüren kann und die für seine Situation passenden Lösungen schnell selber zur Hand hat. Das können in einem Fall zwei Liter Wasser innerhalb von einer Stunde zu trinken sein, um wasserlösliche E-Stoffe schnellst möglich wieder auszuschleusen. Oder es kann im nächsten Fall eine hohe Dosis von 3-5x2 Kapseln Vitamin B-Komplex plus und ADEK sein, um das beginnende Schmerzsyndrom gezielt zu entspannen.

Eine nicht geringe Zahl meiner Patienten hat sich durch ständiges Training soweit sensibilisiert, dass sie schon beim Betrachten bestimmter Speisen und Getränke wissen, dass es wohl besser sei, auf das Angebotene zu verzichten. In diesem Wahrnehmungstraining schneiden sensible Musiker besser ab als robuste Fußballer. Das ist für Sie sicher leicht nachvollziehbar – oder?



Chi – Lebensenergie und Akupunktur als Basis ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses

Die Akupunktur stammt aus der Chinesischen Medizin und wird seit etwa fünftausend Jahren erfolgreich bei akut wie chronisch Kranken angewandt. Sie arbeitet mit Energiebahnen, den so genannten Meridianen, die Organsystemen zugeordnet sind. Eine direkte Verknüpfung zu unserem abendländischen Organverständnis ist nicht gegeben. Wenn eine Therapie wie die Akupunktur jedoch gesetzmäßig bei kluger Anwendung wirkt, ist das eine hinreichende Bestätigung für die Richtigkeit dieser philosophischen Denkschule. – Wie eigentlich die ganze Medizin aus der Philosophie entstanden ist – was heute leider zunehmend in Vergessenheit gerät. Der moderne Materialismus in der Medizin ist sicher ein Grund mit für mangelndes Streben nach Gesundheit und für die Leiden chronisch Kranker unter Disease-Management.



Zur Energiegewinnung benötigt unser Körper Orthomolekularia wie Zink, B-Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Omega-Fettsäuren, Antioxidantien usw. aus hochwertiger Nahrung. Wie die obige Übersicht zeigt, fehlen inzwischen sowohl im Obst als auch in Gemüsen viele essenzielle Inhaltsstoffe, die leider auch im Bioangebot durch sauren Regen usw. reduziert sind.

Im gesunden Akupunktursystem fließt das Chi, die Meridian- oder Lebensenergie, frei innerhalb von vierundzwanzig Stunden zwei Mal ungehindert durch jeden Meridian. Freier Fluss der Energie heißt Gesundheit – Störungen bedeuten Funktionseinschränkungen, Schmerzen, Krankheit usw. Energie kann jedoch nur dort fließen, wo ausreichend Energie vorhanden ist und wo nicht nur ein Notprogramm vom Körper aufrechterhalten wird.

Diese Zusammenhänge zeigen logisch die Wechselwirkungen zwischen Ernährung mit ausreichenden essenziellen Orthomolekularia und einer gesunden Regulations- bzw. Anpassungsfähigkeit des Körpers auf. Unter Berücksichtigung der heutigen Mangelversorgung mit orthomolekularen Substanzen, wie sie links zu sehen ist, spricht alles für eine biologische Aufwertung der Nahrung mit reinen Substanzen, wie ich sie verschiedentlich im Zusammenhang von hypoallergener orthomolekularer Therapie – hoT und Orthomolekularer Darmsanierung – ODS beschrieben habe. Du bist, was Du isst! wusste schon Hippokrates.

Wenn Sie bei selbstkritischer Betrachtung all dieser Punkte fast immer Ja! sagen können, wenn alles im Lot ist, dann werden Sie mir sicher gern zustimmen bei meinem Praxislogan:

GESUNDHEIT IST MEHR ALS FEHLENDER SCHMERZ – GESUNDHEIT IST LEBENSFREUDE!

Ihnen allzeit gute Gesundheit und Freude an Ihrem schönen Beruf!

Ihr

Peter-Hansen Volkmann

Arzt – Naturheilverfahren

Allgemein- und Sportmedizin

www.naturheilkunde-volkmann.de

Wer ich bin?

Als Spross einer mehr als 500 Jahre alten ostfriesischen, bäuerlichen Heilerfamilie sowie eines Pianisten und Kapellmeisters ist es vielleicht wirklich die Genetik, die mich zu dem gemacht hat, was ich heute bin: Stets auf der Suche, Kranken zu helfen, wieder gesund zu werden, und Gesunde zu coachen, um Krankheiten und Leistungseinbrüche langfristig zu vermeiden. – *Ein ärztlicher Heiler im besten Sinn des Wortes.* Dabei behandle ich neben Patienten jeden Alters mit meist chronischen Erkrankungen von nah und fern auch Spitzensportler aus dem In- und Ausland mit dem Ziel, Ausfallzeiten zu vermeiden oder zu minimieren und die volle Leistungsfähigkeit des Körpers auch unter Maximalbelastungen wie z.B. beim Iron Man auf Hawaii oder bei einer WM und Olympiade sicherzustellen. – Ohne Antibiotika, ohne Kortison, ohne Schmerzmittel, mit Operationsvermeidung!



Dass unsere Therapieansätze über eine bessere, regelrechte natürliche Verdauung auch als Nebeneffekte zu schönerer Haut, zu glänzendem Haar, zu neuer Kraft, innerer Spannkraft und Zufriedenheit führen, sind Aspekte, die meine Patienten mindestens so erfreuen wie mich.

Für mich ist es immer wieder beglückend zu erleben, wie ein oft schwer kranker Mensch sich in kurzen Zeiträumen erholt, neue Kräfte gewinnt, Schmerzen und Nervenstörungen verschwinden und seine Lebensfreude schrittweise zurückkehrt.

Hippokrates sagte dazu: *Gut der Arzt, der die Prognose zu stellen weiß!*

Bei uns sind das meistens 3-5 Monate bis zur Heilung³.

³ Dass die Prognose für Krebs und einzelne andere Erkrankungen anders lauten kann, liegt auf der Hand.