

# Physioprophyllaxe – ein Unterrichtsfach für Musikstudenten an der Hochschule für Musik „Hanns Eisler“

H. Puls, Berlin

## Zusammenfassung

Mit dem Fach Physioprophyllaxe als obligatorischem Bestandteil des Studiums an einer Musikhochschule ist in Deutschland erstmals die Forderung vieler Pädagogen und Musikmediziner erfüllt worden, die Vermittlung von musikphysiologischem Wissen, die Unterrichtung über physische Grundlagen des Musizierens und geeignete Präventionsprogramme verbindlich in die Ausbildung zu integrieren.

Die Ziele und Inhalte des Unterrichtsfaches werden dargestellt und die besonderen pädagogischen und methodischen Anforderungen beschrieben.

Es wird herausgearbeitet, dass Physioprophyllaxe geeignet ist, die Musikstudenten zu befähigen, Bewegungstraining individuell zu gestalten und in ihr Berufsleben zu integrieren.

## Schlüsselwörter

Musikhochschule, Prävention, Spielerkrankungen, Musikersausbildung, Physioprophyllaxe, Fit für Musik, Bewegungstraining

## Summary

As the field of physioprophyllaxis becomes a compulsory component for the first time in German conservatory programs, the demands of many teachers and music medicine specialists are being fulfilled. This includes the integration of related physiological knowledge, teaching of physical basics during music making, and imparting appropriate illness prevention relative to training.

The goals and contents of this field are represented in such a manner that necessary pedagogical and methodical requirements are fulfilled.

Through the field of physioprophyllaxis, music students learn to develop and integrate their own individual movement training program into their professional lives.

## Key Words

Conservatory, prevention, illnesses among musicians, education to be a musician, physioprophyllaxis, fit for music, training of movement

## Konzept der Physioprophyllaxe für Musiker

Physioprophyllaxe ist ein Unterrichtsfach für Musiker, für das von uns ein spezifisches Bewegungskonzept entwickelt wurde (Puls, 2000).

Die Ziele des Faches lassen sich so zusammenfassen:

- Verbesserung der konditionellen und koordinativen Voraussetzungen zum professionellen Musizieren
- Vermeidung von Überbelastungen und Spielerkrankungen
- Vermittlung von anatomischen und physiologischen Kenntnissen für das Musizieren
- Vermittlung und Einübung von Präventionsprogrammen.

Die Belegung dieses Faches ist an der Hochschule für Musik „Hanns Eisler“ Berlin – obligatorisch; bis zum Vordiplom müssen alle Studenten zwei Semester-Testate erwerben. Damit ist erstmals an einer deutschen Musikhochschule die Forderung vieler Musikpädagogen und Musikmediziner erfüllt worden, die Unterrichtung über physische Grundlagen des Musizierens und geeignete Präventionsprogramme obligatorisch in das Studium zu integrieren (Blum u. a. 1995; Mahler, 1999; Wagner, 1994).

Im Mittelpunkt des Faches steht die Befähigung der Studenten, ihre konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zielstrebig zu verbessern und ihr erworbenes Wissen und ihre Erfahrungen zur Vermeidung von Spielerkrankungen, sowohl im Verlaufe des Studiums als auch im künftigen Berufsleben, zu nutzen.