

CHARLES SIMMONS MUSIC & FITNESS präsentiert

VOXXBODY

ERNÄHRUNGSGUIDE



von Charles Simmons

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Wende dich an deinen Arzt bevor du dieses, oder jedes anderes Fitnessprogramm beginnst, vor allem, falls du Kreislauf-, Atmungs-, Knochen-, oder Muskulaturprobleme hast.

Falls du Stimmprobleme oder Probleme mit den oberen Atemwegen hast, wende dich bitte zuerst an einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt bevor du mit dem VOXXBODY Vocal Fitness System beginnst.

Obwohl das VOXXBODY Vocal Fitness Programm dafür entwickelt wurde, deine körperliche und stimmliche Fitness zu steigern, ist es kein umfassendes Programm zum Gewichtsverlust (wobei eine erfolgreiche Durchführung des Programms einen solchen positiven Nebeneffekt haben kann).

Das VOXXBODY Vocal Fitness Program ist ein VIIT (Variable Intensity Interval Training)-Programm. Resultate variieren mit der Häufigkeit und Intensität des Trainings, sowie mit den Ruhe- und Erholungszeiten zwischen Einheiten. Für die besten Resultate, richte dich nach den im Programm spezifizierten Richtlinien.

Alle Bilder (Grafiken und Videos), Töne und Texte sind Eigentum von CHARLES SIMMONS MUSIC & FITNESS UG (haftungsbeschränkt) und sind unter den internationalen Copyright- und Trademarkgesetzen geschützt. Unautorisierte Verwendung von Materialien des VOXXBODY Vocal Fitness Systems ohne schriftliche Zustimmung von CHARLES SIMMONS MUSIC & FITNESS ist nicht erlaubt und wird nach internationalem Gesetz geahndet.

WAS? KEIN ERNÄHRUNGSPLAN?!?

Eine der Fragen die mir am häufigsten zu VOXXBODY gestellt wird ist: „Warum gibt es keinen Ernährungsplan wie bei so vielen anderen Workouts?“. Auf diese Frage gibt es zwei Antworten:

- Im Vergleich zu den meisten Fitnessprogrammen auf dem Markt, ist VOXXBODY nicht als Workout für den Gewichtsverlust konzipiert. Ich habe das Programm dafür entwickelt, Sänger*innen und non-Vokalist*innen dabei zu helfen, ihre körperliche und stimmliche Ausdauer zu stärken. Gewichtsverlust ist dabei nur eine positive Nebenwirkung.
- Ich sehe Ernährung als eine langfristige Veränderung des Lifestyles an, nicht als eine kurzzeitige Veränderung die nur das Ziel hat, Gewicht zu reduzieren.

Ein (umstrittener) Fakt wenn es um die Ernährung geht:

ALLE Diäten funktionieren, bis sie es nicht mehr tun.



Im Endeffekt ist es egal ob du einer low-carb, low-fat, high-protein, Keto-, Paleo-, veganen, glutenfreien Diät, oder einem der anderen aktuellen Diät-Trends folgst. Letztendlich sind nur zwei Faktoren ausschlaggebend: Kalorienaufnahme und Kalorienverbrennung. Im Laufe einer Diät gewöhnt sich der Körper früher oder später an die diätbedingten Veränderungen und so verlieren die meisten Diäten nach einiger Zeit ihre Wirkung.

Nicht nur das: Hinzu kommt, dass die selbe Diät für die eine Person funktionieren kann und für die nächste Person ineffektiv oder sogar schädlich sein kann. Glaube mir, ich habe persönlich schon fast jede Diät ausprobiert, und während manche sehr gut für mich waren, waren es andere wiederum nicht. Das schwierigste an jedem festen Ernährungsplan ist jedoch, diesen auch ausnahmslos einzuhalten. Für viele bedeutet die Monotonie der Ernährung während einer Diät Langeweile und Frustration.

Eine langfristige und gesunde Art der Ernährung für sich zu finden erfordert viel Arbeit.

Um zu verstehen, wie genau Nahrung sich auf deine Stimme auswirkt, solltest du in Betracht ziehen, aus welchen Gründen wir Menschen manche Lebensmittel und Getränke überhaupt zu uns nehmen. Die Psychologie des Essens zu verstehen kann dir helfen, bessere Entscheidungen für deine eigene Ernährung zu treffen.

Mein Ziel ist es nicht, dir vorzuschreiben was und wie du essen sollst um optimale körperliche und stimmliche Fitness zu erreichen. Stattdessen will ich dir Informationen und praktischen Rat geben, damit du weißt, wie du Essen dazu verwenden kannst aus dir den besten Vokalisten zu machen, der du sein kannst. Ich hoffe, dass du mit diesem Wissen bewaffnet, Ernährungsentscheidungen treffen kannst, die ein Leben lang halten.

WIE ERNÄHRUNG SICH AUF DIE STIMME AUSWIRKT

Energiequelle

Nahrung ist Treibstoff. Das beste Beispiel hierfür sind Athleten und darstellende Künstler.

Im Fall von Tänzer, Musical-/Theaterdarstellern und tourenden Sängern ist eine ausgeglichene Ernährung notwendig um den Herausforderungen einer langen Tour oder mehrerer aufeinanderfolgender Auftritte standzuhalten.

Darstellende Künstler sind jedoch für ihre schlechten Ernährungsgewohnheiten bekannt. Diese stammen meist vom ständigen Reisen, und erschwertem Zugang zu gesunden Alternativen in Flughäfen, im Tourbus oder in Ankleiden.

Hierbei kann ein schneller (meist ungesunder) Snack vor einem Auftritt zwar einen kurzen Energieschub liefern, ist aber auf lange Zeit gesehen für den Kreislauf eine Tortur.



SODBRENNEN

Eine der häufigsten Ursachen für Erkrankungen des Stimmapparats ist das Sodbrennen (Laryngopharyngealer Reflux oder LPR). Es handelt sich dabei um einen Überfluss an Magensäure (welche zum Großteil aus Salzsäure besteht), die sich ihren Weg in die Speiseröhre bahnt. Diese Verdauungssäfte dringen in den Kehlkopf ein und können die Stimmbänder im Laufe der Zeit schwer schädigen.

Es gibt viele Ursachen für Sodbrennen: Die häufigsten sind schlechte Ernährung und Stress. Lebensmittelallergien, "Trigger-Foods" (wie scharfes, fettiges oder süßes Essen, Milchprodukte, Koffein, Alkohol, Gluten und manche Zitrusfrüchte) und bestimmte Verhaltensmuster wie Rauchen oder Essen direkt vor dem Schlafen sind alles Faktoren die zur Entstehung von Sodbrennen beitragen können.

Viele der oben genannten Nahrungsmitteln beeinflussen das körpereigene chemische Gleichgewicht stark, wodurch sich der pH-Wert des Körpers in negativer Weise verändert. Dieser liegt normalerweise bei 7.35 oder etwas höher, ist also auf der basischen Seite des pH-Spektrums. Folglich hilft die Einnahme basischer Nahrungsmittel dem Körper (und der Stimme) sich selbst zu heilen und wieder aufzubauen[1].

Auf den folgenden Seiten erläutere ich, in welcher Weise die Wahl deiner Nahrung maßgeblich für deine körperliche und stimmliche Gesundheit ist. Hierbei gebe ich dir Empfehlungen welche Nahrungsmittel du zu dir nehmen, und welchen du besser aus dem Weg gehst solltest.

WASSER

A close-up photograph of water being poured from a clear glass bottle into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing shape. The background is a soft, out-of-focus blue, and the lighting highlights the transparency and movement of the liquid.

Ein gesundes Maß an Wasser ist weltweit essenziell für jede Art der Ernährung. Wasser hilft bei der Verdauung, hält die Körpertemperatur und den Blutfluss zum Gehirn konstant und unterstützt die Effizienz der Muskeln und der Organe.

Das Wasser im Schweiß schützt uns vor Überhitzung. Oftmals verwechseln wir auch fälschlicherweise unseren Durst mit Hunger! Als Sänger*in ist es entscheidend die mit der Stimme verbundenen Muskeln flexibel, und die Stimmbänder feucht und elastisch zu halten.

Mindestens 2 Liter Wasser (Zimmertemperatur) pro Tag sind ein guter Start. Vermeide es kaltes Wasser kurz vor einer Performance oder Präsentation zu trinken.

Falls möglich, vermeide es sprudelndes Wasser an Performance-Tagen zu trinken. Sprudelndes Wasser enthält Kohlensäure und andere Inhaltsstoffe die säurebildend reagieren und somit Sodbrennen verursachen können.

Wichtig: Wasser beeinflusst die Stimmbänder nicht direkt, da der Kehlkopf mit der Luftröhre und nicht mit der Speiseröhre verbunden ist. Kein festes oder flüssiges Nahrungsmittel kann die Gesundheit und Elastizität der Stimmbänder direkt beeinflussen.

Wasser hält zwar den Rachen feucht, die Vorteile für die Stimmbänder kommen aber von der gesteigerten Blutversorgung der Muskulatur und des umliegenden Gewebes die eine gesunde Einnahme von Wasser zur Folge hat.

GESÜßTE SOFTDRINKS

The background of the slide features two glasses of iced soft drinks. The glass in the foreground is filled with a golden-brown liquid, ice cubes, and a red straw. The background glass is slightly out of focus and contains a similar drink. The overall lighting is warm and orange, creating a soft, blurred effect.

Vermeide alle gesüßten Softdrinks. Keine Ausnahmen.

Selbst Softdrinks mit Süßungsmitteln wie Stevia, Xylitol, Saccharin, Sucralose (Die Hauptzutat in Splenda), etc. sind nicht gut für die Gesundheit. Es gibt keinerlei wissenschaftliche Beweise dafür, dass Softdrinks mit künstlichen Süßungsmitteln gesünder sind als Softdrinks, welche mit Zucker versetzt sind. Generell gilt: Ob mit Zucker oder anderen Süßstoffen gesüßt, Softdrinks enthalten Kohlensäure, welche die Säurebildung im Körper fördert.

SÄFTE, SMOOTHIES UND DETOX SHAKES

Persönlich bin ich kein Fan von Fruchtsäften, obwohl Orangensaft Jahrzehnte lang ein zentraler Teil meiner Ernährung war und ich generell als ein richtiger Fruchtsaft-Junkie bezeichnet werden konnte. Beliebte Fruchtsäfte wie Apfel- und Orangensaft sind Kalorienbomben und enthalten meist viel zu viel Zucker für eine gesunde Ernährung. Man würde niemals auf ein Mal die Anzahl an Äpfeln oder Orangen essen die notwendig sind um ein Glas des dementsprechenden Saftes herzustellen! Das gleiche trifft auch auf Smoothies und sogenannte "Detox Shakes" zu.

Ein weiteres Problem bei Fruchtsäften ist ihr Mangel an Ballaststoffen: Flüssigkeiten werden vom Körper viel schneller verdaut als Feststoffe. Die Verdauung ist ein Prozess, der Kalorien verbrennt. Feste Nahrungsmittel, welche eine höhere Anzahl an Ballaststoffen aufweisen, werden langsamer verdaut als Flüssigkeiten. Bei der Einnahme von ballaststoffreichen Lebensmitteln erhöhen sich nicht nur die beim Verdauungsprozess verbrannten Kalorien, es wird auch unsere Darmflora unterstützt, was für einen regelmäßigen, gesunden Stuhlgang sorgt. Der Fruchtfleischanteil in Säften oder Smoothies ist meist weitaus geringer als der der ursprünglichen Frucht. Fruchtsäfte enthalten also generell weniger Ballaststoffe als Früchte, bei denen die Ballaststoffe oft größtenteils in der Schale und im Fleisch der Frucht zu finden sind.

Das nächste mal, wenn dir nach Apfelsaft ist, überlege dir also stattdessen, einen eigentlichen Apfel zu essen und dazu ein Glas Wasser zu trinken. Man erhält den gleichen Hydratationseffekt, nimmt weniger Kalorien zu sich, verbrennt bei der Verdauung mehr Kalorien und unterstützt dabei sogar noch die Darmflora.

MILCHPRODUKTE

Überraschenderweise haben Milch und Milchprodukte einen sehr sauren pH-Wert. Dabei ist es egal ob es sich um Butter, griechischen Joghurt, Sahne (also Produkte denen die Molke teilweise oder ganz entzogen wurde), Vollmilch oder Milch mit wenig Fett handelt. Milchprodukte sind säurebildend und sollten in Moderation zu sich genommen werden, vor allem wenn man laktoseintolerant ist oder Verdauungsstörungen hat.

Aufgrund der Säurebildenden Eigenschaften von Milchprodukten kann es zu Schleimbildung im Hals kommen, was häufigeres Räuspern zur Folge hat. Wenn du ein darstellender Künstler bist oder etwas präsentieren musst, dann vermeide mindestens zwei Stunden im Voraus sämtliche Milchprodukte.



KOFFEIN

Koffein hat sowohl viele positive, als auch negative Auswirkungen auf den Körper. In der Sport- und Fitnesswelt ist Koffein, auf Grund seiner natürlich stimulierenden Wirkung, eines der am häufigsten verwendeten Nahrungsmittel. Es wird sowohl von Hobbysportler*innen, als auch von professionellen Athleten genutzt. Viele Sportgetränke und Ergänzungsmittel im Bodybuilding, aber auch Energydrinks, Schokolade und manche Kaugummisorten enthalten Koffein.

Unter Sänger*innen ist der Konsum von Koffein umstritten. Obwohl sich Koffein austrocknend auf die Stimmbänder auswirkt ist es, vor allem kurz vor einem Auftritt, doch der go-to Energiebooster für viele Sänger*innen. Die entscheidende Frage ist: Wie nimmt man Koffein am besten zu sich? Eine Tasse Kaffee oder ein Shot Espresso?

Streng genommen besitzt Espresso einen viel höheren Koffeinanteil als Kaffee. Die durchschnittliche Tasse Kaffee enthält ca. 240ml. Pro 30 ml enthält Kaffee zwischen 12 und 16mg Koffein. Je nach Art, Menge und Zubereitung der Bohnen findet mal also in einer Tasse bis zu 155mg Koffein. Um diese Menge an Koffein mit Espresso zu sich zu nehmen, müsste man zwischen 2 und 3 Espresso-Shots trinken. Eine Tasse Kaffee entspricht im Koffeingehalt also 2 bis 3 Shots Espresso.

Kaffeetrinker*innen die ihre Koffeinzufuhr senken wollen, sollten daher auf Espresso umsteigen. Schwarzer oder grüner Tee sind ebenfalls gute Alternativen zu Kaffee, und bieten die selben Vorteile.



PROTEINE

Proteine sind überall im Körper zu finden – Muskeln, Knochen, Haut, Haare und mehr bestehen zu großen Teilen aus Proteinen. Die Enzyme, die als Katalysatoren für chemische Reaktionen im Körper zuständig sind, sowie das Hämoglobin, welches den Sauerstoff im Blut bindet, bestehen aus Proteinen. Über 10.000 verschiedene Proteine machen dich zu dem was du bist, und sorgen dafür, dass du auch so bleibst. Proteine bestehen aus über 20 sogenannten Aminosäuren, die als Bausteine der Proteine fungieren. Der Körper kann selbst keine Aminosäuren lagern. Es gibt jedoch zwei Wege wie der Körper sie herstellt:

Entweder von Grund auf, oder indem bereits vorhandene Aminosäuren modifiziert werden. Es gibt 9 Aminosäuren die der Körper nur durch die Nahrung aufnehmen kann. Diese sind Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin. Man nennt sie auch die essentiellen Aminosäuren.

Es wird seit langem diskutiert, wie viel Protein ein Mensch tatsächlich zu sich nehmen sollte, um gesund zu leben. Generell wird empfohlen, dass ein erwachsener Mensch für jedes Kilo des eigenen Körpergewichts mindestens 0.8 Gramm Protein pro Tag (oder 7 Gramm pro 20 Pfund/ca. 9kg) zu sich nehmen sollte.

- Eine 140 Pfund (63.5 kg) schwere Person sollte dementsprechend circa 50 Gramm Protein täglich einnehmen.
- Eine 200 Pfund (90,7 kg) schwere Person sollte circa 70 Gramm pro Tag zu sich nehmen.

10% bis 35% deiner täglich konsumierten Kalorien sollten von Protein stammen. Solltest du eine Low-Calorie- oder Low-Carb-Diät in Erwägung ziehen, empfiehlt es sich den Proteinanteil deiner Nahrung etwas zu erhöhen, um Muskelschwund zu vermeiden.

Isst du Fleisch, dann empfiehlt sich Geflügel, Fisch oder mageres Rindfleisch bestens als Quelle von Proteinen. Eier sind eine der besten tierischen Proteinquellen. Für Vegetarier und Veganer empfehlen sich Bohnen, Linsen, Erbsen, Tofu, Sojabohnen, Tempeh, Hafer, Brokkoli, Spinat und Nüsse, wie Mandeln, Erdnüsse und Cashews [2].

KOHLLENHYDRATE

Fakt ist: Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle des Körpers. Ohne sie kann der Körper nicht überleben und eine Diät komplett ohne sie ist sinnlos. 45% bis 65% der täglichen Kalorienaufnahme sollte auf Kohlenhydraten basieren.

In den letzten paar Jahren ist es zum Trend geworden Kohlenhydrate als die “Bad Guys” der Ernährung darzustellen. Das Wiederaufleben von low-carb Diäten (die Keto-Diät, die Atkins-Diät, die Mediterrane Diät, etc.) verstärkt dieses Bild von Kohlenhydraten noch weiter. Vergiss jedoch nicht, dass viele der Nahrungsmittel in diesen Diäten Kohlenhydrate enthalten, vor allem in der Form von Früchten und Gemüse. Eine wahre Zero-Carb Diät kann zwar kurzzeitig für schnelles Abnehmen sorgen, kann aber nicht über längere Zeit beibehalten werden und bringt zudem erwiesenermaßen große Gesundheitsrisiken mit sich [3].

Eines der größten Risiken die eine low-carb oder no-carb Diät für Vokalist*innen mit sich bringt, ist die Anhäufung von Ketonen im Blut, welches durch den erhöhten Säuregehalt die Nieren und die Leber unnötig belasten. Das saure Blut wirkt sich auch auf die Stimme aus, was mit der Zeit zu Problemen führen kann.

Es gibt “gute” und “schlechte” Kohlenhydrate. Gute Kohlenhydrate findet man in Früchten, Gemüse (vor allem Blattgemüse, die einen basischen pH-Wert besitzen), Vollkornprodukten, Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten. Diese Nahrungsmittel besitzen einen hohen Ballaststoffanteil und sollten Teil deines Ernährungsplans sein.

Unter schlechten Kohlenhydraten versteht man alle Lebensmittel die mit Raffinadezucker/Feinzucker, Maissirup, weißem Mehl oder zu vielen Zusatz- und Konservierungsstoffen versetzt sind. Diese Nahrungsmittel erhöhen den Blutzuckerspiegel, was zu Gewichtszunahme, Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen führen kann, und daher vermieden werden sollten.



FETTE

„Isst du Fett, wirst du fett.“ So lautete viele Jahre lang die Devise. Heute wissen wir, dass das nicht im Geringsten zutrifft. Fette sind ein fester Bestandteil einer gesunden, ausgewogenen Ernährung.

Man darf zudem nicht vergessen: obwohl Kohlenhydrate die Hauptenergiequelle des Körpers darstellen, verfügen sie über nur halb so viele Kalorien pro Gramm wie Fett (4 kcal im Vergleich zu 9 kcal bei Kohlenhydraten) und sind dadurch energiereicher. Während gleichmäßiger Übungen wie Laufen oder Radfahren stellt der Körper auf die Verbrennung von Fett um nachdem die Glycogenreserven (Carbs) in den Muskeln aufgebraucht sind.

Der Körper braucht sowohl gesättigte, als auch ungesättigte Fettsäuren um gesund zu bleiben. Dabei sind ungesättigte Fettsäuren besser geeignet den Cholesterinspiegel zu kontrollieren. Ungesättigte Fettsäuren sollten nicht mehr als 10%, und gesättigte Fettsäuren nicht mehr als 30% des täglichen der Kalorieneinnahme ausmachen.

Exzellente Quellen für gesunde Fette sind unter anderem Avocados, Käse, ganze Eier, fettige Fischarten (Lachs, Forelle, Makrele, Hering, Sardinen), Nüsse, Öle (Olivenöl, Sonnenblumenöl, Kokosnuss), griechischer Joghurt und dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil oder höher).

Vermeide oder beschränke den Konsum von verarbeitetem Fleisch, Frittiertem, großen Mengen an Milchprodukten wie Milch, Butter oder Käse, Maisöl und Milkschokolade.



ALKOHOL

Mein Ziel ist es nicht dir vorzuschreiben, ob du Alkohol trinken solltest oder nicht. Ich persönlich trinke selbst ab und zu und bin nicht der Ansicht, dass Alkohol - in Moderation - grundsätzlich gefährlich ist. Nichtsdestotrotz gibt es viele Gründe für Vokalist*innen ihren Alkoholkonsum zu minimieren oder gar ganz aufzugeben. Gute Gründe hierfür sind:

- **Alkohol enthält leere Kalorien.** Ein circa 355 ml großes Bier enthält zwischen 95 und 360 Kalorien und zwischen 15.6 und 22.4 Gramm Kohlenhydrate [4]. Ein circa 180 ml (6 Unzen) großes Glas Wein enthält, je nach Typ, durchschnittlich zwischen 95 bis 260 Kalorien und zwischen 9.1 bis 19 Gramm Kohlenhydrate. Alkoholkonsum wird in unterschiedlichen Ländern und Kulturen unterschiedlich gewertet. Im Mittelmeerraum gehört ein Glas Wein am Tag beispielsweise zum guten Ton. Manche Studien belegen sogar, dass eine oder andere Glas Wein oder Bier sei durchaus gesund. Jedoch ist keine der Studien schlüssig.
- **Alkohol beeinträchtigt die Konzentration und verursacht motorische Störungen.** Obwohl es wissenschaftlich nicht bewiesen ist, dass Alkohol Dehydration verursacht, beeinträchtigt es jedoch durchaus die Konzentration und weitere kognitive und motorische Prozesse, welche für Vokalist*innen von großer Bedeutung sind.

Viele meiner Musikerkolleg*innen trinken gerne vor einem Auftritt um beispielsweise einer müden Stimme zu trotzen, sich zu entspannen oder ihre Angschwelle zu senken. In Wirklichkeit kann Alkoholkonsum jedoch zu Überkompensation verleiten (noch lauter oder höheres Singen) und somit bereits vorhandene Probleme verstärken.

Falls du Alkohol trinken möchtest, beschränke deinen Konsum auf ein oder zwei mal wöchentlich und trinke nebenbei viel Wasser zu deinem Wein, Bier oder hochprozentigen Alkohol.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Das Thema Ergänzungsmittel ist ebenfalls ein umstrittenes Thema in der Gesundheits- und Fitnessbranche. Viele Ärzt*innen und Ernährungsberater*innen raten von der Nutzung von Pulvern, Pillen, Drops oder anderen Mitteln für eine gesunde und ausgeglichene Diät ab. Die Ergänzungsmittelindustrie gibt jährlich Milliarden an Dollar für Werbung aus, die dich davon überzeugen soll, ihre Produkte seien essentiell für deinen Gewichtsverlust und deine allgemeine Gesundheit.

Zugegeben, oft klingt das alles etwas dubios. Bevor du aber Ergänzungsmittel komplett aus deiner Diät streichst, bedenke zunächst diese Punkte:

- Nicht jeder hat die Zeit, das Geld, die Geduld oder das Können, täglich so zu essen wie viele Ärzt*innen oder Ernährungsberater*innen es vorschreiben. Grund hierfür sind oft die Mechanismen unserer modernen Gesellschaft.
- Verarbeitete Lebensmittel sind oft viel billiger und praktischer in der Zubereitung als natürliche Vollwertkost. Dieser traurige Fakt ist mit Schuld an der weltweiten „Übergewichtsepidemie“.
- Der moderne Mensch nimmt meist nicht alle Nährstoffe auf, die der Körper braucht, um ein gesundes Gewicht beizubehalten und damit alle Systeme des Körpers reibungslos funktionieren. Dies hängt vor allem mit der weltweiten Zuckerepidemie zusammen.

In Betracht all dieser Argumente kann für die Nutzung von Ergänzungsmitteln als Teil einer ausgewogenen Ernährung durchaus argumentiert werden.

Es stellt sich jedoch die Frage: Welche Art von Ergänzungsmitteln brauchst du und wie viel kosten sie?

Ich habe über die Jahre viele Ergänzungsmittel von vielen verschiedenen Anbietern ausprobiert (NIE etwas illegales). Meine go-to Ergänzungsmittel umfassen vor allem Proteinpulver, ballaststoffreiches Pulver und pre-workout branch-chain Aminosäurepulver (BCAA).

Ich bin ein großer Fan der Firma [LifePlus](#), da sie eine der wenigen Firmen ist, deren Produkte auch wie versprochen funktionieren. Falls du Nahrungsergänzungsmittel für dich ausprobieren möchtest, kann ich die Produkte von LifePlus nur empfehlen! [Ich bin LifePlus Affiliate. Wenn du mehr über ihre Produkte wissen willst, [schreib' mir einfach eine Email!](#)]

WANN SOLLTE ICH ESSEN?

Es gibt im Internet viele Artikel, die sich um die Frage drehen: "Zu welchen Tageszeiten sollte man am besten Essen?". Für gewöhnlich kennen wir alle die Regel: drei Mahlzeiten am Tag (Frühstück, Mittagessen, Abendessen). Eventuell einen gesunden Snack zwischendrin um die Gelüste im Zaum zu halten.

Früher folgte ich ebenfalls diesem traditionellen Essverhalten. Doch als ich älter wurde und mich mehr mit den Auswirkungen von Ernährung auf die Stimme auseinandersetzte, begann ich die Dinge in einem anderen Licht zu betrachten.

Ein wichtiger Grund für die Übergewichtsepidemie ist der Aberglaube, dass an einem Tag drei Malzeiten gegessen werden müssen. Wir sind konditioniert zu glauben, konstante Nahrungszufuhr sei gesund und notwendig. Dabei gibt es keinerlei wissenschaftliche Beweise, dass eine Person, die drei mal am Tag isst, gesünder oder ungesünder ist, als jemand der fünf mal am Tag isst, ein mal am Tag, oder drei bis vier mal die Woche. Das "Drei-mal-am-Tag-Essen"-Prinzip dem wir folgen basiert nicht auf ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen. Frühe Menschen hatten keinen Zeitplan für ihre Mahlzeiten. Sie aßen, wenn Nahrung gesammelt war und fasteten wenn Nahrung rar war.



ZIEHE PERIODISCHES FASTEN IN ERWÄGUNG

In den letzten paar Jahren bin ich zu einem großen Anhänger des periodischen Fastens geworden. Es hilft mir dabei, mein Gewicht und meine Gesundheit besser zu regulieren. Es gibt viele IF (intermittent fasting)-Protokolle. Diese zwei sind meine Favoriten:

- **Das 16:8 Protokoll (aka die Leangainsmethode [5.]):** Man nimmt den täglichen Bedarf an Kalorien innerhalb eines 8-Stunden Fensters zu sich und fastet die verbleibenden 16 Stunden. Ein großer Teil dieser 16-Stunden Spanne verbringst du ohnehin schlafend. In der grundlegendsten Form überspringst du also das Frühstück und trainierst nüchtern. Du kannst dich aber auch dazu entscheiden das Abendessen zu überspringen.
- **Das tagesabwechselnde Protokoll (aka die Eat-Stop-Eat Methode [6.]):** Man fastet ein bis zwei mal die Woche über einen Zeitraum von 24 Stunden. Das interessante an der ESE-Methode ist, dass du tatsächlich immer noch täglich isst. Beispiel: Du isst am Montag Frühstück und zu Mittag und beginnst um 12 Uhr mittags deine 24-Stunden Fastenzeit. Du isst nicht bis Dienstag um 12 Uhr mittags, wonach du wieder normal isst. Du darfst so viele Flüssigkeiten zu dir nehmen wie du möchtest (Wasser, Kaffee, Tee, etc.), um während der Fastenzeit dein Hungergefühl zu unterdrücken.

Beide Protokolle ermöglichen es dir, deinen Körper in ein Kaloriendefizit zu versetzen und trotzdem noch "normal" zu essen. Kombiniere diese Methoden mit einer gesunden Ernährung und körperlichen Aktivitäten und du hast ein solides System für eine optimale Gesundheit ohne den psychologischen Stress einer Diät.



ANDERE WICHTIGE FAKTOREN

SCHLAF

Fakt ist: Schlaf ist maßgeblich für die körperliche und stimmliche Gesundheit. Ein weiterer Fakt: Der Durchschnittsmensch bekommt nicht genug guten Schlaf. Doch, was bestimmt die Qualität des Schlafs? Ich verstehe unter qualitativ hochwertigem Schlaf die Zeit die man in der Tiefschlafphase verbringt, die Zeit also, in der der Körper sich komplett entspannt.

Die Menge an Schlaf die man braucht hängt von Kreislauf, Essgewohnheiten und Aktivitätslevel ab. Ich schlafe normalerweise zwischen 6 und 8 Stunden pro Nacht, je nachdem ob ich reise oder nicht. Wenn ich schlafe versuche ich das Zimmer dunkel, still und relativ kühl zu halten. So kann ich schneller einschlafen.

Egal welche Taktik du verfolgst, versuche Schlaf zur Priorität Nr. 1 zu machen.



WORK-LIFE BALANCE

Wir sind dazu konditioniert unsere Leben nach unserer Arbeit auszurichten. Nirgends ist dies so klar erkennbar wie in der Entertainmentbranche. Für Freelance-Künstler*innen und Performer*innen kann es beinahe unmöglich sein eine gesunde Balance zwischen Arbeitsleben und Privatleben zu finden, da so viel Zeit in das Handwerk investiert wird. Die Redewendung "Du bist nicht dein Job" trifft auf uns – und viele Menschen in anderen Branchen – nicht zu, obwohl sie es sollte.

Bedenke die Konsequenzen einer schlechten Work-Life Balance [7.]:

- Erschöpfung: Wenn du müde bist schränkst du deine Produktivität und die Fähigkeit, klar zu denken ein, was sich auf deinen professionellen Ruf auswirken könnte oder zu gefährlichen oder teuren Fehlern führen kann.
- Schlechte Gesundheit: Stress wirkt sich bekanntlich negativ auf das Immunsystem aus und kann bereits vorhandene Symptome jeder Krankheit verschlimmern. Er erhöht außerdem das Risiko des Drogenmissbrauchs.
- Verlorene Zeit mit Freunden und Familie: Arbeitest du zu viel, kann es sein, dass du wichtige Familienevents und Meilensteine verpasst. Das kann dazu führen, dass du dich ausgeschlossen fühlst und sich auch negativ auf Beziehungen auswirken. Zudem wird es schwer Freundschaften aufrecht zu erhalten, wenn du immer arbeitest.
- Erhöhte Erwartungshaltung: Wenn du regelmäßig Überstunden machst wird dir höchstwahrscheinlich auch irgendwann mehr Verantwortung übertragen. Dies kann aber wiederum auch zu mehr beruflichen Schwierigkeiten und Herausforderungen führen.

Um gute stimmliche und körperliche Fitness zu gewährleisten ist es unausweichlich eine gute Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu finden. Hier sind ein paar Dinge die dir dabei helfen können:

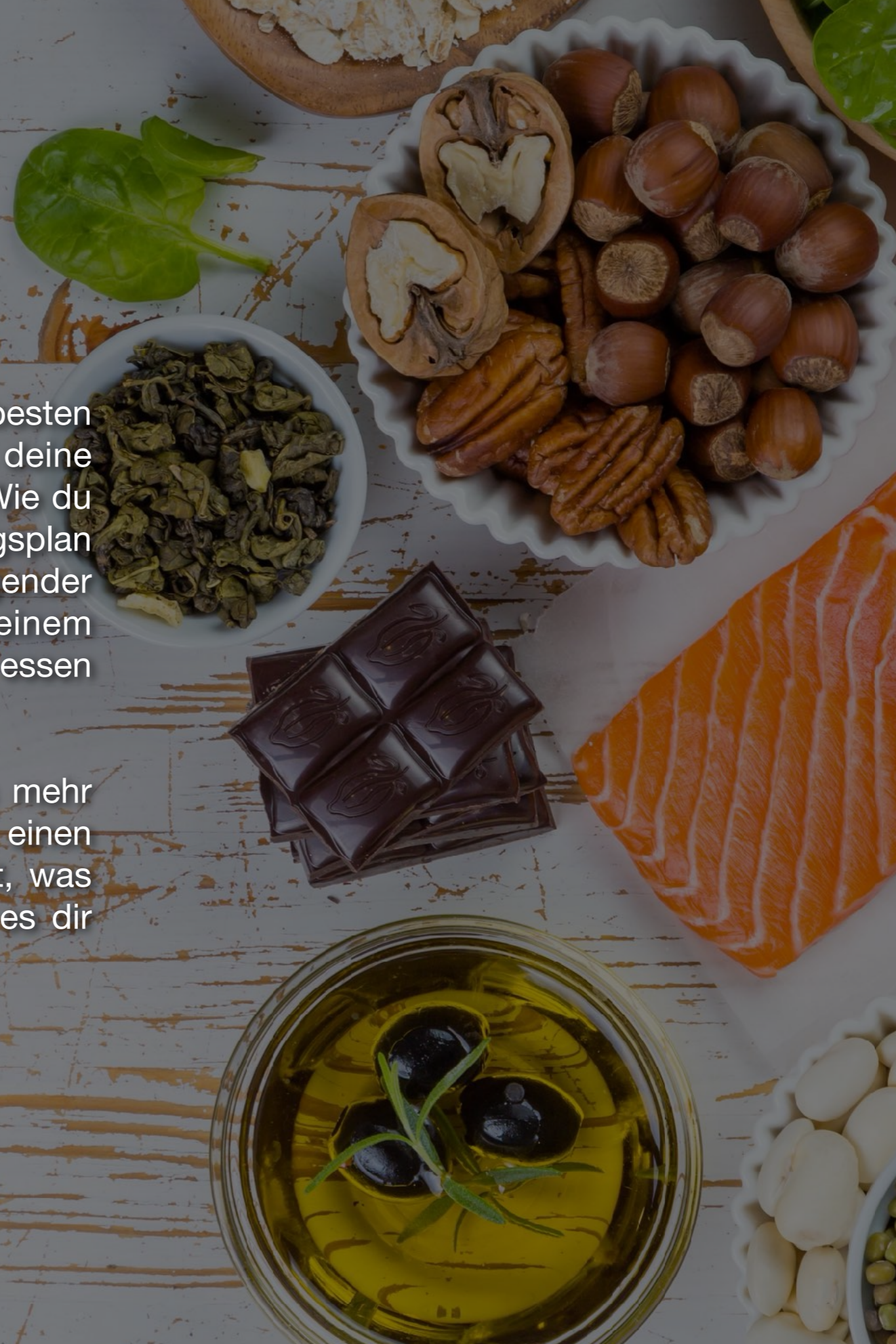
- Manage deine Zeit: Entferne oder übertrage Aufgaben die du nicht magst oder mit denen du nicht umgehen kannst. Organisiere Aufgaben im Haushalt effizient. Erledige deine Besorgungen in Schüben oder wasche beispielsweise eine Ladung in der Waschmaschine pro Tag. Spare dir nicht all deine Wäsche für deinen freien Tag auf. Tu was du tun musst und lass den Rest gehen.
- Fertige Listen an: Halte Familienevents in einen wöchentlichen Kalender fest und halte dich sowohl bei der Arbeit als auch privat an eine tägliche To-do Liste. Einen Plan zu haben hilft dir den Fokus zu behalten. Wenn du keine To-do Listen anfertigst, ist es einfach sich in den Plänen und Prioritäten anderer zu verlieren.
- Lerne Nein zu sagen: Egal ob ein Kollege dich darum bittet noch ein Projekt zu übernehmen oder der Lehrer deiner Kinder fragt, ob du nicht eine Klassenparty organisieren kannst, vergiss nicht, dass es okay ist auch mal respektvoll "Nein" zu sagen. Wenn du aufhörst aus Schuldgefühl oder einem falschen Sinn von Verantwortung Aufgaben anzunehmen, wirst du sehen, dass du viel mehr Zeit für die Dinge hast die dir wichtig sind.
- Lass die Arbeit bei der Arbeit: Unsere moderne Technologie, mit der man sich mit jedem jederzeit und überall in Verbindung setzen kann, führt oft dazu, dass es keine Trennung von Arbeitsplatz und Zuhause gibt – außer man sorgt dafür. Treffe die bewusste Entscheidung, Arbeitszeit und private Zeit zu trennen.
- Reduziere deinen Zugang zu E-Mails und sozialen Netzwerken: Checke deine E-Mails und sozialen Netzwerke nicht mehr als drei mal am Tag. Später Morgen, früher Nachmittag und abends. Wenn du morgens als erstes auf deine E-Mails und sozialen Netzwerke zugreifst, stellst du die Probleme und Reaktionen anderer vor deine eigenen, anstatt selbst proaktiv zu sein.
- Halte Zeit für Spaß und Entspannung frei: Halte jeden Tag etwas Zeit für eine Aktivität frei die dir Spaß macht. Noch besser: finde Aktivitäten die du mit deinem Partner, deiner Familie oder Freunden zusammen machen kannst.

MACH DEIN DING!

Ich hoffe diese Richtlinien helfen dir dabei, die besten Ernährungs- und Lifestyle-Entscheidungen für deine stimmliche und körperliche Gesundheit zu treffen. Wie du sehen kannst habe ich absichtlich keinen Ernährungsplan dem du folgen sollst festgelegt, weil ich folgender Überzeugung bin: Um langfristig erfolgreich einem Ernährungsplan zu folgen musst *DU* einen Weg zu essen finden, der für *DICH* funktioniert.

Mit diesem Wissen ausgerüstet solltest du etwas mehr Klarheit darüber besitzen, was du tun musst um einen gesunden Lifestyle zu führen, während du das isst, was du liebst. Dein Körper und deine Stimme werden es dir danken!

Dein Coach und Freund,
Charles



CHARLES SIMMONS

Charles ist Dozent an der renomierten Universität für Popmusik und Business (aka Popakademie) in Mannheim, Deutschland. Er war als Vocal Coach an den deutschen Versionen der Shows "X-Faktor" und "My Name Is..." beteiligt und hat unter anderem viele nationale und internationale Künstler wie Alice Merton, Vanessa Mai, Joris, Linda Föh, Luca Optifanti (Antiheld), Matthias Sayer (Farmer Boys) und vielen mehr unter seine Fittiche genommen. Charles erhielt seine Personaltraining-Lizenzen von der National Academy of Sports Medicine in den USA (NASM-CPT), der American Council on Exercise, sowie der SAFS & BETA Bildungsakademie in Deutschland (DEKRA und TÜV Rheinland akkreditiert). Er ist auch Allianzmitglied des American College of Sports Medicine.



QUELLEN

1. <https://www.thefitsinger.com/blog/acid-reflux-and-the-singer-what-every-singer-should-know>
2. <https://www.vrg.org/nutrition/protein.php>
3. <https://www.livestrong.com/article/390928-is-a-no-carb-diet-safe/>
4. <https://winefolly.com/update/calories-in-wine-vs-beer-infographic/>
5. <https://leangains.com>
6. <https://www.eatstopeat.org>
7. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/work-life-balance/art-20048134>

COPYRIGHT

© 2019 by Charles Simmons Music & Fitness UG (haftungsbeschränkt)

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

support@voxxbody.com

Photos courtesy of [Traboldphoto](#) and [Sandra Wolf Photography](#).