

Pressemeldung

Alexander-Technik unterstützt bei Long-Covid

München, den 16. April 2021. Die Studienlage ist noch nicht eindeutig, aber Schätzungen zufolge haben etwa 10 bis 20 Prozent aller Covid-Patient*innen mit Langzeitfolgen zu kämpfen.¹ Als Hauptbeschwerden gelten Fatigue und chronische Erschöpfung, Atemnot, Herzbeschwerden, Husten und Konzentrationsprobleme. Sind diese Symptome drei Monate nach der akuten Erkrankung noch immer vorhanden oder tauchen überhaupt erst auf, spricht man von Post-Covid-Syndrom oder Long-Covid. Hier kann die ganzheitliche Methode der Alexander-Technik sowohl in körperlicher als auch psychischer Hinsicht gute Unterstützung bieten.

Eine große Zahl an Patienten fühlen sich nach dem Abklingen der Hauptsymptome keineswegs gesund, sondern haben noch Monate später mit Beschwerden zu kämpfen. Um Wohlbefinden und volle Leistungsfähigkeit wiederzuerlangen, sind Muskelaufbau, Atemtraining und ein behutsamer und positiver Umgang auf physischer, mentaler und psychischer Ebene notwendig. Es gilt zudem, kognitive Fähigkeiten wieder zu stabilisieren. Dies ist ein längerer Prozess, für den auch die Befindlichkeit vor der Covid-Infektion relevant ist.

Muskulatur, Atmung und Konzentration

Alexander-Technik (AT) ist ein ganzheitliches Verfahren, von dem Long-Covid-Patient*innen in besonderem Maße profitieren können. Sie wirkt auf verschiedenen Ebenen und stärkt **körperliche, geistige und emotionale** Ressourcen. Geschult werden dabei eine aufmerksame Selbstwahrnehmung und der gesundheitsfördernde Umgang mit sich selbst. AT-Praktizierende lernen, ungünstige, oft gewohnheitsmäßige Haltungs- und Bewegungsmuster zu vermeiden. Gerade ein geschwächter Körper braucht Erholung von übermäßiger Muskelanspannung, um wieder zu seinem gelassenen **funktionalen Bewegungsablauf** zu finden. Muskuläre Entspannung wirkt sich auch positiv auf die Atemfunktion aus.

¹ <https://www.quarks.de/gesundheit/medizin/langzeitschaeden-von-covid-19-was-wir-wissen-und-was-nicht/>
(Abruf 15.0.42021)

Eine durch Long-Covid eingeschränkte **Atmung** verursacht Stress, wodurch der erhöhte Muskeltonus keine Entspannung mehr findet und wiederum die natürliche Atemfunktion beeinträchtigt. Als wenig hilfreich erweist sich dabei ein gezieltes und forciertes Atemtraining und die Aufforderung, „tief“ zu atmen, denn die Natürlichkeit der Atmung wird durch die mentale und muskuläre Anstrengung eher gestört als gefördert. Mit Hilfe der Alexander-Technik können Long-Covid-Patient*innen dagegen wieder zu einem natürlichen Atemimpuls finden.

Auch **kognitive Fähigkeiten, Konzentration und Aufmerksamkeit** leiden, wenn wir erschöpft, überfordert und ängstlich sind. Je mehr wir uns konzentrieren wollen und damit unter Druck setzen, desto mehr blockieren wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit und unser Konzentrationsvermögen. Wir geraten in eine körperliche, mentale und emotionale Anstrengungsspirale. Die Alexander-Technik gibt einfache Orientierungshilfen für eine gelöste körperliche wie mentale Ausrichtung und fördert so Ausgeglichenheit, Balance und Stabilität auf allen Ebenen.

Wissenschaftliche Studien zeigen die hohe und nachhaltige Wirksamkeit der Methode, die auf den persönlichen Entwicklungsprozess setzt und es ermöglicht, das Gelernte selbständig im Alltag anzuwenden.

Zur Alexander-Technik:

Die vor über 100 Jahren entwickelte F.M. **Alexander-Technik** ist eine ganzheitliche Methode mit dem Ziel, unsere Bewegungs- und Handlungsabläufe zu harmonisieren und zu dynamisieren. Sie hilft, belastende Bewegungs- und Haltungsmuster schneller wahrzunehmen, zu stoppen und durch eine günstigere Körperkoordination zu ersetzen. Studien belegen die Wirksamkeit der Alexander-Technik sowohl in der Prävention als auch bei chronischen Schmerzzuständen des Bewegungsapparates.

Mehr Informationen und Bildmaterial finden Sie auf der Webseite des Alexander-Technik-Verbands Deutschland (ATVD) e.V.: www.alexander-technik.org

Pressekontakt:

ANDRAE PR, Angelika Andrae-Kiel
Breitbrunner Str. 19, D-81379 München
Tel.: +49 (0)89 74 654 225
Mobil 0152 088 36 701
andrae@andrae-pr.de
www.andrae-pr.de