

Pressemeldung (Welttag für Gesundheit am Arbeitsplatz 28.04.2021)

## **Alexander-Technik fördert Gesundheit am Arbeitsplatz**

*Die Methode lehrt, ungünstige Bewegungs- und Haltungsmuster aufzulösen, und beugt wirksam und nachhaltig berufsbedingten körperlichen Schäden vor.*

München, den 12. April 2021. Ungünstige und einseitige Haltungsmuster am Arbeitsplatz belasten den Bewegungsapparat erheblich. Zu den häufigsten Gesundheitsproblemen berufstätiger Menschen gehören Rücken- und Muskelschmerzen, die Fehlzeiten bis hin zur Arbeitsunfähigkeit verursachen. Alexander-Technik bewährt sich nachweisbar als eine der wirksamsten Methoden, arbeitsbedingten Schäden vorzubeugen und zu körperlicher, emotionaler und mentaler Ausgeglichenheit zu gelangen. Immer mehr Unternehmen integrieren daher die Technik erfolgreich in den Arbeitsalltag als Programm zur Gesundheitsförderung und zum Stressabbau.

### **Risiko „Arbeitsplatz“**

Ob stundenlanges Sitzen vor dem Computer, die Pflege von Menschen, das Stehen am Band oder das Bedienen von Maschinen – die berufliche Tätigkeit bedeutet in der Regel eine dauerhafte einseitige körperliche und mentale Belastung. Ungünstige Haltungsmuster schädigen kurz-, mittel- und langfristig unseren Bewegungsapparat. Rückenprobleme stellen in der Arbeitswelt seit langem das häufigste Gesundheitsproblem dar. Auch im aktuellen DAK Gesundheitsreport weist Vorstandschef Andreas Storm daher auf die Notwendigkeit, das Arbeitsumfeld gemeinsam mit Unternehmen noch rückenfreundlicher zu gestalten. Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems sind nach wie vor Hauptursache für krankheitsbedingte Fehlzeiten.<sup>1</sup> Auch Gelenk- und Spannungskopfschmerzen, Sehenscheidenentzündungen und Bandscheibenvorfälle gehören zu den gängigen Folgen des Berufsalltags. Hinzu kommen Stress-Symptome, wie Nervosität, Schlafstörungen, Erschöpfung bis hin zum Burnout.

---

<sup>1</sup>hkk Gesundheitsreport 2020: Fehlzeiten. In: [file:///C:/Users/Angelika/AppData/Local/Temp/hkk\\_Gesundheitsreport\\_Fehlzeiten\\_2020-1.pdf](file:///C:/Users/Angelika/AppData/Local/Temp/hkk_Gesundheitsreport_Fehlzeiten_2020-1.pdf) (Abruf 05.04.2021)

## **Alexander-Technik – Prävention und Gesundheitsförderung**

Immer mehr Unternehmen erkennen ihre Verantwortung und bieten daher ihren Mitarbeitern gesundheitsfördernde Programme, die zu mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden führen. Als eine nachweisbar wirksame Methode erweist sich die Alexander-Technik. Mit ihr lernen Berufstätige, die Risikofaktoren ihres Arbeitsumfelds rechtzeitig zu erkennen und Haltung, Bewegung und den Umgang mit Stress zu verändern. Und dies, bevor sich Symptome entwickeln oder Schmerzen chronisch werden. Alexander-Technik schult die Achtsamkeit und Bewusstheit für Körper und Koordination während der Arbeitstätigkeiten. Sie vermittelt Alternativen zu schädigenden Gewohnheiten, wie Bewegungen, die unnötige Kraft kosten, Wirbelsäule und Gelenke übermäßig belasten. Die Belastungsgrenze wird rechtzeitig erkannt und akzeptiert. Durch kraftsparende Bewegungen haben arbeitende Menschen mehr Energie, sind wacher, motivierter und damit leistungsfähiger.

Neben der hervorragenden präventiven Wirkung eignet sich Alexander-Technik ebenso, um insbesondere chronische Rückenschmerzen nachhaltig zu verringern oder ganz aufzulösen<sup>2</sup>.

## **Weniger Fehlzeiten - mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz**

Ob Wirtschaftsunternehmen, Krankenhäuser, Versicherungsgesellschaften oder große Orchester – häufig gehört Alexander-Technik mittlerweile zur Unternehmenskultur. Seit über 15 Jahren setzt zum Beispiel der Schweizer Messerhersteller Victorinox die Methode erfolgreich im Betrieb ein und konnte so die Fehlzeiten der Belegschaft laut CEO Carl Elsener um knapp 40 Prozent senken. Auch Marion Huwatscheck von der Virtual Identity AG bestätigt: „Was ich durch Alexander-Technik gelernt habe, ist, immer wieder mal innezuhalten und mir bewusst zu machen, dass ich eine Wahl habe (...). Druck und Anspannung fallen dann oft ganz leicht von mir ab.“ Die Verbesserung der „social skills“ belegt Mireia Mora i Griso auch in ihrer Studie<sup>3</sup>. Die Mitarbeiter sind ausgeglichener und entspannter im sozialen Umgang. „In Stresssituationen ermöglicht mir Alexander-Technik eine bessere Selbstwahrnehmung und gibt mir die Chance, die Situation positiv zu verändern“, erklärt Klaus Letzing, Vorstand der SemTrac Consulting AG.

---

<sup>2</sup> Vergleichende britische Studie: Alexander-Technik bei chronischen Rückenschmerzen, deutsche Zusammenfassung unter [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

<sup>3</sup> Studie von Mireia Mora i Griso, siehe [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)

Arbeitgeber wie Arbeitnehmer schätzen die Praxisbezogenheit der Alexander-Technik - keine Theorien und schwierigen Abläufe, sondern praktische Anleitungen für den täglichen Gebrauch. Alexander-Technik ist ein jederzeit und in jeder Situation anwendbares Mittel des Selbstmanagements.

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

**Zur Alexander-Technik:**

Die vor über 100 Jahren entwickelte F.M. **Alexander-Technik** ist eine ganzheitliche Methode zur Harmonisierung und Dynamisierung unserer Bewegungs- und Handlungsabläufe. Sie lehrt, belastende Bewegungs- und Haltungsmuster rechtzeitig wahrzunehmen, zu stoppen und durch eine günstige Körperkoordination zu ersetzen. Zahlreiche Studien belegen die hohe und langfristige Wirksamkeit der Alexander-Technik sowohl in der Prävention als auch bei chronischen Schmerzzuständen des Bewegungsapparates.

**Pressekontakt:**

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