

Pressemeldung zum Welt-Parkinson-Tag 11. April 2022

Alexander-Technik bei Morbus Parkinson

München, den 8. April 2022. Die erlernbare Methode der Alexander-Technik (AT) hilft Menschen mit Morbus Parkinson als komplementäre Maßnahme bei der Bewältigung ihres Alltags. Gleichgewicht und Bewegungsverhalten verbessern sich, der Tremor und die muskuläre Steifheit können reduziert, die psychische Stabilität erhöht und die Medikation muss seltener angepasst werden. Forschungsergebnisse belegen die langfristig positive Wirksamkeit der Alexander-Technik, die zu mehr Wohlfühl, Zuversicht und Lebensqualität verhilft.

Alexander-Technik ist keine Behandlung, sondern vermittelt Strategien, den Körper effizient durch bewusst eingesetzte Ausrichtung zu nutzen. Die Wahrnehmung verfeinert sich und es ist möglich, ungünstige Bewegungsmuster zu erkennen, rechtzeitig zu stoppen und eine entspannte, gelöste Haltung einzunehmen. Von diesem konstruktiven Selbstmanagement profitieren insbesondere Parkinson-Patient*innen, wie eine englische Universitätsstudie bereits 2002 (Stalibrass et.al.)¹ zeigte: Für die vergleichende Untersuchung erhielten 93 Probanden neben der Medikation entweder 24 Einzelstunden Alexander-Technik, 24 Massage-Einheiten oder nur die Medikamente. Die AT-Patient*innen berichteten nach sechs Monaten über eine bessere Haltung und Balance sowie einem verminderten Tremor. Sie hatten weniger Probleme beim Gehen und Sprechen und fühlten sich insgesamt hoffnungsvoller und weniger gestresst. Darüberhinaus musste die Medikation im Vergleich zu den anderen beiden Gruppen nicht im gleichen Maß gesteigert werden.

Es sind vor allem bewusste Prozesse wie ‚Regieanweisungen‘ und mentale Bilder, die bei Parkinson-Patient*innen einen messbaren Qualitätsunterschied ihrer Haltung und Bewegungen bewirken. Wie eine kleinere Studie von 2015 (Cohen)² belegt, führt allein

¹ C. Stallibrass, School of Integrated Medicine, University of Westminster / P. Sissons, Peta Sissons Consultancy / C. Chalmers, Department of Statistics, London School of Economics. Veröffentlicht 2002 in Clinical Rehabilitation.

² Studie: "Lighten Up: Specific Postural Instructions Affect Axial Rigidity and Step Initiation in Patients With Parkinson's Disease Neurorehabilitation and Neural Repair 2015.

speziell angeleitetes Denken zur Veränderung der Muskelspannung und Tonusverteilung und bestätigt die schon genannten Effekte. Die Parkinson-Patient*innen erlangen wieder mehr Kontrolle über die eigenen Bewegungsmuster und bereits verlorene Alltagsaktivitäten werden häufig wieder möglich.

Persönliche Berichte von Betroffenen und Alexander-Technik-Lehrer:innen runden das Bild ab.

Ein großer Vorteil der Alexander-Technik: Sie kann in jedem Alter erlernt und eigenständig im Alltag angewandt werden.

Quellen:

<https://www.alexander-technik.org/wissenschaft/>

<https://alexandertechnique.co.uk/benefits/parkinsons>

www.alexandertechniquescience.com

the poiseproject.org und dort AT for parkinsons (Videos von Betroffenen)

<https://ruthrootberg.com/wp-content/uploads/2018/09/Sometimes-I-Dont-Remember-I-Have-Parkinsons.pdf>

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.

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