

Pressemeldung zum Welt-Parkinson-Tag 11. April 2022

## **Alexander-Technik bei Morbus Parkinson**

**München, den 7. April 2022. Die erlernbare Methode der Alexander-Technik (AT) hilft Menschen mit Morbus Parkinson komplementärtherapeutisch bei der Bewältigung ihres Alltags. Gleichgewicht, Bewegungsverhalten und Tremor werden verbessert, die psychische Stabilität erhöht. Forschungsergebnisse, zahlreiche Einzelfallstudien und -berichte belegen die hohe und 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 zu nutzen: Die Wahrnehmung verfeinert sich, ungünstige Bewegungsmuster werden erkannt und rechtzeitig gestoppt und eine entspannte, gelöste Haltung erlernt. Von diesem konstruktiven Selbstmanagement profitieren insbesondere Parkinson-Patient\*innen, wie eine englische Universitätsstudie bereits 2002<sup>1</sup> zeigte: Für die vergleichende Untersuchung erhielten 93 Probanden neben der Medikation entweder 24 Einzelstunden Alexander-Technik, 24 Massage-Einheiten oder nur die Medikamente. Die 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. Darüber hinaus musste die Medikation im Gegensatz zu den anderen beiden Kontrollgruppen nicht gesteigert werden.

Diese positiven, langanhaltenden Auswirkungen auf Beweglichkeit und Lebensgefühl wurden auch in späteren Untersuchungen immer wieder bestätigt: Die Alexander-Technik hilft, einschränkende Gewohnheiten aufzulösen und freiere Bewegungsabläufe und Gelassenheit zu entwickeln. Gedankliche und verbale Anleitungen einer AT-Lehrer\*in verbunden mit sanften Berührungsimpulsen fördern die Aufrichtung, die Beweglichkeit und Balance der Wirbelsäule und unnötige Muskelanspannungen.

---

<sup>1</sup> 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.

Es sind vor allem die ‚Regieanweisungen‘ und mentalen Bilder, die bei Parkinson-Patient\*innen einen messbaren Qualitätsunterschied ihrer Haltung und Bewegungen bewirken. Wie eine kleinere Studie von 2015 belegt, führt allein das Denken einer Bewegung zu Veränderung.<sup>2</sup> Parkinson-Patient\*innen erlangen wieder mehr Kontrolle über die eigenen Bewegungsmuster und bereits verlorene Alltagsaktivitäten werden häufig wieder möglich.

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

**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](http://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](mailto:andrae@andrae-pr.de)  
[www.andrae-pr.de](http://www.andrae-pr.de)

---

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