

Pressemeldung (Welttag für Gesundheit am Arbeitsplatz 28.04.2022)

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

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

München, den 25. April 2022. 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 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. Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems sind nach wie vor Hauptursache für krankheitsbedingte Fehlzeiten.<sup>1</sup> Auch Gelenk- und Spannungskopfschmerzen, Sehnenscheidenentzündungen und Bandscheibenvorfälle gehören zu den gängigen Folgen des Berufsalltags. Hinzu kommen Stress-Symptome, wie Nervosität, Schlafstörungen, Erschöpfung bis hin zum Burnout.

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

Immer mehr Unternehmen erkennen ihre Verantwortung und bieten daher ihren Mitarbeiter\*innen gesundheitsfördernde Programme für mehr Ausgeglichenheit und

---

<sup>1</sup><https://www.aok.de/fk/betriebliche-gesundheit/grundlagen/fehlzeiten/ueberblick-fehlzeiten/> (Abruf 09.04.2022).

Wohlbefinden. Die Alexander-Technik erweist sich hier als besonders wirksam. 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 oder 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 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, wie zum Beispiel beim Schweizer Messerhersteller Victorinox, der die Fehlzeiten damit deutlich senken konnte. Auch Marion Huwatscheck von der Virtual Identity AG bestätigt: „Durch Alexander-Technik habe ich gelernt, immer wieder mal innezuhalten [...] 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>: Alexander-Technik führt zu einem ausgeglicheneren und entspannteren sozialen Umgang.

Ein weiterer Pluspunkt: Alexander-Technik ist praxisbezogen, in jedem Alter zu erlernen und ein jederzeit und in jeder Situation anwendbares Mittel des Selbstmanagements.

Mehr Informationen: [www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org) (Alexander-Technik-Verband Deutschland-ATVD e.V.)

**Zur Alexander-Technik:** 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. 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)

---

<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)