

Pressemitteilung
zum Tag des Kopfschmerzes, 5. September 2011

...wenn der Kopf wieder mal schmerzt: Alexander-Technik hilft nachhaltig bei Kopfschmerzen

München, den 27. Juli 2011. Kopfschmerzen gehören zu den am meisten verbreiteten gesundheitlichen Störungen in Deutschland. Laut Statistik werden 85 Prozent aller Schmerzmittel gegen das Alltagsleiden Kopfschmerzen eingesetzt. Die Alexander-Technik wirkt oft bereits im Frühstadium und hilft, Kopfweh-Attacken rechtzeitig zu unterbrechen oder ganz zu vermeiden. Insbesondere, wenn es sich um Spannungskopfschmerzen handelt, an denen fast ein Drittel der Bevölkerung leidet. Alexander-Technik lehrt, sich krankmachender Anspannungen bewusst zu werden und diese aufzulösen.

Nahezu jeder Kopfschmerz geht mit körperlichen Fehlhaltungen und Verspannungen vor allem in der Nacken-/Hals-Region einher. Häufig sind die Schmerzen psychosomatisch bedingt und treten verstärkt bei Menschen auf, die großem Stress und dauerhafter Belastung ausgesetzt sind. Aber auch auf ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster, die sich im Alltag gewohnheitsmäßig eingeschliffen haben, reagiert der Körper mit Muskelspannung. Diese kann sich als Schmerz manifestieren und birgt zudem die Gefahr der Chronifizierung. Vor allem dann, wenn dieses Warnsignal des Körpers dauerhaft ignoriert wird.

Der **Spannungskopfschmerz** ist der häufigste der etwa 150 Kopfschmerzarten, zwischen denen Mediziner unterscheiden. Es handelt sich dabei um einen dumpfen, drückend-ziehenden Schmerz im gesamten Kopfbereich, meist an Schläfen oder Stirn. Treten Spannungskopfschmerzen häufiger als 15 Tage im Monat auf, spricht man von einer chronischen Verlaufsform.

Alexander-Technik lehrt, Verspannungen rechtzeitig entgegenzuwirken.

Im Gegensatz zu den herkömmlichen Behandlungsmaßnahmen, die lediglich auf Symptombeseitigung setzen, erweist sich die Methode der Alexander-Technik auch langfristig als extrem wirksam. Der Klient lernt, Schmerz verursachende Gewohnheiten und Spannungszustände rechtzeitig zu erkennen und innezuhalten. Anstatt auf alte

Haltungs- und Bewegungsmuster zurückzugreifen, ist er nun in der Lage, anders auf die Schmerzquelle zu reagieren und durch die bewusste Haltung des Kopfes, das Längen der Wirbelsäule usw. den Schmerzanfall rechtzeitig zu unterbinden. Ist die Schmerzattacke bereits in vollem Gange, arbeitet Alexander-Technik mit den Nebenerscheinungen. Der Klient beobachtet, wird sich seiner überflüssigen Spannungen bewusst, die er mit Hilfe der Hände eines erfahrenen AT-Lehrers lösen lernt.

Die vor über 100 Jahren entwickelte Alexander-Technik versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe. Sie betrachtet nicht nur das Symptom, sondern immer den Menschen in seinem gesamten Lebenskontext. Herausragende, wissenschaftlich belegte Erfolge verzeichnet die Methode übrigens bei Rückenschmerzen.

Über den ATV D

Der Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V. wurde 1984 als Gesellschaft der LehrerInnen der F.M. Alexander-Technik (G.L.A.T.) e.V. gegründet und im Jahre 2009 in den Berufsverband ATV D weiterentwickelt. Der ATV D hat zurzeit rund 370 zertifizierte LehrerInnen als Mitglieder. Als deutsche Vereinigung ist der ATV D Mitglied der ATAS (Alexander Technique Affiliated Societies), dem weltweit größten Zusammenschluss von Lehrerinnen und Lehrern der F.M. Alexander-Technik. Der ATV D stellt sicher, dass hinter jedem von ihm anerkannten Lehrer eine fundierte dreijährige Ausbildung, nach den weltweiten Standards, steht und die Qualität der Arbeit stimmt. Er setzt sich ein für das Verständnis und die Anerkennung der F. M. Alexander-Technik in der Öffentlichkeit und er fördert die Alexander-Technik in Forschung und Praxis.

Bildmaterial zur Alexander-Technik finden Sie auf der Webseite des ATV D e.V.:

www.alexander-technik.org

Pressekontakt:

ANDRAE PR, Angelika Andrae
Breitbrunner Str. 19
D-81379 München

Tel.: +49 89 74 654 225

andrae@andrae-pr.de

www.andrae-pr.de