

Pressemeldung

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 27. März 2017. Ungünstige und einseitige Haltungsmuster am Arbeitsplatz belasten erheblich den Bewegungsapparat. 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 bewährte Lehrmethode in den Arbeitsalltag als Programm zur Gesundheitsförderung und zum Stressabbau – mit großem Erfolg.

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. Studien zufolge leiden zwischen 30 und 60 Prozent der Angestellten in Büros unter Schmerzen im dorsalen Bereich. Rückenprobleme stellen in der Arbeitswelt seit langem das häufigste Gesundheitsproblem dar. Und laut einer aktuellen AOK Studie von 2016 verursachen Fehlzeiten und Leistungsbeeinträchtigung durch Krankheit bis zu 15 Prozent prinzipiell vermeidbarer Personalkosten.¹ Auch Gelenk- und Spannungskopfschmerzen, Sehnenscheidenentzündungen und Bandscheibenvorfälle gehören zu den gängigen Folgen des Berufsalltags. Hinzu kommen Stress-Symptome, wie Nervosität, Schlafstörungen, Erschöpfungssymptome und manchmal der komplette Burnout. Die dadurch bedingten Arbeitsausfälle sind zudem volkswirtschaftlich ein hoher Kostenfaktor.

¹ <http://aok-bv.de> Gesundheitsstudie AOK 2016

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 und 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 hat der Arbeitnehmer mehr Energie, ist wacher, motivierter und damit leistungsfähiger.

Neben der hervorragenden präventiven Wirkung eignet sich Alexander-Technik ebenso, um insbesondere chronische Rückenschmerzen nachhaltig zu verringern oder ganz aufzulösen². Auch bei der Wiedereingliederung nach längeren Arbeitsausfällen lässt sich die Technik erfolgreich einsetzen.

Weniger Fehlzeiten - mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Für namhafte Unternehmen sowie für viele Krankenhäuser, Versicherungsgesellschaften und Orchester gehört Alexander-Technik mittlerweile zur Unternehmenskultur. „Carl Elsener, CEO des Schweizer Messerherstellers Victorinox, erklärt: „Als Unternehmen fühlen wir uns mitverantwortlich, wenn es um die Gesundheit unserer Angestellten geht. Die Alexander-Technik fördert nicht nur die Eigenverantwortung der Mitarbeitenden, sie begleitet uns in unserem Alltag und hilft uns die Arbeiten bewusster auszuführen.“ Seit über 15 Jahren setzt der Betrieb die Methode erfolgreich ein. Die Fehlzeiten der 970 am Hauptsitz tätigen Mitarbeiter umfassenden Belegschaft konnten im Laufe der Jahre um knapp 40 Prozent gesenkt werden.

In ihrer Studie weist Mireia Mora i Griso³ auch darauf hin, dass Alexander-Technik auch die sogenannten „social skills“ verbessert. Die Mitarbeiter sind ausgeglichener und entspannter im sozialen Umgang. Arbeitgeber wie Arbeitnehmer schätzen die Praxisbezogenheit der Alexander-Technik - keine Theorien und schwierigen Abläufe, sondern praktische

² Vergleichende britische Studie: Alexander-Technik bei chronischen Rückenschmerzen, deutsche Zusammenfassung unter www.alexander-technik.org

³ Studie von Mireia Mora i Griso, siehe www.alexander-technik.org

Anleitungen für den täglichen Körpergebrauch. 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

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
andrae@andrae-pr.de
www.andrae-pr.de