

Pressemitteilung

zum Tag der Rückengesundheit: 15. März 2010

Schmerzfrei leben: Alexander-Technik wirkt nachhaltig gegen Rückenschmerzen

„Früher habe ich ab Mitte der Woche schon auf das Wochenende gewartet, weil die Rückenschmerzen von Tag zu Tag unerträglicher wurden. Heute arbeite ich wieder mit Freude in meinem Beruf und bleibe sogar manchmal freiwillig länger.“

(Zitat einer Büroangestellten, 59 Jahre, die schulmedizinisch als austherapiert galt, nach sieben Unterrichtsstunden Alexander-Technik)

„Endlich bin ich nicht mehr auf Schmerzmittel angewiesen, denn jetzt weiß ich, wie ich die Schmerzen selber erzeugt habe und kann das meistens unterlassen.“

(Zitat einer Ärztin, die bis zu dreimal wöchentlich Schmerzmittel gegen Rückenschmerzen nahm, nach der dritten Stunde)

München, den 23. Februar 2010. Die Alexander-Technik packt Rückenschmerzen bereits an der Wurzel: Der Klient lernt, ungünstige, auf Dauer krankmachende Körperhaltungen und Bewegungen zu erkennen und zu modifizieren. Im Gegensatz zu herkömmlichen Behandlungsmaßnahmen erweist sich die Methode auch langfristig als außerordentlich wirksam, wie eine vergleichende klinische Studie wissenschaftlich belegte (Details unter www.alexander-technik.org).

Die Zahl der Rückenschmerz-Patienten nimmt stetig zu. Die Behandlungsmethoden bei Rückenleiden sind so vielfältig wie deren Ursachen: Fehlhaltungen, seelischer Druck, Stress und innere Anspannung, aber auch Bewegungsmangel durch überwiegend sitzende Tätigkeiten sowie der steigende Anteil übergewichtiger Menschen spielen eine wesentliche Rolle. Auch immer mehr Kinder und Jugendliche weisen Haltungsschäden auf. Rückenschmerzen sind längst zum Volksleiden geworden.

Alexander-Technik ist Hilfe zur Selbsthilfe.

Die vor über 100 Jahren entwickelte Technik versteht sich als Lehrmethode zur Veränderung falscher Haltungs- und Bewegungsmuster. Der Schüler lernt, seine Körperhaltung und Bewegungskoordination zu verbessern, alltägliche Bewegungen mit weniger Muskelaufwand auszuführen und Fehlspannungen zu vermeiden. Denn häufig belasten wir Körperpartien, die für die jeweilige Bewegung gar nicht notwendig sind. Hochgezogene Schultern, Hohlkreuz oder ein eingezogener Bauch sind Indikatoren für Anspannungen, die sich irgendwann als Schmerz manifestieren können. Die gängigen Behandlungsmethoden, wie Schmerzmittel, chiropraktische Maßnahmen oder

Massagen, beseitigen oftmals lediglich die Symptome. Eine Untersuchung des BBK Berlin (Bundesverband der Betriebskrankenkassen) ergab, dass über 80 Prozent der Patienten nach ein bis mehreren Wochen erneut Beschwerden haben, bei den chronisch Rückenkranken sind es sogar 94 Prozent (WDR 2 Beitrag vom 12.11.08).

Alexander-Technik packt die Probleme bei der Wurzel – mit Erfolg und Nachhaltigkeit. Dies war das Ergebnis einer umfassenden klinischen Studie britischer Universitäten, die die Wirkung von Alexander-Technik im Vergleich zu herkömmlichen Behandlungsmethoden bei chronischen Rückenschmerzen untersucht hat: nur mehr 3 statt 21 Schmerztage im Monat, eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit und mehr Lebensqualität. Die Methode lehrt, Schmerz verursachende Gewohnheiten und Spannungszustände rechtzeitig zu erkennen und abzubauen. Günstige Bewegungsalternativen werden erlernt. Alexander-Technik gibt dem Schmerzpatienten so seine Eigenverantwortung zurück und holt ihn aus seiner passiven Patientenrolle.

Mit Alexander-Technik ließen sich hohe Kosten im Gesundheitswesen sparen. Rückenschmerzen halten nach wie vor die Spitzenstellung in punkto Arbeitsunfähigkeit. Zwei Drittel aller Deutschen leiden daran, jede dritte Krankschreibung und jeder zweite vorzeitig gestellte Rentenantrag geht auf das Konto der Wirbelsäulenbeschwerden, so die Statistiken der Krankenkassen. Laut KKH sind durchschnittlich 500.000 Menschen jedes Jahr länger als sechs Wochen wegen Rückenproblemen krankgeschrieben. Die AOK Bayern schätzt den gesamtwirtschaftlichen Schaden, der in Deutschland durch Rückenleiden entsteht, auf circa 15 Milliarden Euro. Angesichts dieser alarmierenden Zahlen sind Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der Alexander-Technik nicht nur ein Lichtblick für alle Rückenleidenden, sondern auch in volkswirtschaftlicher Hinsicht von Bedeutung.

Über den ATVD

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 ATVD weiterentwickelt. Der ATVD hat zur Zeit rund 370 zertifizierte LehrerInnen als Mitglieder. Als deutsche Vereinigung ist der ATVD Mitglied der ATAS (Alexander Technique Affiliated Societies), dem weltweit größten Zusammenschluss von Lehrerinnen und Lehren der F.M. Alexander-Technik. Der ATVD 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 ATVD 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