

Pressemeldung

***Mit Alexander-Technik gegen krankmachende Alltagsgewohnheiten:***

## **Smartphone – Smarte Haltung?**

München, den 21. Februar 2017. Der durchschnittliche Nutzer greift 80 Mal am Tag zu Smartphone oder Tablet und verbringt damit täglich zwei bis vier Stunden, wie eine Studie des renommierten New Yorker Wirbelsäulenchirurgen Kenneth Hansraj<sup>1</sup> belegt. Das sind 700 bis 1400 Stunden im Jahr. Andere Studien, wie auch die vielzitierte Untersuchung der britischen Marketing-Agentur Tecmark, kommen zu noch weit höheren Durchschnittswerten. Die in jedem Fall dauerhafte Neigung des Kopfes bedeutet dabei eine enorme Belastung für unsere Wirbelsäule und führt über kurz oder lang zu gesundheitlichen Problemen. Die bewährte und äußerst wirksame Methode der Alexander-Technik lehrt, sich der Fehlhaltung rechtzeitig bewusst zu werden und diese durch eine harmonische Bewegungskoordination und günstige Körperhaltung zu ersetzen.

Dem Handy gehört unsere ganze Aufmerksamkeit – über viele Stunden. Nicht nur die Wahrnehmung des Umfelds geht verloren, auch die des eigenen Körpers. Müde Augen, Kopfschmerzen, ein steifer Nacken, Verspannungen oder Rückenschmerzen, selbst Verdauungs- und Atmungsprobleme sind Folgen einer andauernden ungesunden Körperhaltung. Insbesondere die Halswirbelsäule wird durch die Neigung des Kopfes überbeansprucht. Und je weiter wir den Kopf nach vorne beugen, desto stärker wirkt die Schwerkraft auf Wirbelsäule und Nacken. Wer im 60-Grad-Winkel auf sein Smartphone schaut, belastet die Wirbelsäule mit 30 Kilogramm! Die Muskulatur leistet dabei unnötige Schwerstarbeit, verkürzt und verspannt sich. Die Faszien sind unter Dauerspannung und verlieren dadurch ihre Elastizität.

Gleichzeitig haben sich die meisten Menschen an die schlechte, nach vorne sackende Haltung beim Schreiben von SMS, WhatsApps und Emails gewöhnt und eine gesunde Balance völlig aus dem Auge verloren. Der Unterschied zwischen Neigen des Kopfes und Beugen des

---

<sup>1</sup> ["Is your technology killing you?". Telegraph Media Group. 24 November 2014. Retrieved 18 October 2015](#)

Halses wird nicht mehr wahrgenommen; genauso wenig denken wir daran, die Augen oder den Kopf in verschiedene Richtungen zu bewegen.

Um sich von diesen eingeschliffenen Gewohnheiten zu lösen und zu gesunden Haltungs- und Bewegungsmustern zu kommen, ist ein intensiver Lernprozess notwendig: Genau diesen Prozess unterstützt die Lehrmethode der **Alexander-Technik**. Sie schult – zunächst mit Hilfe eines AT-Lehrers – die Wahrnehmung ungünstiger Reaktionsmuster und lehrt, Automatismen rechtzeitig zu stoppen sowie einen effizienten und harmonischen Bewegungsablauf zu fördern. Wie nehme ich das Handy in die Hand? Nutze ich den Arm statt des Halses? Kann ich das Handy etwas höher heben, um so meinen Hals weniger beugen zu müssen? Bewege ich meine Augen und neige meinen Kopf dadurch nur minimal? Die Lehrmethode Alexander-Technik ist Hilfe zur Selbsthilfe: Sie versetzt den Schüler in die Lage, krankmachende Haltungsmuster zu durchbrechen, das Gelernte im Alltag selbständig umzusetzen, worin die hohe und langfristige Wirksamkeit der Methode begründet liegt.

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)

Beiliegende Fotos zur honorarfreien Veröffentlichung!

**Übrigens: Unter [www.alexander-technik.org/aktuelles/aktuelles.html](http://www.alexander-technik.org/aktuelles/aktuelles.html) finden Sie einen hervorragenden Kurzfilm zum Thema ‚Alexander-Technik und Smartphone‘. Fünf einfache Tipps, wie sich durch die Lehrmethode Verspannungen und Schmerzen vermeiden lassen!**

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

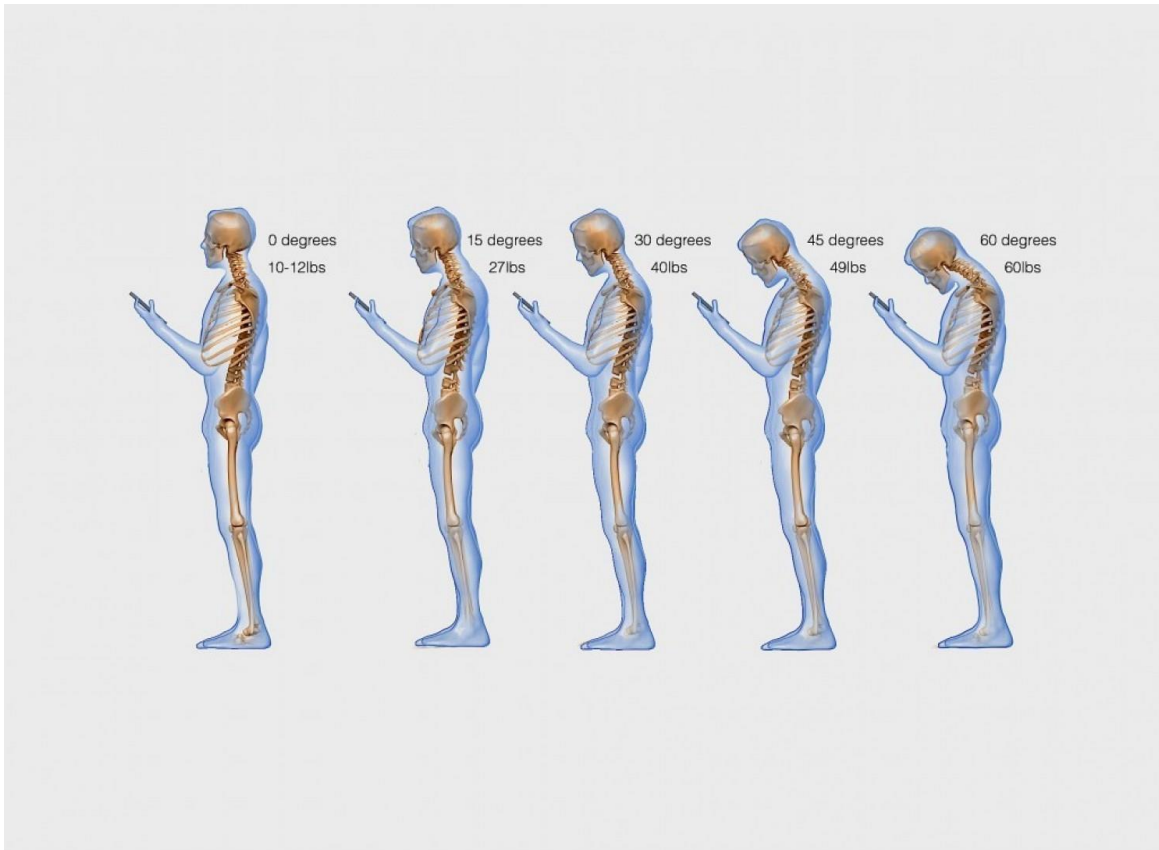


Photo: Kenneth Hansraj