

**Pressemeldung
zum Tag der Rückengesundheit am 15. März 2018**

Wenn der Rücken schmerzt: Alexander-Technik bietet dauerhafte Abhilfe bei Rückenproblemen

München, den 18. Februar 2018. Volksleiden Nr. 1: In allen Gesundheitsstatistiken stehen Rückenprobleme an erster Stelle. Beinahe jeder dritte Erwachsene hat öfter oder ständig Rückenschmerzen. Und in allen Altersgruppen nehmen diese stetig zu. Viele der herkömmlichen Behandlungsmaßnahmen versprechen nur vorübergehende Besserung.

Bei der Methode der Alexander-Technik steht dagegen nicht die Symptombekämpfung im Vordergrund, sondern die Erforschung und Vermeidung der Schmerzursache. Sie lehrt ungünstige, Schmerz verursachende Körperhaltungen und Bewegungen rechtzeitig zu erkennen und zu modifizieren. Somit bietet sie Hilfe zur Selbsthilfe und ist, wie auch zahlreiche Studien belegen, nachhaltig äußerst wirksam.

Rückenschmerzen – das teuerste Krankheitssymptom der Industrieländer

Erfolgreich behandelte Rückenerkrankungen würden die Krankenstände in den Firmen radikal verringern. Denn nach wie vor halten Wirbelsäulenbeschwerden die Spitzenstellung in punkto Arbeitsunfähigkeit. Laut Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse geht fast jeder zehnte Fehltag bei Beschäftigten in Deutschland auf Rückenleiden zurück. Mit im Schnitt 17,5 Fehltagen sind Arbeitnehmer durchschnittlich länger als bei anderen Erkrankungen arbeitsunfähig¹. Und auch viele vorzeitig gestellte Rentenanträge gehen auf das Konto eines schmerzenden Rückens, so die Statistiken der Krankenkassen. Rückenleiden verursachen nach Untersuchungen der TK rund 40 Millionen Fehltag, der dadurch entstehende gesamtwirtschaftliche Schaden ist enorm. So dürften nicht nur rückengeschädigte Menschen ein großes Interesse daran haben, ihre gesundheitlichen Probleme nachhaltig zu lösen.

Das Spektrum an Therapien ist groß, die Behandlungserfolge sind jedoch oft ernüchternd, da nur kurzfristig wirksam. Symptome treten häufig bereits nach einigen Wochen schon wieder auf, weil sich die Bewegungsabläufe und Alltagsbelastungen nicht ändern. Genau hier setzt die Alexander-Technik an.

¹ Gesundheitsreport 2016-Techniker Krankenkasse, "Rückenschmerzen führen häufig zu längeren Krankschreibungen", abgerufen <https://www.derwesten.de/gesundheit/rueckenschmerzen>

Alexander-Technik als Methode zur Selbsthilfe

Alexander-Technik ist eine Alternative zur „Macht der Gewohnheit“ und ermöglicht die Veränderung ungünstiger Bewegungsmuster. Denn schädliche Körperhaltungen und Bewegungsabläufe manifestieren sich irgendwann in Schmerzen des gesamten Bewegungsapparates. Werden simple Alltagstätigkeiten, wie Gehen, Laufen und Sitzen, oder auch komplexe Bewegungsprogramme ungünstig ausgeführt, führen diese zu Überbelastungen und Fehlspannungen.

Die Alexander-Technik lehrt, krankmachende Haltungen und Bewegungen wahrzunehmen, bewusst innezuhalten und Bewegungsalternativen zu wählen.

Dieser Prozess der gedanklichen Auseinandersetzung verändert den Umgang mit sich selbst. Der Patient lernt schmerzverursachende Bewegungsmuster aufmerksam und rechtzeitig wahrzunehmen und damit zu vermeiden. Dies erklärt auch die präventive Wirkung der Alexander-Technik.

Bei über einem Drittel der Rückenschmerzpatienten chronifiziert der Schmerz, so das Ergebnis zahlreicher Umfragen. Gerade hier hat sich die Alexander-Technik als nachhaltig sehr wirksam erwiesen. Eine wissenschaftliche Studie britischer Universitäten belegte, dass chronische Schmerzpatienten durch Alexander-Technik nur mehr 3 statt 21 Schmerztage im Monat ausgesetzt waren, und dadurch wieder über erheblich mehr Leistungsfähigkeit und Lebensqualität verfügten (siehe dazu vergleichende Studie unter www.alexander-technik.org).

“Obwohl immer mehr Effekte neurologisch, histologisch, psychologisch und anatomisch erklärt werden können, steht bei der Anwendung heute vor allem im Vordergrund: Alexander-Technik funktioniert,”

Dr. Med. Ulf Eisenreich, Facharzt für Allgemeinmedizin, Osteopathischer Arzt (DAAO), Spez. Schmerztherapie.

Mehr Informationen und Bildmaterial 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