

Pressemeldung
zum Tag der Rückengesundheit am 15. März 2019

Alexander-Technik – dauerhafte Abhilfe bei Rückenschmerzen

München, den 13. Februar 2019. Die Zahl der an Rückenschmerzen leidenden Menschen steigt in Deutschland kontinuierlich in allen Altersgruppen an. Laut DAK-Gesundheitsreport 2018¹ sind Rückenschmerzen die zweithäufigste Einzeldiagnose für Krankschreibungen. Seit 2007 sei die Zahl der stationären Behandlungen um 80 Prozent gestiegen. 75 Prozent aller Erwachsenen haben laut Studie einmal und öfter im Jahr Rücken-Probleme, jeder Vierte habe aktuell Beschwerden und jeder siebte Arbeitnehmer leide chronisch an Rückenschmerzen

Viele der herkömmlichen Behandlungsmaßnahmen erreichen nur eine 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 Körperhaltungen und Bewegungen rechtzeitig zu erkennen und zu modifizieren – mit hoher, nachhaltiger Wirksamkeit, wie zahlreiche Studien belegen.

Millionen Fehltage durch Rückenschmerzen

Trotz Prävention, Aufklärung und Fitness-Boom nehmen Rückenleiden rasant zu. Auch ein volkswirtschaftliches Problem, denn nach wie vor sind Wirbelsäulenbeschwerden laut DAK-Studie die zweitwichtigste Diagnose für Arbeitsunfähigkeit und führen jährlich zu Millionen von Ausfalltagen. Auch viele vorzeitig gestellte Rentenanträge gehen auf das Konto eines schmerzenden Rückens, so die Statistiken der Krankenkassen. Nicht nur rückengeschädigte Menschen dürften daher 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 2018 der DAK-Gesundheit „Rätsel Rücken“, www.dak.de, 23. Jan. 2019

Alexander-Technik als Methode zur Selbsthilfe

Alexander-Technik ist eine Alternative zur „Macht der Gewohnheit“ und ermöglicht die Veränderung krank machender Bewegungsmuster. Schädliche Körperhaltungen und Bewegungsabläufe manifestieren sich irgendwann in Schmerzen des gesamten Bewegungsapparates. Werden simple Alltagstätigkeiten, wie Gehen, Laufen und Sitzen oder auch komplexe Bewegungen ungünstig ausgeführt, kommt es zu Überbelastungen und Fehlspannungen.

Die Alexander-Technik lehrt, schmerzverursachende Bewegungsmuster rechtzeitig wahrzunehmen, bewusst innezuhalten und Bewegungsalternativen zu wählen.

Dieser Prozess der gedanklichen Auseinandersetzung verändert den Umgang mit sich selbst. Dies erklärt auch die präventive Wirkung der Alexander-Technik.

Bei vielen Rückenschmerzpatienten chronifiziert der Schmerz. 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