

Pressemeldung
zum Tag des Kopfschmerzes, 12. September 2019

...wenn der Kopf mal wieder schmerzt: Alexander-Technik hilft nachhaltig bei Kopfschmerzen und Migräne

München, den 12. September 2019. Kopfschmerzen gehören zu den am meisten verbreiteten gesundheitlichen Störungen in Deutschland. Nach Angaben der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) kommen bei 70 Prozent der Deutschen Kopfschmerzen vereinzelt oder sogar an mindestens 15 Tagen im Monat vor. Etwa vier bis fünf Prozent leiden täglich an Kopfschmerzen, in 90 Prozent der Fälle handelt es sich dabei um Migräne oder Spannungskopfschmerzen. Und auch immer mehr junge Erwachsene sind betroffen. Die hoch dosierte und regelmäßige Einnahme von Medikamenten gehört bei Schmerzpatienten zum Alltag. So mancher landet in einer „Pillenfalle“ und riskiert seine Gesundheit.

Nachhaltige Hilfe bietet die Alexander-Technik (AT). Sie kann bis ins hohe Alter gelernt und angewandt werden und wirkt bereits im Frühstadium der Schmerzattacke. Die Methode lehrt, sich krankmachender Anspannungen bewusst zu werden, diese rechtzeitig zu unterbrechen und auf diese Weise zu vermeiden.

„Lass den Kopf nicht hängen“

Auf ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster, die sich im Alltag gewohnheitsmäßig eingeschliffen haben, reagiert der Körper mit Muskelspannung. Diese körperlichen Fehlhaltungen und Verspannungen, insbesondere auch in der Nacken-/Hals-Region, können sich irgendwann als Schmerz manifestieren. Sie bergen zudem die Gefahr der Chronifizierung, wenn dieses Warnsignal des Körpers dauerhaft ignoriert wird.

Häufig ist der Schmerz auch psychosomatisch bedingt und tritt verstärkt bei Menschen auf, die großem Stress und dauerhafter Belastung ausgesetzt sind. Der **Spannungskopfschmerz** ist der häufigste der etwa 150 Kopfschmerzarten, zwischen denen Mediziner unterscheiden. Es handelt sich dabei um einen dumpfen, drückend-ziehenden Schmerz im gesamten Kopfbereich, meist an Schläfen oder Stirn. Treten Spannungskopfschmerzen häufiger als 15 Tage im Monat auf, spricht man von einer chronischen Verlaufsform, gängige Therapien bringen meist keine nachhaltige Besserung.

Alexander-Technik lehrt, dem Schmerz rechtzeitig entgegenzuwirken.

Im Gegensatz zu den herkömmlichen Behandlungsmaßnahmen, die lediglich auf Symptombeseitigung setzen, packt Alexander-Technik den Schmerz an der Wurzel und erweist sich auch langfristig als extrem wirksam.

„Nach 20jährigem Martyrium und einer Odyssee durch Arztpraxen von Schul- und Alternativmedizinerinnen bin ich durch die Alexander-Technik nach nur zwei Monaten völlig ohne Medikamente und so gut wie beschwerdefrei.“ (Dagmar P., Alexander-Technik Schülerin)

Der Klient lernt, Schmerz verursachende Gewohnheiten und Spannungszustände rechtzeitig zu erkennen und innezuhalten. Anstatt auf alte Haltungs- und Bewegungsmuster zurückzugreifen, ist er nun in der Lage, anders auf die Schmerzquelle zu reagieren und durch die bewusste Haltung des Kopfes und das Längen der Wirbelsäule den Schmerzanfall rechtzeitig zu unterbinden. Ist die Schmerzattacke bereits in vollem Gange, arbeitet Alexander-Technik mit den Nebenerscheinungen. Der Klient beobachtet, wird sich seiner überflüssigen Spannungen bewusst, die er mit Hilfe eines erfahrenen AT-Lehrers lösen lernt.

„Wenn Alexander-Technik bei mir jemals einen messbaren Effekt hatte, dann ist es das Verschwinden meiner Kopfschmerzen!“ (M. Strohbach, Alexander-Lehrerin)

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