

# Weniger Schmerztage, mehr Lebensqualität: Alexander-Technik

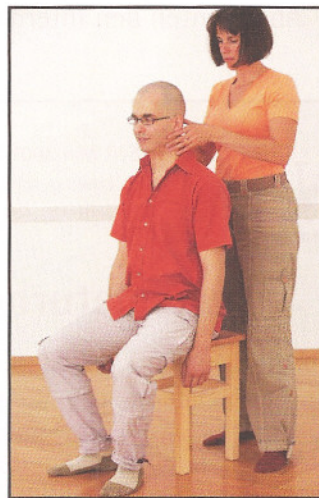
Eine Studie der englischen Universitäten Southampton und Bristol beweist die hohe und lang anhaltende Wirksamkeit der Alexander-Technik bei chronischen Rückenschmerzen.

Nur mehr drei statt 21 Schmerztage im Monat, eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit und mehr Lebensqualität: Dies ist das Ergebnis einer umfassenden klinischen Studie, die die Wirkung der Alexander-Technik im Vergleich zu herkömmlichen Behandlungsmethoden untersucht hat. Patienten mit chronischen oder immer wieder auftretenden lumbalen Rückenschmerzen bestätigten die positiven Veränderungen auch noch ein Jahr später.

Die Alexander-Technik wurde vom Australier Frederick Matthias Alexander Ende des 19. Jahrhunderts begründet und fand vor allem in den USA und in England Verbreitung. Sie versteht sich als Lehrmethode zur Veränderung falscher Haltungs- und Bewegungsmuster, die häufig die Ursache für chronische Beschwerden sind. Der Patient lernt, ungünstige Gewohnheiten abzubauen – zunächst mit Hilfe des Lehrers, später auch ganz selbstständig im Alltag.

## Signifikant und nachhaltig

Eine große britische Studie, von den Universitäten Southampton und Bristol durchgeführt, bringt nun erstmals auch den wissenschaftlichen Beweis: die Alexander-Technik ist eine hocheffektive Methode, um chronische Rückenschmerzen nachhaltig zu lindern. Fast 580 Patienten beteiligten sich an der vergleichenden Studie und wurden nach dem Zufallsprinzip vier Gruppen zugeteilt. Sie erhielten entweder eine übliche allgemeinmedizinische Behandlung (Kontrollgruppe), klassische Massagen, sechs oder 24 Alexander-Technik-Stunden. Jeweils die Hälfte dieser Gruppen absolvierte zudem ein individuelles Bewegungsprogramm.



Die mit Abstand größte positive Wirkung erzielten die 24 Unterrichtsstunden Alexander-Technik. Die Zahl der monatlichen Schmerztage verringerte sich um 86 Prozent von ursprünglich 21 auf nur drei Tage (im Gegensatz zu 21 Schmerztagen in der Kontrollgruppe). Das allgemeine Wohlbefinden der Patienten verbesserte sich erheblich. Die Messung nach einem Jahr zeigte darüber hinaus den Langzeiteffekt: auch dann waren die Patienten noch gleichermaßen schmerzfrei und leistungsfähig. Professor Paul Little, Leiter des Forscherteams, bezeichnet das Ergebnis der

Studie als „bedeutenden Fortschritt in der Behandlung chronischer Rückenschmerzen“.

Angesichts der alarmierend hohen Zahlen an Rückenschmerz-Patienten haben die neuen Erkenntnisse nicht zuletzt auch volkswirtschaftliche Bedeutung. Die AOK Bayern schätzt den gesamtwirtschaftlichen Schaden, der in Deutschland durch Rückenleiden entsteht, auf circa 15 Milliarden Euro. Etwa ein Viertel der Arbeitsunfähigkeitstage gehe auf Rückenleiden zurück. Somit halten Muskel-Skelett-Erkrankungen nach wie vor die Spitzenstellung in puncto Arbeitsunfähigkeit.

Die Original-Studie zur Wirksamkeit der Alexander-Technik ist im „British Medical Journal“ veröffentlicht:

[www.bmj.com/cgi/content/full/337/aug19\\_2/a884](http://www.bmj.com/cgi/content/full/337/aug19_2/a884)

Eine deutsche Zusammenfassung findet sich unter:

[www.alexander-technik.org/index.php?p=1-6-1](http://www.alexander-technik.org/index.php?p=1-6-1)

## Über die G.L.A.T.

Die Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik e.V. (G.L.A.T.) wurde 1984 in Deutschland gegründet und hat ihren Sitz in Freiburg. Die Gesellschaft ist gemeinnützig und hat das Ziel, die Alexander-Technik in Forschung und Praxis zu fördern. Sie stellt sicher, dass hinter jedem von ihr anerkannten Lehrer eine fundierte Ausbildung steht und die Qualität der Arbeit stimmt. Auf internationaler Ebene arbeitet die G.L.A.T. im Verbund mit 15 anderen nationalen Gesellschaften, den Alexander Technique Affiliated Societies (ATAS).

## Kontakt:

G.L.A.T. e.V.

Sabine Scholz

Oberländerstr. 27, 81371 München

Tel. +49 89 74 79 33 35

[presse@alexander-technik.org](mailto:presse@alexander-technik.org)

[www.alexander-technik.org](http://www.alexander-technik.org)