



# Berkeley Wellness-Report

Neues aus der medizinischen Forschung zu Prävention und gesunder Ernährung.  
Herausgegeben in Zusammenarbeit mit der School of Public Health/Universität Berkeley

Lust zu stöbern?



[Startseite](#) [Sport & Fitness](#) [Gesunde Ernährung](#) [Prävention & Therapie](#) [Gesundheit und Wohlbefinden](#) [Fragen an den Experten](#)

[Bluthochdruck](#) [Demenz](#) [Knochen und Gelenke](#) [Herzgesundheit](#) [Krebs](#) [Medikamente](#) [Rückenschmerzen](#)

Sie sind hier: [STARTSEITE](#) » [PRÄVENTION & THERAPIE](#) » [RÜCKENSCHMERZEN](#) » Volksleiden [RÜCKENSCHMERZEN](#) - So hilft Ihnen das Training mit der Alexander-Technik

## RÜCKENSCHMERZEN

### Volksleiden Rückenschmerzen - So hilft Ihnen das Training mit der Alexander-Technik

**Rückenschmerzen sind der Hauptgrund für Krankheitstage und Behinderungen. Verletzungen und Überbeanspruchung können die Ursache sein. Bei rund 10 bis 20 % der von Schmerzen im Lendenbereich Betroffenen wird das Leiden chronisch.**

Die Folgen sind Einschränkungen bei der Arbeit, bei Spiel und Sport und im Familienleben. Viele Menschen glauben, Bettruhe oder Stillsitzen sei das Beste, doch genau das ist falsch. Viele Studien zeigen, dass die Ruuehaltung bei Schmerzen im unteren Rücken am ungünstigsten und Bewegung optimal ist. Aktiv zu sein ist langfristig eine der wenigen eindeutig effektiven Behandlungsformen.



Hemera/Thinkstock

#### Ein Plan, der echte Hilfe bringt

Britische Wissenschaftler können nun mit erfreulichen Nachrichten aufwarten. Ihre sehr gut konzipierte klinische Studie erschien kürzlich im *British Medical Journal*. Ein Jahr lang wurden 579 Menschen im Alter zwischen 18 und 65 Jahren untersucht. Sie alle litten an chronischen und wiederauftretenden **Rückenschmerzen**, waren ansonsten jedoch gesund. Als Ergebnis wurde ein vielversprechender Plan vorgestellt. In der Studie wurden eine therapeutische **Massage** (6 Sitzungen), ein Trainingsprogramm (zügiges Gehen) und Unterricht in der Alexander-Technik miteinander verglichen. Die Alexander-Technik ist eine Methode, die unter anderem zur Verbesserung der Körperhaltung und zur Reduzierung von Muskelverspannungen führen soll.

Die Ergebnisse waren eindeutig: Teilnehmer der Studie, die die Alexander-Technik erlernten, profitierten von der ausgeprägtesten und am längsten anhaltenden Verbesserung. Außerdem erlebten sie die meisten schmerzfreien Tage. Nur geringe und kurze Verbesserungen bewirkten **Massage** und Training. Die Teilnehmer, die sechs Stunden Unterricht in der Alexander-Technik erhielten und zusätzlich ein Trainingsprogramm absolvierten, schnitten genauso gut ab wie diejenigen, die 24 Stunden lang die Alexander-Technik lernten, aber nicht trainierten. Mit der Alexander-Technik vergleichbar sind auch die **Feldenkrais-** oder die **McKenzie-Methode** und **Pilates**. Diese Studie ist bisher der beste Beweis für die Vorteile von Bewegungstraining bei **Rückenschmerzen**.

#### Die Alexander-Technik

Die Technik wurde vor mehr als einem Jahrhundert von dem Schauspieler F. Matthias Alexander erfunden. Es ist ein individualisiertes Training zur Verbesserung von Körperhaltung, Muskeltonus und Bewegung. Dem Unterricht liegen die Annahmen zu Grunde, dass alte gewohnte körperliche Verhaltensmuster gehemmt und durch neue bessere Reaktionsmuster ersetzt werden können. Als idealtypische Haltung gilt bei der Alexander-Technik eine möglichst aufrechte, gerade Haltung, bei gleichzeitig größtmöglicher Entspannung.

Der Unterricht sieht so aus, dass ein Lehrer seinen Schüler genau beobachtet und ihm zeigt, wie er sich effizient bewegen kann, wie er sitzen und stehen soll, ohne sich überzustrapazieren. Ursprünglich entwickelte Alexander diese Technik für Sänger und Schauspieler, um die Anspannung der Stimme zu reduzieren. Mit den Jahren wurde diese Technik als Behandlung für die unterschiedlichsten Arten von Schmerzen im Bewegungsapparat übernommen.

#### Was Sie tun können

Bei chronischen oder wiederkehrenden **Rückenschmerzen** ist zügiges Gehen (5-mal pro Woche, jeweils 30

#### PREMIUM LOGIN

Geben Sie hier das Monats-Passwort ein, um in den Premium-Bereich für Leser von *Berkeley Wellness-Report* zu kommen.

- ▶ Wo finde ich das Monats-Passwort?
- ▶ Wie werde ich Leser von *Berkeley Wellness-Report*?

#### LERNEN SIE DEN BERKELEY WELLNESS-REPORT KENNEN

30 Tage  
Gratis  
sichern

Der *Berkeley Wellness-Report* wird in Zusammenarbeit mit der School of Public Health der Universität Berkeley, Kalifornien/USA von **FID Gesundheit**, einem Unternehmensbereich der FID Verlag GmbH, herausgegeben. **Fordern Sie hier Ihr GRATIS-Gesundheitspaket an**, direkt aus der Universität Berkeley.

#### ARCHIV

[2013](#) [2012](#) [2011](#) [2010](#) [2009](#)

#### EIN WORT ZUM WOHLBEFINDEN

**Mehr gesundes Gemüse: Auch für Gemüsemuffel**

[Artikel lesen >>](#)

#### SPEZIALREPORTE

[Bluthochdruck](#)

[Vitamin D](#)

[Fitness](#)

[... weitere Spezialreporte >>](#)

#### E-MAIL NEWSLETTER

**täglich  
gesund**

Täglich Gesund - Der kostenlose E-Mail-Dienst für Ihre Gesundheit

Minuten) eine gute Bewegungsform. Auch Massagen sind einen Versuch wert. Die Alexander-Technik zu erlernen, kann bis zu 100 € pro Stunde kosten. Ob die Krankenkasse die Kosten übernimmt, sollten Sie im Voraus klären. Manche Physiotherapeuten beherrschen die Technik. Bei einer Überweisung durch den Arzt dorthin bezahlt in der Regel die Kasse.

**Tags:** Rückenschmerzen, Alexander-Technik, Alexandertechnik

#### PREMIUM LOGIN

**Lesen Sie mehr im Premiumteil für Abonnenten! Hier einloggen:**

Geben Sie hier das Monats-Passwort ein, um in den Premium-Bereich für Leser von *Berkeley Wellness-Report* zu kommen.

LOGIN

- ▶ Wo finde ich das Monats-Passwort?
- ▶ Wie werde ich Leser von *Berkeley Wellness-Report*?

#### Weitere Artikel zum Thema "Rückenschmerzen":

- ▶ Nutzen bei Rückenschmerzen: Massagen endlich wissenschaftlich untersucht
- ▶ Fitness: Yoga - Gut für den Rücken
- ▶ Triggerpunkte: Häufig übersehene Ursache von Schmerzen des Bewegungsapparats Kleine Knoten, großer Schmerz
- ▶ Schonen Sie Ihren Rücken auch im Alltag: 5 Übungen, mit denen Sie Rückenschmerzen vorbeugen können
- ▶ Neue Erkenntnisse zum Volksleiden Nr. 1 - Wirken Sie Rückenschmerzen entgegen
- ▶ Breite Lendengürtel schützen den Rücken nicht
- ▶ Immer mehr Amerikaner leiden an mittel- bis sehr schweren Rücken- oder Halsbeschwerden
- ▶ Schuheinlagen beugen Rückenschmerzen nicht vor



ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT: RÜCKENSCHMERZEN

#### GESUNDHEITSLEXIKON

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
U	V	W	Y	Z					

#### SCHLAGWORTE

abnehmen arthritits arthrose bluthochdruck  
cholesterin demenz  
**nahrungsergänzungsmittel**  
nebenwirkungen rüchenschmerzen übergewicht



[Kontakt](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [Impressum](#)  
Copyright 2013 [www.berkeley-wellness-report.de](http://www.berkeley-wellness-report.de)