

Das hilft gegen Rückenweh

Gegen Rückenschmerzen nützt vieles nur eine Weile. Von der Alexandertechnik können Patienten langfristig profitieren.

Rückenschmerzen sind oft ein langwieriges Problem. Mit den üblichen Therapien wie Medikamente und Massagen lassen sich die Schmerzen nur vorübergehend bekämpfen.

Mithilfe der Alexandertechnik können Patienten das Rückenweh langfristig in den Griff bekommen. Das zeigt eine neue Studie in der Fachzeitschrift «British Medical Journal». Die Forscher der Uni in Southampton liessen 580 Patienten mit chronischem Rückenweh verschiedene Therapien machen.

Zu Beginn einer Therapie hatten die Patienten an 23 Tagen im Monat Schmerzen. Ein Jahr später zeigte sich: Wer die Alexandertechnik anwendete, hatte monatlich nur noch an 3 Tagen Rückenweh. Zum Vergleich: Turnen oder Massage allein reduzierte die monatliche Anzahl Schmerztage bloss auf 12.

Der Grund: Bei der Alexandertechnik lernen Patienten falsche Gewohnheiten erkennen und vermeiden - und zwar beim Sitzen, Stehen und Bewegen. Diese sind oft die Ursache von Rückenweh und verspannten Muskeln.

Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser sagt: «Alexandertechnik vereint Therapie am Körper mit Anweisungen zu einer besseren Haltung und zu harmonischen Bewegungen. Diese Kombination ist wesentlich.» Die Alexandertechnik lernt man im Einzelunterricht. Viele Krankenkassen zahlen ihn aus der Zusatzversicherung für Komplementärmedizin.

Infos und Adressen

SVLAT/ASPTA, Postfach,
8032 Zürich
Tel. 044 201 03 43
www.alexandertechnik.ch

sm