

# Aktiv gegen Schmerzen. Rückenschmerzen verlernen!

mit der Münchner Alexander-Technik  
Kooperation



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

# Engagierte Menschen sind die Basis jedes Unternehmenserfolges

- Aber: In Deutschland leiden immer mehr Menschen bereits in jungen Jahren an **chronischen Rückenschmerzen** oder anderen Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungssystems.
- **42 % aller Arbeitsunfähigkeitstage** fallen allein durch solche Erkrankungen an.
- Fast jeder zweite Arbeitnehmer ist mehr als sechs Wochen pro Jahr krank.
- Dadurch entsteht ein jährlicher Produktionsausfall in Höhe von **19 Mrd. €**.



Quelle: *Gesundheitsreport Techniker Krankenkasse 2011*

# Fehlzeiten sind nur die Spitze des Eisbergs!



Viele Mitarbeiter arbeiten mit chronischen Schmerzen weiter (Präsentismus) und bleiben weit hinter ihren Potentialen zurück.

**Die Folgen: Frust auf allen Seiten...**

- Projekte werden nicht termintreu beendet.
- Das Qualitätsniveau sinkt.
- Kreativität und Eigeninitiative gehen zurück.

Die **Kosten** des Präsentismus sind **3-mal so hoch** wie die der Fehlzeiten! (Prof. Bernhard Badura, Universität Bielefeld)



# Teufelskreis Rückenschmerzen: Folge ungünstiger Bewegungsgewohnheiten



# Rückenschmerzen? Die Alexander-Technik hilft!

„Die häufigste Ursache für Kreuzschmerzen sind **ungünstige Bewegungsgewohnheiten**. Ein exzellentes Mittel dagegen ist die Alexander-Technik. **97% aller Personen mit Rückenschmerzen können vom Erlernen der Alexander-Technik profitieren** – nur ein geringer Anteil benötigt medizinische Interventionen wie etwa eine Wirbelsäulenoperation“

*Dr. Jack Stern, Neurologe und  
Neurochirurg, Yale University School of Medicine*

# Alexander-Technik – Betrieblicher und wirtschaftlicher Nutzen

Die Alexander-Technik ist eine solide Basis für Ihr betriebliches Gesundheitsmanagement.

- Nachgewiesen nachhaltig wirksam.
- Direkter Transfer in den Alltag.
- Senkung der Personalausfallkosten.
- Erhöhung von Motivation und Wohlbefinden der Mitarbeiter.
- Keine Extra-Übungszeit: Anwendung direkt am Arbeitsplatz.

**Zufriedenere und leistungskonstante Mitarbeiter.  
Täglich. Jederzeit. Unmittelbar.**

# Ungünstige Bewegungsgewohnheiten erzeugen Rückenschmerzen



**Bessere Bewegungsgewohnheiten -  
weniger Rückenschmerzen!**

# Ungünstige Bewegungsgewohnheiten erzeugen Rückenschmerzen



**Bessere Bewegungsgewohnheiten -  
weniger Rückenschmerzen!**



# Ungünstige Bewegungsgewohnheiten erzeugen Rückenschmerzen



**Bessere Bewegungsgewohnheiten -  
weniger Rückenschmerzen!**

# Positiv-Spirale „Rückengesundheit“ Dauerhaft weniger Schmerzen

Die Alexander-Technik durchbricht den Teufelskreis Schmerz und setzt stattdessen eine **Positiv-Spirale** „Rückengesundheit“ in Gang.



# Die Alexander-Technik – einzigartig, nachhaltig und nachgewiesen wirksam:

Studie von Prof. Paul Little, University of Southampton, an 579 chronischen Rückenschmerz-Patienten (British Medical Journal, 2008):

- Anzahl der Schmerztage im Monat reduzierte sich **um 86% ( 3 statt 21 Schmerztage)**.
- Schmerzbedingte Tätigkeitseinschränkungen **gingen um 42% zurück**.
- Die Verbesserungen hielten auch ein Jahr nach dem Erlernen der Alexander-Technik an.
- Die Patienten verlernen immer rascher, Ihre Rückenschmerzen selbst zu verursachen.

# 5 gute Gründe, die Alexander-Technik auszuprobieren (1/3)

- 1. Jeder.** Die Alexander-Technik kann in jedem Alter erlernt werden und erfordert keine körperlichen Voraussetzungen.
- 2. Individuell.** In einer Unterrichtseinheit arbeiten Sie praktisch an Ihren persönlichen Fragestellungen. Sie erkennen so ungünstige Gewohnheiten und lernen, sie zu verändern.



# 5 gute Gründe, die Alexander-Technik auszuprobieren (2/3)

- 3. Jederzeit und überall.** Sie übertragen ihr Gesundheitswissen mit den erlernten Werkzeugen direkt in den Alltag.
- 4. Kein extra Zeitaufwand.** Die Alexander-Technik kennt keine zusätzlichen „Übungen“. Alltägliche Bewegungsmuster sind das Übungsfeld - an Ihrem Arbeitsplatz, beim Autofahren, beim Sporttreiben, vor dem Computer, im Haus.



# 5 gute Gründe, die Alexander-Technik auszuprobieren (3/3)

- 5. Aktiv.** Sie schulen Ihre Selbst-Wahrnehmung. Die Alexander-Technik ist eine pädagogische Methode zur Veränderung ungünstiger Bewegung- und Verhaltensmuster. Sie ist keine Therapie oder Behandlung. **Sie sind Klient, nicht Patient.**



# Werden Sie jetzt aktiv gegen Rückenschmerzen!

- Geben Sie Ihren Mitarbeitern und Ihrem Unternehmen die Chance leistungsfähig und gesund zu werden und zu bleiben.
- Wie?
- Durch **Coachings** und **Workshops** mit der **Münchener Alexander-Technik Kooperation**.

**Schreiben Sie uns:**

[kontakt@muenchen-alexander-technik.de](mailto:kontakt@muenchen-alexander-technik.de)

Oder **informieren Sie sich** unter:

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

