

INSPIRATION



**PRAEVENTION**  
Es gibt zahlreiche körperorientierte Alternativen, den die Rückenschmerzen aktiv vorbeugen.  
FOTO: CORBIS

## Weniger Schmerztage, mehr Lebensqualität

**Die Alexander-Technik hilft Menschen mit chronischen Rückenschmerzen und anderen Beschwerden des Bewegungsapparates. Und zwar wirksam und nachhaltig.**

Nur mehr drei statt 23 Schmerztage im Monat, eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit und mehr Lebensqualität: Dies ist das Ergebnis einer umfassenden klinischen Studie der Universitäts-



**Franziska Schmeitzky**  
Präsidentin SVL/AT/ASPTA

Southampton und Bristol, die die Wirkung von 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.

### Bewegungsmuster individuell optimieren

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. Jede Person erfordert eine individuelle Vorgehensmethode. Die Alexander Technik wird daher im Einzelunterricht gelehrt,

um eine intensive persönliche Beschäftigung mit dem Schüler zu ermöglichen. Die Technik wird anhand von Alltagsbewegungen wie gehen, sitzen, stehen, aufstehen, nach etwas greifen etc. gelehrt. Gearbeitet wird auch an spezifischen Bewegungsabläufen wie Schreiben, Radfahren, Bildschirmtätigkeiten etc.

### Breite Zielgruppe

Die Alexander-Technik ist für jeden nützlich, der seine körperlichen und geistigen Kräfte optimal einsetzen möchte. Dazu gehören Menschen, die unter Beschwerden leiden, die auf Fehlhaltungen und Störungen des Bewegungsapparates zurückzuführen sind. Aber auch wer Stress abbauen will, wer professionell oder intensiv mit seinem Körper arbeitet und mit körperlichen und psychischen Belastungen im Beruf besser umgehen möchte, sowie Schwangere können von der Methode profitieren.

CATHERINA BERNASCHINA  
redaktion.ch@mediaplanet.com

## Traditionelle Alternativtherapien bei Rückenbeschwerden

**Es gibt zahlreiche Therapiemöglichkeiten, um Rückenschmerzen zu lindern. Ihnen gemein ist, dass sie die Selbstheilungskräfte aktivieren sollen.**

Osteopathie, Homöopathie oder Akupunktur: Wo die Schulmedizin an ihre Grenzen stösst, können diese Heilmethoden eine Alternative sein. Bei der Akupunktur beispielsweise werden bestimmte Triggerpunkte stimuliert, um Blockaden der Körperenergie zu lösen und somit die Rückenschmerzen zu lindern. Die Osteopathie derweil versucht, Gewebesblockaden mit verschiedenen Massage-, Dehn- und Grifftechniken zu lösen, die gleichzeitig den Lymphfluss normalisieren sollen.

### Körper und Seele als Einheit

Bei Rückenschmerzen durch Muskelverspannungen kann auch Autogenes Training weiterhelfen. Bei der Entspannungstechnik wird das eigene Körpergefühl durch Autosuggestion gelenkt. In Kombination mit einer speziellen Ruhetechnik können die Muskeln entspannt und Schmerzen gelindert werden. Die Übungen sollen zudem die mentale Haltung des Rückenpatienten stärken, um schmerzbedingten

Stress und depressive Gemütslagen zu überwinden.

Unser Körper braucht ein Mindestmass an Bewegung, damit er überhaupt funktionsfähig bleibt. Die indische Yogalehre hat sich als schonendes und effektives Körpertraining durchgesetzt, von dem auch Menschen mit Rückenschmerzen profitieren können. Es gibt viele Yogastellungen, die eine positive Wirkung auf den gesamten Rückenbereich ausüben. Der Yogalehre zufolge spiegelt unser körperliches Befinden unseren seelischen Zustand wider und umgekehrt. Dementsprechend lassen sich über geistige Übungen körperliche Symptome wie Rückenbeschwerden beeinflussen und durch Körperübungen seelische Ausgeglichenheit erreichen.

Die beschriebenen Verfahren haben gemeinsam, dass sie die Selbstheilungskräfte aktivieren sollen. Trotz der sanften Verfahren von Alternativtherapien sollten Rückenleidende jede Methode vor ihrer Anwendung auf ihre Risiken und Nebenwirkungen hin überprüfen. Wichtig ist es zudem, sich nur fachlich gut ausgebildeten Therapeuten anzuvertrauen.

CATHERINA BERNASCHINA  
redaktion.ch@mediaplanet.com

PUBLIREPORTAGE



# Guter Schlaf ist Massarbeit

Ob joggen, Yoga oder Krafttraining – wer sich körperlich fit halten möchte, kann aus einer Vielzahl an sportlichen Aktivitäten wählen und darunter seinen ganz persönlichen Favoriten finden. Bewegung tut Körper und Geist gut und fördert die Gesundheit, aber auch im Ruhezustand z. B. im Schlaf, ist es wichtig, dass der Körper regeneriert, Kraft tanken kann und sich in einer gesunden Position befindet. Erholt aufzuwachen ist die Bedingung dafür, den Tag fit und aktiv starten zu können. Nur ein Bett, das ganz individuell auf die eigenen Körpermasse abgestimmt ist, kann einen erholsamen und gleichzeitig gesunden Schlaf generieren.

Grösse, Schulterbreite, Lordose, Becken, Knie, Gewicht – viele Faktoren, die in ein Bettsystem richtig übersetzt, ein Schlaferlebnis zum Träumen schaffen. Das Bettsystem Ecco 2 der Marke Röwa sorgt mit einem perfekten Zusammenspiel von Kissen, Matratze und Lattenrost für ein ergonomisch richtiges



Liegen und damit für eine gesunde Position der gesamten Körperzonen.

In einem millimetergenauen Mess-Verfahren werden die Daten für Körperkontur, Proportionen und die individuelle Ausformung der Wirbelsäule präzise erfasst. Daraufhin werden in einer Feinjustierung die einzelnen Latten des Ecco 2 Lattenrosts den persönlichen Messwerten angepasst. Die auf das System abgestimmte Ecco 2 Matratze passt sich sensibel der

Körperkontur des Schlafenden an. Sie ist in wissenschaftlich definierte Körperzonen eingeteilt und in drei Härtegraden erhältlich. Das Röwa Kissen, das mit seinen Schaumelementen dem Schulter- und Nackenbereich eine perfekte Stütze bietet, lässt sich in vier verschiedenen Höhen variieren. Wer mit Ecco 2 am Morgen aufwacht fühlt sich fit, aktiv und hat etwas für die Gesundheit seines Rückens getan – und das alles im Schlaf.



### Der Röwa Tipp:

Unter dem Motto „Wir nehmen Mass und Sie liegen besser“ bieten qualifizierte Ecco 2 Fachhändler einen ganz besonderen Service: Alle erforderlichen Messwerte werden vom Fachberater erfasst. Das Bettsystem (Lattenrost und Matratze)



Schulter Lordose Becken Knie

Informationen und ein Verzeichnis der Ecco 2 Fachhändler erhalten Sie unter: Tel.: 062/8919753 oder [www.roessele-wanner.ch](http://www.roessele-wanner.ch)