

## Auf ein Wort



Verena Ingold,  
Gesundheits-Redaktorin  
Über den Mut  
zur Grippe

*Was sind wir doch für ein couragiertes Völkchen! Statt uns vor der Grippe impfen zu lassen, wie es von allen offiziellen Stellen und vielen Ärzten empfohlen wird, gehen die meisten von uns fröhlich ihres Weges und lassen jeweils den Impftag Impftag sein. Nur gerade mal 17 Prozent von uns lassen sich jeweils im Spätherbst zur Vorbeugung impfen, das ist eine sehr niedrige sogenannte Durchimpfungsrate. Klingt ganz einfach, ist es aber nicht immer. «Bei Kleinkindern funktioniert das in der Regel automatisch», erklärt Gabriele Steinhauer, Präsidentin des Schweizerischen Verbandes der Lehrerinnen und Lehrer der F.M. Alexander-Technik SVLAT. «Im Laufe unseres Lebens passen wir uns aber unserer Umgebung an und nehmen im Alltag oft auch ungünstige und unnatürliche Hal-*

# Haltung ist alles

Sie ist etwa 100 Jahre alt. Trotzdem wird die **Alexander-Technik** auch heute noch angewendet und geschätzt – sogar von Stars. Sie hilft, Haltung, Bewegung und Denkmuster in Einklang zu bringen.

Von Verena Ingold

**A**ufrecht und gelöst – so sollte unsere Haltung sein, damit wir uns rundum wohl fühlen. Und wenn wir uns bewegen, so sollte das nicht eine grosse Anstrengung sein, die dann zu einem bescheidenen Resultat führt, sondern genau das Gegenteil: grösstmögliche Wirksamkeit bei möglichst geringer Anstrengung.

Klingt ganz einfach, ist es aber nicht immer. «Bei Kleinkindern funktioniert das in der Regel automatisch», erklärt Gabriele Steinhauer, Präsidentin des Schweizerischen Verbandes der Lehrerinnen und Lehrer der F.M. Alexander-Technik SVLAT. «Im Laufe unseres Lebens passen wir uns aber unserer Umgebung an und nehmen im Alltag oft auch ungünstige und unnatürliche Hal-

tungen ein – beispielsweise am Schreibtisch.»

Das kann so weit gehen, dass daraus Schmerzen entstehen – im Kopf, im Nacken, in den Schultern. Man ist verkrampft, das natürliche Gefühl für den Körper ist gestört. Jetzt ist es Zeit, etwas zu unternehmen!

## Das Bewusstsein für den Körper wecken

Die Haltung korrigieren – diesen Ausdruck mag Fachfrau Gabriele Steinhauer allerdings nicht. «Es gibt kein richtig oder falsch, nur ein «angemessen für die Situation». Ein Verhalten, ein Bewegungsablauf, der der Situation angepasst ist. Im Alexander-Training geht es darum, anzuzeigen, wo ich gewissermassen selbst das natürliche Gefüge störe. Erkennen zu lernen, wenn ich anfangs, mich ungünstig zu verhalten.»

Das Ziel ist, ein Gefühl zu bekommen für sich selbst, für seine Bewegungen. Zu erkennen, «was mache ich eigentlich und wie kann ich es besser machen». Zwischen Haltung, Bewegung und Denken besteht ein enger Zusammenhang; funktioniert eines davon nicht richtig, so sind auch die



Kleinste Verspannungen wahrnehmen, deren man sich gar nicht bewusst ist – darauf sind Alexander-Therapeuten geschult.



Hilfestellung von der Therapeutin: Verspannungen lösen sich und Schmerzen lassen nach, wenn Haltung und Bewegungen stimmen.

## Der Mann dahinter

Frederick Matthias Alexander heisst der Mann, der der Alexander-Technik ihren Namen gab. Er wurde 1869 auf der australischen Insel Tasmanien geboren, wollte Schauspieler werden, was allerdings immer schwieriger wurde, wegen seiner Heiserkeit, die schliesslich zum Stimmverlust führte. Ärzte konnten Alexander nicht helfen – durch genaue Beobachtungen und Experimente schaffte er das aber selber. Mit jener Technik, der er seinen Namen gab und über die er vier Bücher schrieb. Berühmtheiten aus aller Welt wurden zu seinen Schülern. Alexander starb 1955, seine Technik wurde weiter verfeinert und wird heute immer noch gelehrt. Allein in der Schweiz gibt es rund 200 diplomierte Lehrerinnen und Lehrer. Infos: [www.svlat.ch](http://www.svlat.ch)

### Die Alexander-Technik hat andere Methoden inspiriert:

- ▶ Feldenkrais, entwickelt vom Kernphysiker und Ingenieur Dr. Moshé Feldenkrais, betrachtet Bewegung als Mittel, um Klarheit im Denken und Handeln zu schaffen.
- ▶ Trager-Methode, benannt nach dem Begründer Dr. Milton Trager, unterstützt die genaue Wahrnehmung der eigenen Bewegungsmuster und schlägt Möglichkeiten vor, diese entspannter, ökonomischer und gesundheitsfördernder zu gestalten.
- ▶ Rolfing, benannt nach der Begründerin Dr. Ida Rolf, ist eine Behandlungsmethode, die den Körper aufrichtet und seine Struktur mit einer speziellen Art der manuellen Technik ausgleicht.

beiden anderen beeinträchtigt, lautet die Auffassung.

Alexander-Technik wird normalerweise in Einzelstunden vermittelt, weil es nicht um generelle Übungen, sondern um ein individuelles Anpassen der persönlichen Verhaltensmuster geht. «Es ist Hilfe zur Selbsthilfe», sagt Frau Steinhauer. Man lernt, sich selber zu kontrollieren, einen Prozess anzuregen. «Jeder von uns hat ein anderes Körpergefühl, manchmal geht es schnell, manchmal dauert es länger, bis ungünstige Gewohnheitsmuster erkannt und verändert werden.»

Auch wer keine Beschwerden hat, kann davon profitieren. «Das Training erhöht die geistige Präsenz und weckt das Bewusstsein für den Körper, die Abläufe und

das Zusammenspiel von Körper und Geist.» Krankheiten wie Parkinson-Syndrom und Multiple Sklerose können durch Alexander-Technik zwar nicht geheilt, das Bewegungsverhalten kann aber verbessert werden und damit können Folgeprobleme vermieden oder gelindert werden.

Es gibt auch Berufsgattungen, denen das Training sehr zugute kommt: manuelle und Bürotätigkeiten, Aufgaben im Pflegebereich und in Schulen. Auch Zahnärzte gehören dazu. «Sie haben einen etwas schwierigen Arbeitsplatz, den man nur beschränkt selber richten kann», lacht Gabriele Steinhauer. «Da ist es gut, wenn man sich entsprechend einstellen kann, um ohne Schäden davonzukommen.» ❁



Professor Roland Keller  
Lungenfacharzt

Über COPD – die heimtückische Lungenkrankheit

## Der Arzt antwortet...

Regelmässig beantworte ich für die Lungenliga im Internet Fragen.

Eine 63-jährige Frau fragte mich: «Ich rauche seit fast 30 Jahren, im Schnitt 20 Zigaretten am Tag. Jetzt wurde bei mir COPD diagnostiziert, meine Ärztin hat mir geraten, mit dem Rauchen aufzuhören. Wie soll ich das nach all den Jahren schaffen?»

Ich habe der Frau geantwortet, dass ein sofortiger Rauchstopp tatsächlich die erste und wichtigste Massnahme nach einer COPD-Diagnose ist. Die Lungenkrankheit COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) ist zwar nicht heilbar, der Krankheitsverlauf kann aber durch den Rauchstopp, Therapien und Medikamente verlangsamt werden. Wer beim Rauchstopp Unterstützung braucht, findet zum Beispiel unter [www.lungenliga.ch/rauchstopp](http://www.lungenliga.ch/rauchstopp) weitergehende Informationen.

### Haben auch Sie Fragen zum Thema?

Ich beantworte sie gerne: bis 30. November auf [www.copd-test.ch](http://www.copd-test.ch)

## SO HILFT DIE NATUR

### Sanddorn

Zitrone des Nordens wird er auch genannt. Denn die Sträucher des Sanddorns gedeihen vor allem dort. Und von Ende September bis in den Dezember sind sie prall gefüllt mit Gesundheit. Zehnmal mehr Vitamin C als in Zitrusfrüchten steckt in den kleinen Früchtchen, die eigentlich Scheinfrüchte sind. Das ist eine richtige Kur für das Immunsystem. Dazu kommen Anthocyane und Carotinodie sowie Ballaststoffe für die Verdauung. Das aus den Früchten gewonnene fette Öl (Oleum Hippophae) wird in Russland äusserlich zur Behandlung von Strahlenschäden und zur Wundheilung eingesetzt. Sanddorn-Saft gibt es im Reformhaus.



LUNGENLIGA