



## **Die Arbeit beginnt stets mit einer Beinlängenkorrektur**

Der Heilpraktiker Helmuth Koch referierte beim Mutlanger Freundeskreis Naturheilkunde über das Thema "Rückenschmerzen müssen nicht sein: Selbsthilfe mit der Dorn-Methode." Koch ist ein Mitbegründer der Dorn-Methode, bildet selbst Therapeuten aus und hat mehrere Fachbücher veröffentlicht. Also ein Therapeut, der weiß wovon er spricht. Und dazu ein Therapeut, der seinen Vortrag sehr informativ und kurzweilig gestaltete.

Wahrscheinlich waren unter den vielen Zuhörern nur wenige, die nicht selbst schon einmal von Rückenschmerzen geplagt wurden oder gar ständig Probleme mit dem Rücken haben. Die Dorn-Methode ist eine manuelle Behandlung zur Linderung und Heilung von Rücken- oder Gelenksproblemen. Sie ist einfach in der Anwendung, weitgehend ungefährlich und dennoch wirksam. Entwickelt wurde sie vom Allgäuer Sägewerksbesitzer und Landwirt Dieter Dorn in den 70er-Jahren.

Es sprach sich schnell herum, dass es da einen Bauern gibt, der Schmerzen am Bewegungsapparat nur mit seinen Händen behandelt. Oft sind es nur leichte Verschiebungen der Wirbel und Gelenke die zu einem Beckenschiefstand führen. In der Folge kommt es zu örtlichen oder ausstrahlenden Schmerzen. Und dabei ist unser Skelett doch völlig symmetrisch aufgebaut. Deshalb beginnt der Dorn-Therapeut seine Arbeit immer mit der Beinlängenkorrektur.

Koch zeigte anschaulich wie er dabei vorgeht. Die Korrektur geschieht immer in Bewegung, nie in Ruhestellung des betroffenen Gelenks. Unter Pendelbewegungen der Beine oder Arme, je nach Gelenk, wird die Fehlstellung ausgeglichen. Da sich Muskeln und Bänder aber erst wieder an die richtige Stellung der Gelenke anpassen müssen, kann es sein, dass die Wirbel und Gelenke immer wieder in ihre Fehlstellung zurückgleiten. Deshalb ist es wichtig die entsprechenden Übungen regelmäßig selbst durchzuführen.

Der Therapeut arbeitete sich anschließend an der Wirbelsäule bis zum Hals nach oben. Beide Daumen gleiten entlang der Dornfortsätze am Rücken hoch und erfühlen dabei ob es Abweichungen von der idealen Position gibt. Mit gefühlvollem Druck werden die Wirbel wieder in die richtige Position gebracht. Auch hier kann der Therapeut nur korrigieren, wenn der Patient mit einem Bein oder Arm pendelt. So werden Wirbel und Gelenke mit wenig Kraftaufwand in ihre Normalposition zurückgebracht.

Auch Organbeschwerden können durch verschobene Wirbel verursacht werden. Nach Dorn hat jeder Wirbel Bezug zu einem bestimmten Organ. Beispielsweise steht der 5. Brustwirbel für die Leber, aber auch für bestimmte Wesensmerkmale - hier ist es die Sorge um andere. Gelingt es die Sorge in positive Gedanken umzuwandeln, tun wir auch etwas für unsere Leber. Denn organische Leiden sind in der Regel mit psychischen Leiden verbunden. Ein Therapeut, der nach Dorn arbeitet, wird also nach der richtigen Position der entsprechenden Wirbel schauen, um das organische Problem zu lösen.

Koch zeigte im Anschluss an seinen Vortrag noch viele Möglichkeiten schmerzende Gelenke selbst zu behandeln. Natürlich sollte man die korrekten Griffe zunächst bei einem Fachmann erlernen, dann aber steht einer Selbstbehandlung nichts mehr im Wege.