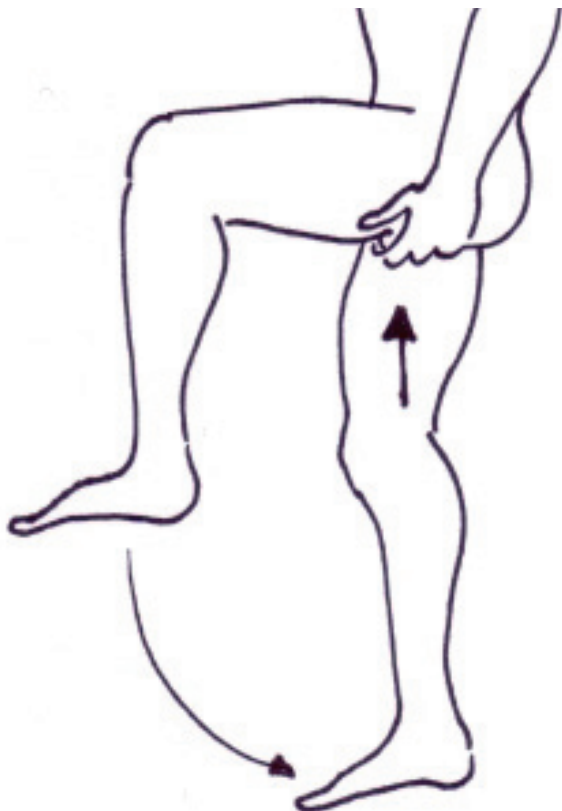


„Der Rücken beginnt im Kopf“

Dieser Ausspruch passt in doppelter Hinsicht, denn „Vorbeugung ist besser als Heilung“ (Hippokrates, 400 v. Chr.) und die Entscheidung dazu fällt der Kopf. Zum anderen werden die Nerven des Gehirns über die Wirbelsäule weitergeleitet und versorgen so den gesamten Körper. Es lohnt sich also ab und zu nach dem Rücken schauen zu lassen.



Der Rücken, bzw. die Wirbelsäule ist das zentrale Organ, über das so vieles gesteuert wird im Körper, so dass es sich lohnt, therapeutisch zuerst nach Blockaden in der Wirbelsäule zu suchen, bevor man weitere Ursachen in Betracht zieht. Dass sich Wirbel verschieben ist zunächst nichts besonderes, da dies durch die unterschiedliche Belastung der Wirbelsäule öfter passiert. Dies kann

einen Schmerz auslösen, wenn durch die Fehlstellung des Wirbels der dort austretende Nerv irritiert wird (zusammen mit der verhärteten Muskulatur). Die Fehlstellung kann aber auch zunächst unbemerkt bleiben und sich erst später in Form von Organproblemen zeigen. Das liegt daran, dass hierdurch der sog. Grenzstrang oder Sympathikus irritiert wird, der nahe der Wirbelsäule entlang läuft und neural die inneren Organe versorgt.

Ein anderes Problem einer nicht erkannten und behandelten Wirbelfehlstellung ist, dass es zu Veränderungen in der Körperstatik und damit zu chronischen Rücken- und Gelenkproblemen kommt. Viele Beschwerden ließen sich also durch das Richten der Wirbel und das Wiederherstellen einer gesunden Körperstatik lösen und vorbeugen. Hierbei hilft besonders die DORN-Methode, bei der Wirbel- und Gelenkblockaden mit sanfter Manipulationstechnik gelöst werden und mit Selbsthilfeübungen die Körperstatik behandelt wird.

Eine Übung so wichtig und so einfach wie das Zähneputzen

Auf der Abbildung sehen Sie schematisch eine Übung abgebildet, die sehr einfach auszuüben und dabei äußerst effektiv ist. Sinn und Zweck ist es, durch diese Übung eine Fehlstellung im Hüftgelenk auszugleichen, da dies von zentraler Bedeutung für die Körperstatik ist. Der Therapeut überprüft zunächst die Beinlänge auf eine etwaige Differenz. Es zeigen sich recht häufig Differenzen zwischen ein und drei Zentimetern. Mit dem längeren Bein wird nun diese Übung gemacht und nachgemessen, ob es zum Ausgleich gekommen ist, was meistens direkt der Fall ist. Da die Fehlstellung nicht mit einem Mal behoben ist und stabilisiert werden muss, macht der Patient regelmäßig diese Übung, und zwar mit beiden Beinen abwechselnd, jeweils drei Mal. Anfangs mehrmals täglich und später zur reinen Vorsorge abends vor dem Schlafengehen oder vor und nach besonderen Belastungen. Es ist einfacher und kürzer als Zähneputzen und sehr effektiv.

Die Redaktion