

30 Jahre DORN-Methode

# Rücken- probleme sanft lösen

Am Bodensee hat schon vor 30 Jahren eine sanfte Behandlungsmethode Einzug gehalten. Sie beugt Rücken- und Gelenkproblemen vor und bietet eine Fülle an Selbsthilfeübungen.



**N**achdem der deutschsprachige Raum so viel „Rücken“ hat, dass Experten von der Volkskrankheit Nummer Eins sprechen, ist es doch schön zu hören, dass jeder sehr gut vorbeugen kann. Denn mithilfe der DORN-Methode werden nicht nur die Schmerzen bekämpft, sondern auch ihre Ursache. Und als „Add-on“ gibt es eine Fülle an Selbsthilfeübungen, mit denen jeder dafür sorgen kann, dass er gar nicht mehr so schlimm „Rücken“ bekommt.

#### Was ist die DORN-Methode?

Die DORN-Methode gehört zweifellos zur Volksheilkunde. Darunter versteht man das Wissen um die Gesundheit, das von Generation zu Generation weitergetragen wird. Diese manuelle Behandlungsform ist zwar nach Dieter Dorn (1938 – 2011) benannt, der sie einst zu Papier gebracht hat, doch er selbst lernte sie aufgrund eigener Betroffenheit bei einem sogenannten „Einrenker“ kennen. Fasziniert von der Einfachheit, Menschen von starken Schmerzen zu befreien, kniete er sich in das Wissen um diese Methode hinein und behandelte bald nicht nur seine unmittelbaren Nachbarn, sondern Menschen von nah und fern.

#### Vom Bodensee bis Übersee

Ende der 1980er Jahre erfuhr der Heilpraktiker Helmuth Koch, der damals in Lindau am Bodensee praktizierte und sehr

erfolgreich den Naturheilverein Bodensee e. V. führte, von Dieter Dorn und besuchte ihn. Der Naturheilkundler behandelte seine Patienten mit verschiedensten Therapien. Doch als er die „Einrenk-Methode“ von Dorn kennenlernte, hatte er eine Vision: Über dieses Wissen sollte jeder Mensch verfügen. Allerdings brauchte es dazu mehr Schulungsmaterial und Öffentlichkeitsarbeit. So entwickelten Dorn und Koch das „Einrenken“ weiter und ebneten damit den Weg, dass sich die DORN-Methode über Deutschland hinaus – sogar bis nach Übersee – verbreiten konnte. Das ist über 30 Jahre her und heute wissen wir: Es ist dem Heilpraktiker Helmuth Koch zu verdanken, dass die DORN-Methode so bekannt wurde. Mittlerweile gibt es mehr als 3.000 DORN-Therapeuten, die regelmäßig DORN-Behandlungen geben, über ein Dutzend Bücher und Schriften wurden veröffentlicht und etliche DVDs und Videomitschnitte produziert. Sogar TV-Pfarrer Fliege stellte diese einfache, doch wirksame manuelle Behandlung Anfang der 2000er Jahre in seiner Sendung vor, was den Bekanntheitsgrad der DORN-Methode über Nacht multiplizierte.

#### Einfache Behandlung & Selbsthilfeübungen

Nach Ansicht der DORN-Experten liegt die Crux bei der Vielzahl von ungelösten Rücken-

schmerzen – und auch Bandscheibenproblemen – darin, dass der Beckenschiefstand nicht korrigiert wird. Grund: Eine verspannte Nacken- und Rückenmuskulatur hat ihre erste Ursache in den meisten Fällen in einem erworbenen „Beckenschiefstand“. Insofern sind Massagen gegen eine verspannte Muskulatur nur die halbe Miete, um es mal salopp auszudrücken. Wenn nicht gleichzeitig der Beckenschiefstand korrigiert wird, entstehen über kurz oder lang wieder genau die gleichen Probleme.

Für viele Menschen sind weder ständige Besuche in der Massagepraxis eine Option noch Schmerzmittel oder gar Operationen. Sie suchen eine Möglichkeit, sich selbst zu helfen. Und genau das macht die Volksheilkunde aus – einfaches Gesundheitswissen, das von jedem zu Hause praktiziert werden kann.

#### Kurse für jeden

Die Original DORN-Methode kann an einem Wochenendkurs erlernt werden – auch von Nicht-Medizinern. So soll jeder in die Lage versetzt werden, innerhalb der Familie hilfreich zu agieren. Nähere Informationen gibt es bei der offiziellen Internetseite der DORN-Methode. ■



Text: Dagmar Heib, Fotos: Medieninsel Lindau