

Therapie ohne Rucken und Knacken

Schmerzen Es gibt verschiedene Ansätze, Rücken- oder Gelenkleiden zu heilen. Ein Heilpraktiker aus dem Ostallgäu hat dazu seine eigene Methode entwickelt

VON FRANK EBERHARD

Roßhaupten Eines haben die Schmerzen der Betroffenen und deren Behandlung gemeinsam: Sie sehen von Mensch zu Mensch anders aus. Rücken- und Gelenkschmerzen können in vielen Formen auftreten und ebenso viele Ursachen haben. Für Friedrich Ch. Horn, Heilpraktiker in Roßhaupten, der aus dem Bereich der Physikalischen Therapie und Physiotherapie kommt, gibt es daher keine einheitliche Heil- und Therapiemethode. Vielmehr müsse jeder Patient ein auf ihn zugeschnittenes Programm erhalten. Der Schwerpunkt der Arbeit liegt dabei beim Patienten. Das sind die zentralen Aussagen der Dynamischen Wirbelsäulen-Therapie, die Horn entwickelte und patentieren ließ.

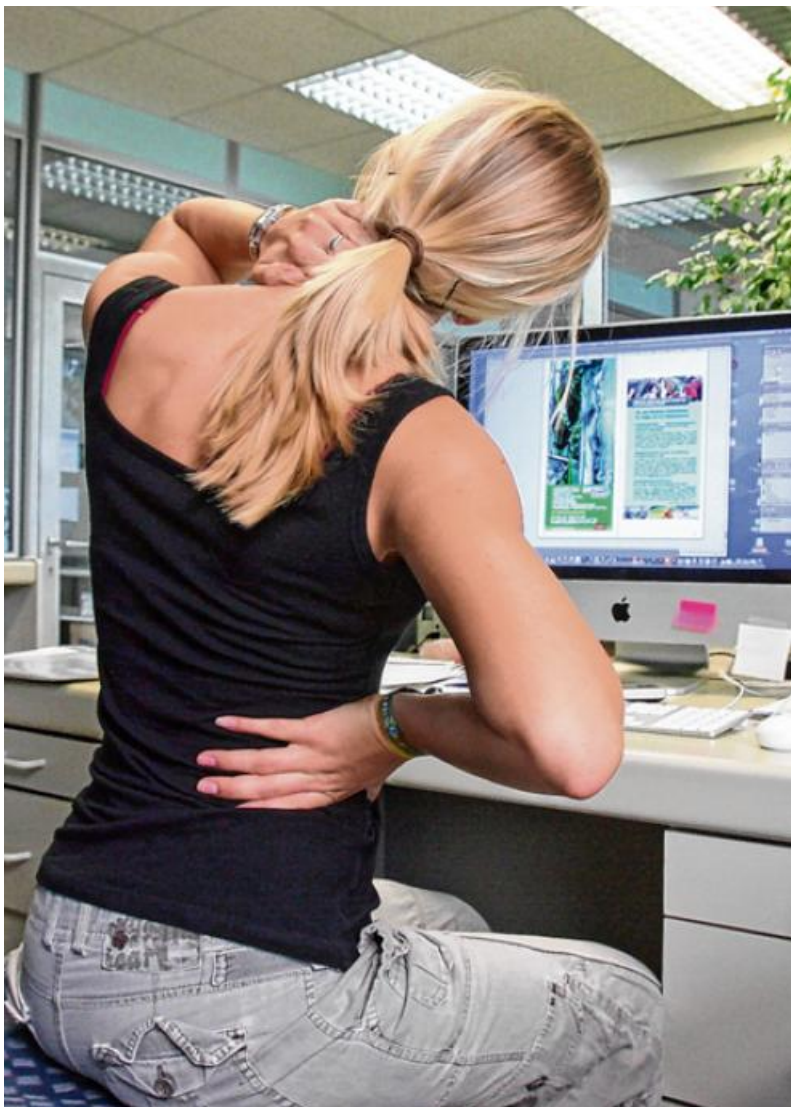
● **Um was für Leiden geht es?** „In aller Regel kommen die Patienten mit einem Schmerzbild am Bewegungssystem zu mir“, sagt Horn: Schulter-, Knie- oder Hüftgelenksprobleme, aber auch Golf- oder Tennisarm und Kopfschmerzen gehören dazu. Häufig ist der Rücken mitbetroffen oder steht im Zentrum.

● **Wo liegen die Ursachen?** Überall, nicht nur am betroffenen Körperteil. Verantwortlich sind oft Fehlstellungen oder -haltungen. Diese kommen



Friedrich Horn

etwa durch anatomisch oder in ihrer Funktion verschieden lange Beine zustande. „Das wirkt sich auf die Haltung des Beckens aus und kann sich bis zur Halswirbelsäule fortsetzen“, erläutert Horn. Ebenso kann das Becken bei gleichen Beinlängen in Schiefelage sein. Dafür sei oft das Iliosakralgelenk verantwortlich, die Verbindung zwischen dem Kreuz- und Darmbein. Knieprobleme sind dagegen teils bis auf das Fußgewölbe und die Sprunggelenke zurückzuführen. Das zweite große Thema sind Fehlstellungen. „Wir erben nicht nur unsere Statur, sondern auch unsere Haltung und unsere Bewegungsmuster“, sagt Horn. Hinzu kommen erworbene Fehler bei Haltung und Bewegung: am Arbeitsplatz, in der Schule, im Auto sowie durch Verletzungen. Einen angeknacksten Knöchel zum Beispiel,



Fehlstellungen, beispielsweise am Arbeitsplatz, können Rücken- und Gelenkschmerzen auslösen.

Foto: Matthias Becker

gleichet der Körper nach wenigen Minuten aus, um ihn zu schonen. „Das darf nur nicht so bleiben“, sagt der 66-Jährige.

● **Wie funktioniert die Diagnose?** Zuerst berichtet der Patient: Wo schmerzt es? Wann? Wie? Wohin strahlt der Schmerz aus? Was tut noch weh? Im Anschluss stellt der Therapeut gezielt Fragen, um Zusammenhänge zu erkennen. Was für und wie viel Sport treibt der Patient? Wie lange sieht er fern und in welcher Position? Wie sieht sein Arbeitsplatz aus und wie sitzt er im Auto? In manchen Fällen könnten der Partner oder die Eltern Ergänzungen beisteuern. „Ich will dem Patienten verdeutlichen, wie er sich wo fehlbelastet“, sagt Horn.

Dazu kommen zahlreiche weitere Methoden zum Einsatz: Er misst die Beinlängen und unterscheidet deren

funktionelle Differenzen. Oder er lässt die Patienten auf einer Liege oder einem eigens von ihm entwickelten Therapiekissen Platz nehmen und tastet sie ab. Hinzu kommen Hilfsmittel wie Ultraschall-Sonografie oder Winkelmessungen der Gelenke. Für all das nimmt Horn sich Zeit – bis zu vier Stunden kann dies dauern. Dabei stößt er manchmal auf andere Krankheiten wie Herzprobleme oder Tumoren. „Ich bin ein fleißiger Überweiser“, sagt er. Für ihn gehöre es zur Seriosität, nicht alles selbst behandeln zu wollen, sondern an die richtigen Fachleute zu verweisen, bevorzugt an Radiologen, Neurologen, Kardiologen oder Internisten.

● **Wie sieht die Therapie aus?** Jeder Patient bekommt ein Heft, das Horn eigens für ihn zusammenstellt. Darin schildert er Fehlbelastungen und

-bewegungen und regt Verbesserungen im Alltag an. Der Schlüssel sind die Übungen. „Es kann sinnvoll sein, wenn ein Begleiter in der Praxis mit dem Handy Fotos von den Übungen macht“, sagt Horn. Nur rund zwanzig Prozent der Gesamtbehandlung finden in der Praxis statt. Dazu können, wo nötig, beispielsweise Injektionen, die Anwendung eines Therapielasers oder Stoßwellengeräts gehören. Den Löwenanteil von 80 Prozent müssen die Patienten im Alltag durch die Anwendung des ihnen bei den Behandlungen Gezeigten erbringen. Der Patient ist größtenteils selbst verantwortlich für sein Behandlungsergebnis, der Therapeut räumt lediglich die Steine aus dem Weg.

Bei den Übungen gehe es darum, die Muskulatur zu konsolidieren, sodass sie überbelastete Körperbereiche besser schützen kann. Dabei ist es das Ziel, korrigierende neue Haltungs- und Bewegungsmuster aufzubauen. Ebenso will Horn jene betroffenen Körperteile mobilisieren, die in einer Art Fernwirkung die Schäden auslösten. „Dazu ist es wichtig zu wissen, in welche Richtung die Fehlstellung geht und gezielt dagegen zu arbeiten“, sagt er. Der Heilpraktiker zieht den Vergleich zu einem Gewinde: Dieses lässt sich auch nur in jeweils eine Richtung auf- oder zudrehen. Wichtig ist ihm, ohne Rucken und Knacken zu arbeiten. Denn der Mensch sei keine Maschine, die zu funktionieren hat, der menschliche Körper solle funktional sein.

Schmerzen vorbeugen

Im Alltag lässt sich einiges tun, um Rücken- und Gelenkschmerzen zu vermeiden. Einige Beispiele:

- **Dehnen** Nicht zu stark dehnen beziehungsweise stretchen
- **Sitzen** Nicht lümmeln, sondern aufrecht sitzen.
- **Oberkörperhaltung** Brustbein nach vorn, Schultern nach hinten und locker nach unten hängen lassen.
- **Kopfhaltung** Den Kopf locker vor- und zurück pendeln und leicht hochnäsiger halten, wenn ein labiles Gleichgewicht spürbar ist.
- **Stehen** Gewicht am Fuß zu etwa zwei Dritteln auf die Fersen verlagern.