

Den Rücken stärken

Stress, Bewegungsmangel und Dauersitzen:

Die heutige Lebensweise ist verantwortlich dafür, dass viele Menschen an Rückenschmerzen leiden. Linderung verspricht die alternativmedizinische Therapie nach Dorn und Breuss.

Das Büro – ein sicherer Arbeitsplatz? Könnte man denken. Doch die Statistik sagt etwas anderes: Gemäss Studien klagen 80 Prozent der Befragten über Beschwerden wegen der Arbeit. An erster Stelle werden Rückenschmerzen und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich genannt. 65 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer leiden einmal an Rückenschmerzen. Und jeder dritte Patient, der den Arzt besucht, klagt über Rückenbeschwerden.

Rückenschmerzen sind längst zur Volkskrankheit geworden. Millionen von Arbeitsstunden fallen deshalb jedes Jahr aus, Millionen von Franken kostet die Behandlung. Und die Zahlen steigen weiter. Verantwortlich dafür sind Stress, Bildschirmarbeit und Dauersitzen.

Doch was kann dagegen unternommen werden? In den USA sorgen innovative Unternehmen aktiv für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden: Sie offerieren ihnen Massagen. Diese können Beschwerden nicht nur lindern, sondern auch ihre Ursache beheben.

Die Therapie

Die Dorn-Methode ist eine Therapieform aus der Komplementärmedizin. Sie ist wissenschaftlich nicht bewiesen, verschafft aber vielen Patienten Linderung und damit eine bessere Lebensqualität. Sie beruht auf der Beobachtung, dass oft Fehlstellungen der Wirbelsäule und des Beckens für die Rückenleiden verantwortlich sind. Die Therapie korrigiert Beinlängendifferenzen und versetzt Wirbel zurück in ihre normale Lage. Zur Vor- oder Nachbereitung wird die Dorn-Therapie oft mit der Breussmassage kombiniert. Diese wird mit Johanniskrautöl links und rechts der Wirbelsäule durchgeführt und führt zu einer tiefen Entspannung. Sie wird sanft und ohne Druck ausgeführt und soll den Bandscheiben mehr Raum verschaffen und zur Regeneration anregen.

Landwirt und Elektromonteur

Sägewerks. Er entwickelte 1975 die Dorn-Therapie. Sie wird bei Rücken- und Gelenkbeschwerden eingesetzt. Rudolf Breuss (1899–1990) war ein österreichischer Elektromonteur und Heilpraktiker aus Bludenz. Er entwickelte neben der Breuss-Massage auch eine Fastenkur, die er Menschen mit Krebserkrankungen empfahl.

Interview mit
Dorn/Breuss-Therapeut
Stephan Pete auf

www.in-online.ch