



Bewegende Therapiemomente

Martina Schneider *im Magazin Naturheilpraxis*

60 Jahre ist er alt geworden. Seit 25 Jahren arbeitet er als Heilpraktiker, seit 20 Jahren mit einer eigenen Methode, in der sich inzwischen bundesweit mehr als 6000 Therapeuten haben ausbilden lassen: Burkhard Hock hat einige Gründe zu feiern – nur kaum Zeit dazu.

Das Konzept des Heilpraktikers Burkhard Hock hat einen Ansatzpunkt: das schief stehende Becken. Für den Therapeuten aus dem bayerischen Berchtesgaden steht fest: „Probleme unter anderem mit der Hüfte, dem Knie und der Wirbelsäule sind meist auf einen Beckenschiefstand zurückzuführen.“ Dessen häufigste Ursache: ein Sturz. Das Fallen auf einen der beiden Sitzbeinhöcker führt dazu, dass das Hüftbein der selben Seite rotiert und das Iliosakralgelenk (ISG) blockiert. „Der Bandapparat, der das Becken stabilisiert, geht das erste Stück der Bewegung mit und verhindert durch starken Zug, dass die Gelenkflächen des ISGs in die physiologische Position zurückgleiten“, erklärt der Therapeut. Folge: Verlängerung oder Verkürzung eines Beines, was wiederum eine horizontale Dysbalance der Hüfte bewirkt. „Wichtig ist“, sagt Hock, „dass möglichst zügig korrigiert wird; sonst beginnt die Wirbelsäule, gesteuert durch das Klein- und Großhirn, den Kopf in die ‚Mitte‘ des Körpers zu bringen.“ Dieser Ausgleich wird als einfach- oder mehrfach-konvexe Skoliose bezeichnet. Die nächsten Beschwerden und Erkrankungen sind nun programmiert: Sämtliche Muskeln verlassen die physiologische Länge – „es gibt nur noch zu kurze und zu lange Muskeln“ –, es kommt zu Fehlstellungen von Bandscheiben, Protrusion und Prolaps, Facettensyndrom, chronische Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule oder auf einer Hüftseite, Muskelhartspann, Ischialgie, Bewegungseinschränkung. Hiervon wiederum werden über kurz oder lang Hüft-, Knie- und Sprunggelenke betroffen, die schließlich mit Arthrose oder Nekrose reagieren können.

Mit der Begegnung mit einem Arzt fängt die Geschichte der Hock-Methode an. Er erzählt dem orthopädisch ausgerichteten Heilpraktiker von Dieter Dorn und dessen Therapie, Hock bucht bei Dorn ein Seminar. Auf Hocks Frage, woher eine Beinlängendifferenz kommt, antwortet Dorn: von einem subluxierten Hüftgelenk, entstanden durch häufiges Sitzen mit übereinander geschlagenen Beinen. Hock hält dagegen: Das sei nicht möglich. „Dorn sagte zu mir, wenn du es nicht glauben willst, dann kannst du gehen – da bin ich gegangen.“ Seither forscht Hock, was wirklich ursächlich für einen Beckenschiefstand ist und wie ein solcher Schiefstand sicher und schnell zu befunden und diagnostizieren ist.

17 Jahre ist es her, dass Hock beginnt, in einer radiologischen Praxis Beweise zu finden: „Ich habe Patienten befundet, deren Becken geröntgt werden sollte; bei keinem dieser Patienten war trotz Beinlängendifferenzen ein subluxiertes Hüftgelenk zu sehen“, erklärt der Heilpraktiker. „Ich konnte mit dieser Studie jedoch belegen, dass sich ein Hüftkopf, außer bei schwersten Stürzen, nicht aus der Pfanne herauszieht.“ In der Anatomie der Universität München darf er weiter forschen, in sein Blickfeld sind nun auch verstärkt die Iliosacralgelenke gerückt. „Wenn eine Rotation des os coxae (Hüftbeins) vorliegt, führt dies nicht unbedingt zu einer Rotation des os sacrum (Kreuzbeins), sondern das Becken rotiert einseitig nach anterior oder posterior.“ Mit seiner manuellen Methode, um Rotation und Blockierungen aufzuspüren, um sie anschließend aufzuheben, kann Hock etwas mehr sagen als ein Radiologe: „Wir sind einen



Schritt weiter, denn der Radiologe kann nur sehen, dass ein ISG blockiert ist, während wir sehen, welches von beiden blockiert ist.“

Seine Therapiemethode, um Beckenschiefstände aufzuheben, zu der von Dieter Dorn adaptierten Wirbelsäulen-Behandlung nennt er zuerst Dorn-Hock-Methode. Seit fünf Jahren ist das anders, als das Hock-Konzept geboren wird: „Wir haben in einem Team mit vier Physiotherapeuten an Methoden gearbeitet, wie wir bei der Behandlung der Wirbelsäule von der stehenden Position des Patienten wegkommen, wie Dorn es vorsieht, und sind aus der vertikalen Statik des Körpers ausgestiegen.“ Nun, sagt Burkhard Hock, liegt der Patient entspannt in Bauchlage, während seine Beschwerden an der Wirbelsäule sanft und dennoch kraftvoll therapiert werden. In sein Konzept eingearbeitet hat er seine Variation einer Golgi-Schmerztherapie und vor allem eines: „Dehnübungen!“

Mit jedem zu kurzen Muskel, erklärt der 60-Jährige, steigt der Innendruck in dem Gelenk, das dieser überspannt, „und damit die Gefahr, an Arthrose zu erkranken“. Sein Ziel: Muskeln, die beweglich und dynamisch sind und damit der Gesundheit des Menschen am besten dienlich. Um dieses Ziel zu erreichen, gilt es anfangs, möglichst täglich intensiv zu dehnen, später reichen Ausgleichssport und zehnminütiges Dehnen zweimal in der Woche aus, gibt der passionierte Bergsteiger und Radfahrer seine Devise aus. Und stellt fest: „Damit es etwas bringt, muss man einen Muskel 30 Sekunden lang dehnen; wird er nur etwa 15 Sekunden lang gedehnt, dient dies nur einer Kräftigung, aber nicht einer Dynamik und vor allem Schmerzlosigkeit.“

Sein Fazit: Erst wird man steif, dann alt. Wer stattdessen dynamische Muskeln, also kräftige und gedehnte Muskeln hat, hat im Leben vorgesorgt.

Hervorragend begleiten lässt sich diese Art der Prophylaxe mit fast vegetarischer Ernährung, sagt der Therapeut: nur ein- bis zweimal im Monat Fleisch essen, wenig tierisches Eiweiß zu sich nehmen und keine Wurst. Hock schätzt die Bio-Küche, die sein Bauerngarten hervorbringt, „die Zutaten kommen entweder frisch auf den Tisch oder werden eingekocht oder in Erddeponien gelagert“. Auch diese Arbeit ist für ihn fruchtbar und garantiert eines: Er bleibt in Bewegung.