



Dorn, D./ Flemming, G. Heilen mit der Methode Dorn



zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Dieter Dorn · Gerda Flemming

Heilen mit der Methode Dorn

Das Praxisbuch
für die sanfte Behandlung von
Rücken und Gelenken

Lüchow

Inhalt

Vorwort	9
Was ist die Methode Dorn und wie arbeiten	
Dorn-Therapeuten?	12
<i>Tipps für Therapeuten</i>	16
Die Wirbelsäule	17
Wirbelverschiebungen	19
Die Rückenmarksnerven (Spinalnerven)	30
<i>So helfen Sie sich selbst</i>	31
<i>Tipps für Therapeuten</i>	35
Unterschiedlich lange Beine	37
Wie kommt es zu unterschiedlich langen	
Beinen?	43
Wie kommt es zu Gelenkspaltvergrößerungen?	44
Das Einrichten der Sprunggelenke	48
<i>So helfen Sie sich selbst</i>	49
Das Einrichten der Kniegelenke	51
<i>So helfen Sie sich selbst</i>	51
Das Einrichten der Hüftgelenke	53
<i>So helfen Sie sich selbst</i>	54
Warum weiß ich nichts von meiner	
Beinlängendifferenz?	60
<i>Tipps für Therapeuten</i>	61

Das Einrichten der anderen Gelenke	64
<i>So helfen Sie sich selbst</i>	65
<i>Tipps für Therapeuten</i>	74
Die Halswirbelsäule	75
<i>So helfen Sie sich selbst</i>	86
<i>Tipps für Therapeuten</i>	88
Der Übergang von der Halswirbelsäule zur	
Brustwirbelsäule	89
<i>So helfen Sie sich selbst</i>	92
<i>Tipps für Therapeuten</i>	94
Die Brustwirbelsäule	96
<i>So helfen Sie sich selbst</i>	97
<i>Tipps für Therapeuten</i>	114
Die Lendenwirbelsäule	115
<i>So helfen Sie sich selbst</i>	121
<i>Tipps für Therapeuten</i>	124
Becken, Kreuzbein und Steißbein	125
<i>So helfen Sie sich selbst</i>	130
<i>Tipps für Therapeuten</i>	130
Vorbeugung und Selbsthilfe	133
Nahrung für die Bandscheiben	134
Massagebehandlung nach Breuß	138
Einseitigkeit vermeiden	141
Richtig sitzen, richtig gehen	142
Hart oder weich – die Rückenmuskeln	145
Hilfe bei Skoliose	147

<i>Selbsthilfeübung für die Brust- und Lenden-</i> <i>wirbelsäule</i>	154
<i>Selbsthilfeübung für den Brustkorb</i>	156
<i>Das Auspendeln</i>	157
<i>Tipps für Therapeuten</i>	159
Wann sollte oder darf nicht mit der Methode Dorn behandelt werden?	160
Was ist ein »guter« Patient?	162
Wie findet man einen guten Dorn-Therapeuten?	166
Der Hausaufgabenzettel	169
Nützliche Hilfsmittel	171
Rezepte	173
Das KISS-Syndrom	177
Die traditionelle chinesische Medizin und die Methode Dorn	179
Literatur	189
Adressen	191

Vorwort

Im Frühjahr 1997 erschien das Buch *Die Methode Dorn. Eine sanfte Wirbel- und Gelenktherapie*. Seitdem ist viel geschehen: Die sanfte Therapie für Wirbelsäule und Gelenke hat sich in einem Maße verbreitet, das niemand für möglich gehalten hätte. Ausgehend von Süddeutschland, vor allem aus dem Allgäu, ist die Methode Dorn bis hinauf in den hohen Norden und von West nach Ost bekannt geworden. Es kommen auch schon viele Reaktionen aus dem Ausland. Mehrere Bücher und viele Zeitschriftenartikel wurden veröffentlicht, und sogar das Fernsehen hat sich des Themas mehrfach angenommen. Auch die Diplomarbeit einer Hebamme beschäftigt sich mit der Methode Dorn.

Viele Patienten haben Hilfe gefunden – und viele helfen sich selbst. Die Liste der Therapeuten und Anwender ist lang, und Ausbildungsstätten schießen wie Pilze aus dem Boden. Man muss aber leider feststellen, dass es hier wie überall auch schwarze Schafe gibt. Leute, die vielleicht gerade mal einen Crashkurs absolviert haben, halten Vorträge oder bieten Seminare an, ohne selbst ausreichend praktische Erfahrungen mit der Methode gesammelt zu haben. Manchmal kommt es uns vor wie bei dem alten Gesellschaftsspiel »Stille Post«. Sie erinnern sich? Der erste in der Runde flüstert seinem Nebenmann ein Wort oder einen kurzen Satz ins Ohr, dieser gibt das Gehörte weiter, und der Letzte in der Runde spricht dann laut aus, was bei ihm

dass Patienten die Methode Dorn noch besser kennen lernen. Aber auch Therapeuten, die schon länger mit der Methode Dorn arbeiten, werden hier sicherlich viele hilfreiche Tipps finden.

Außerdem ist es uns sehr wichtig, dass Sie als Patient selbst beurteilen können, ob Sie an einen seriösen Helfer geraten sind oder ob man Ihnen eher das Geld aus der Tasche ziehen will. Im Kapitel »Wie finde ich einen guten Dorn-Therapeuten« geben wir Ihnen Kriterien an die Hand, die Ihnen bei der Beurteilung helfen können.

Wir wollen Sie als mündigen Patienten ansprechen, der die Verantwortung für seine Gesundheit nicht wie einen Mantel an der Garderobe abgibt, sondern mit uns lernen will, sich selbst zu helfen. Lesen Sie also nicht nur die manchmal unglaublich klingenden Geschichten von den wunderbaren Heilungen, die über die Wirbelsäule möglich sind, sondern lernen Sie auch, sich selbst zu helfen. Mit den Übungen, die wir Ihnen vorstellen, können z. B. Sie dafür sorgen, dass Ihre Beine gleich lang bleiben. Sie können lernen, Ihre Gelenke selbst zu richten und Ihre Wirbelsäule zu korrigieren. Und darüber hinaus erfahren Sie, was die Wirbelsäule mit all Ihren anderen Organen zu tun hat.

Theoretische Erläuterungen nehmen in diesem Buch relativ wenig Raum ein. Ausführliche anatomische Erklärungen, aber auch Näheres zu Themen wie der traditionellen chinesischen Medizin finden Sie in entsprechenden Fachbüchern.

Wir möchten Ihnen Mut machen, mehr Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen, und wünschen allen, die dies tun und fördern, viel Erfolg und gute Gesundheit.

Gerda Flemming und Dieter Dorn

angekommen ist. Manchmal ist das ursprüngliche Wort überhaupt nicht mehr zu erkennen. Bei dem Spiel sorgt dieser Effekt für Spaß und Heiterkeit. Doch wenn es um die Gesundheit geht, ist es besser, sich nicht so sehr auf »Modifiziertes«, »Weiterentwickeltes« und »Verbessertes« zu verlassen, sondern auf das Original zu besinnen.

Auch bei uns gibt es keinen Stillstand. Wer die Methode schon länger kennt, wird die eine oder andere Veränderung bemerken. Beispielsweise haben wir früher beim Richten der Halswirbel mit der einen Hand den Kopf des vor uns sitzenden Patienten bewegt und mit dem Daumen der anderen Hand den entsprechenden Wirbel geschoben. Heute soll der Patient die erforderlichen »Nein«-Bewegungen selbst durchführen. Das ist für die Patienten ein kleiner, aber entscheidender Schritt in die eigene Verantwortung. Der Patient ist aktiv, der Behandelnde hilft. Neue Selbsthilfeübungen wurden entwickelt, bestehende vereinfacht. Auch in unseren Seminaren sind neue Übungen angeregt und entwickelt worden, die wir hier weitergeben.

In diesem Buch sind die Selbsthilfe-Übungen noch genauer beschrieben und noch einfacher dargestellt. Dennoch ist es gut, wenn Sie sich »Ihre« Übung mindestens einmal von einem Dorn-Therapeuten zeigen lassen. Danach sollten Sie jedoch in der Lage und auch bereit sein, die Übung selbständig, vielleicht mit einem Blick in dieses Buch, richtig durchzuführen. Denn erst Ihre Mitarbeit sichert den dauerhaften Erfolg der Behandlung. Deshalb wurde dieses Buch geschrieben.

Während sich das eingangs erwähnte Werk vornehmlich an Praktizierende gerichtet hat, an Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten und andere Ausübende von Heilberufen, wollen wir mit diesem Buch vor allem erreichen,

Tipps für Therapeuten

- Führen Sie zunächst eine Überprüfung und Korrektur der Beinlängen durch.
- Arbeiten Sie defensiv.
- Machen Sie Ihren Patienten gegebenenfalls vor Beginn der Behandlung darauf aufmerksam, dass einzelne Handgriffe Schmerzen verursachen könnten. Beachten Sie eventuelle Abwehrsignale des Patienten.
- Machen Sie die Selbsthilfeübungen vor.
- Händigen Sie dem Patienten einen schriftlichen Therapieplan («Hausaufgabenzettel») aus.
- Lassen Sie sich die Selbsthilfeübung vom Patienten vormachen, bevor Sie ihn entlassen.

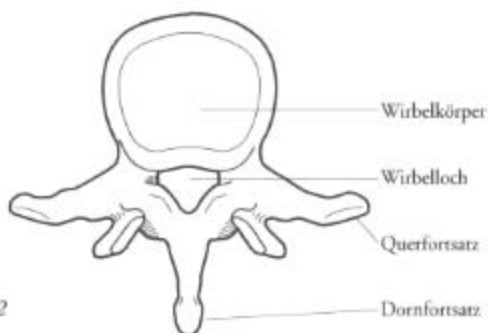


Abbildung 2

dem Daumen wieder in die richtige Position zu bringen. Manchmal ist es allerdings ratsam, verrutschte Wirbel auch an den Querfortsätzen zu richten.

Wirbelverschiebungen

Wie Sie noch sehen werden, weicht der Bauplan der ersten beiden Halswirbel ganz erheblich von dem der übrigen Wirbel ab. Die Wirbel werden von oben nach unten kräftiger, weil sie ja auch immer mehr Gewicht zu tragen haben. Das ist zwar bei allen Menschen gleich, heißt aber nicht, dass sämtliche Wirbel bei allen Menschen gleich gebaut sind. Da der Mensch nicht aus genormten Einzelteilen zusammengesetzt ist, kann es auch bei der Wirbelsäule Abweichungen vom »Üblichen« geben, die aber durchaus noch normal sind. Es kann zum Beispiel vorkommen, dass wir als Therapeuten beim Tasten der Wirbel eine Unregelmäßigkeit fühlen, obwohl der Patient keinerlei Beschwerden hat. Dann wissen wir, dass wir es hier mit einem unregelmäßig gewachsenen Dornfortsatz zu tun haben, und

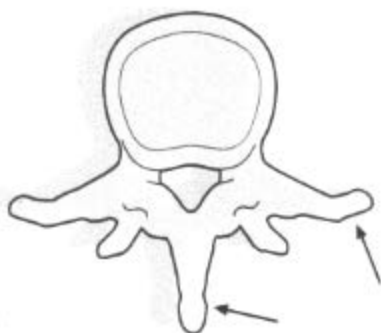


Abbildung 4

Die Wirbel der Halswirbelsäule verschieben sich meistens im Bereich der Querfortsätze (Abb. 5). Also setzt der Therapeut hier an, um den jeweiligen Wirbel wieder in die richtige Position zu bringen.

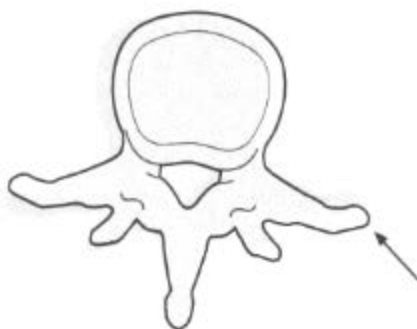


Abbildung 5