

Dieter Dorn · Gerda Flemming

Heilen mit der Methode Dorn

Das Praxisbuch
für die sanfte Behandlung von
Rücken und Gelenken

Lüch[©]w

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? Das Einrichten der Sprunggelenke	44
<i>So helfen Sie sich selbst</i>	48
Das Einrichten der Kniegelenke	49
<i>So helfen Sie sich selbst</i>	51
Das Einrichten der Hüftgelenke	51
<i>So helfen Sie sich selbst</i>	53
Warum weiß ich nichts von meiner Beinlängendifferenz?	54
<i>Tipps für Therapeuten</i>	60
	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- 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

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,

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

Was ist die Methode Dorn und wie arbeiten Dorn-Therapeuten?

Mit der Methode Dorn kann man Wirbelsäule und Gelenke sanft behandeln und falsch stehende Wirbel mit einem Daumendruck in die richtige Position bringen, ohne dass Sehnen, Bänder oder Muskeln beschädigt werden. Gelenke, bei denen es aus unterschiedlichen Gründen zu einer Fehlstellung der Knochen oder einer Vergrößerung des Gelenkspalts gekommen ist, werden zusammen geschoben und gerichtet. So sind beispielsweise nach dem Richten der Beimgelenke Ihre Beine wieder gleich lang. Beschwerden wie Beckenschiefstand und Skoliose können auf diese Weise erkannt und behandelt werden.

Das klingt wunderbar, und es ist auch wunderbar. Aber vielleicht fragen Sie sich jetzt, wo der Haken an der Sache ist.

Es gibt in der Tat einen Haken: unsere eigene Bequemlichkeit. Wir haben uns einfach zu sehr daran gewöhnt, die Verantwortung für unsere Gesundheit oder Krankheit an den Arzt abzugeben. Er soll es richten, er soll uns mit Spritzen, Tabletten und vielleicht auch mit Operationen oder anderen Verordnungen wieder heil machen. Viele Menschen sind stolz darauf, durch »alle Röhren« geschickt worden zu sein. Bleibt nur die Frage, warum sie dann immer noch krank sind.

Bei uns gibt es Gesundheit nicht auf Krankenschein. Hier sind Sie gefordert, aktiv an Ihrer Heilung mitzuwirken. Dorn-Therapeuten zeigen Ihnen gern den Weg, aber

gehen müssen Sie ihn selbst. Das heißt: Zu jeder Behandlung gehört mindestens eine Übung, die Ihnen Ihr Dorn-Therapeut vormacht. Heilung wird meistens erst durch das Zusammenspiel von Behandlung und daran anschließenden eigenen Bemühungen möglich.

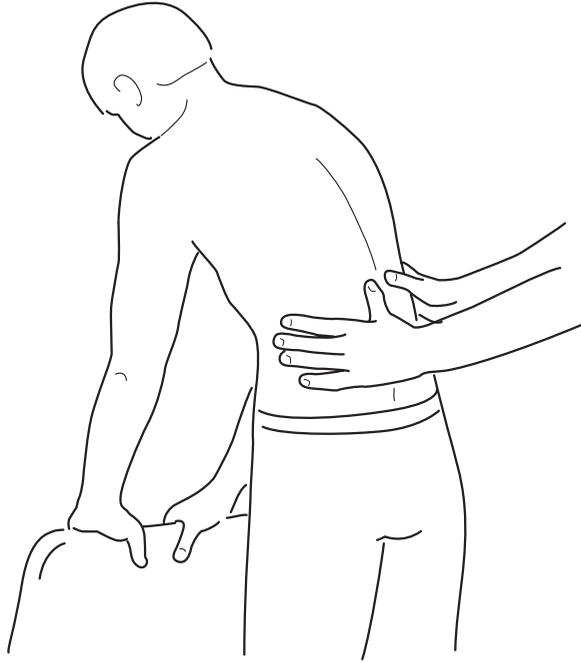
Jede Behandlung beginnt damit, dass der Therapeut überprüft, ob Ihre Beine gleich lang sind. Das ist selten der Fall. Dann werden die entsprechenden Gelenke gerichtet, und schon geht es los mit der Selbsthilfe: Der Therapeut zeigt Ihnen die Übungen, die Sie machen müssen, damit sich ein dauerhafter Erfolg einstellen kann. Ein Therapeut, der Ihnen keine Übung zeigt, sollte Ihr Vertrauen nicht genießen. Suchen Sie sich einen besseren.

Wir arbeiten »von unten nach oben«, das heißt, von den Sprunggelenken bis hinauf zum ersten Halswirbel, dem Atlas. Doch nachdem die Beinlängen diagnostiziert und gerichtet sind, wird zunächst das Becken untersucht. Es kommt oft vor, dass das zu lange Bein auch das Becken und damit das Kreuzbein verschoben hat.

Danach überprüfen wir mit dem Daumen die gesamte Wirbelsäule. Dabei erspüren wir selbst kleinste Abweichungen von der Normalstellung, die unter Umständen großen Schaden anrichten können, und schieben, so erforderlich, die Wirbel wieder in ihre richtige Position zurück.

Ein Grundsatz dieser Methode ist, dass *nur bis zur Schmerzgrenze* behandelt wird. Das bedeutet allerdings nicht, dass das Richten eines Wirbels immer völlig schmerzfrei vonstatten geht. Wenn es schmerzhaft werden kann, sagt Ihr Therapeut Ihnen das aber vorher. Sie als Patient sollten diesen kurzen Schmerz als wohltuend empfinden und akzeptieren können. Wenn der Schmerz beim Korrigieren so

Abbildung 1



unangenehm ist, dass Sie als Patient ausweichen, muss die Behandlung abgebrochen werden. Jeder Schmerz ist ein Schrei der Seele. Diese Tatsache sollte stets beachtet werden, und an die Weisung, die Behandlung bei Schmerzen abubrechen, halten wir uns streng. Wir können Heilung nicht erzwingen. Das wichtigste ist nämlich nicht, dass der Therapeut weiß, wie er nach dieser Methode behandeln muss, sondern dass die Patienten bereit sind, sich auf diese Weise behandeln und helfen zu lassen. Erfahrene Therapeuten spüren recht bald, ob dies der Fall ist.

Manchmal sind unsere Patienten allerdings auch besonders ängstlich, weil sie mit Schmerzen ihre eigenen Erfahrungen gemacht haben.

Daher sei allen Dorn-Therapeuten empfohlen, sich eher zurückhaltend zu verhalten. Es ist ganz sicher gut und richtig, bei einem neuen Patienten nach Überprüfung und Korrektur der Beimgelenke zunächst nur die schmerzende Stelle an der Wirbelsäule oder an einem Gelenk zu richten. Der Erfolg dieser ersten Behandlung weckt Vertrauen, und wenn dieses Vertrauen einmal vorhanden ist, kann eine gründliche Behandlung, wie vorher beschrieben, durchgeführt werden.

Ich (Gerda Flemming) erinnere mich, wie überrascht ich war, als eine Patientin nach etwa einem Jahr erneut einen Termin in meiner Praxis vereinbarte. Auf der Karteikarte hatte ich mir unter anderem notiert, dass die Halswirbelsäule noch nicht hatte behandelt werden können, weil die Patientin sehr ängstlich gewesen war und dies nicht wollte. Doch nun erzählte sie mir freudestrahlend, all ihre Rückenschmerzen seien nach der Behandlung völlig verschwunden. Jetzt wollte sie auch ihre regelmäßig wiederkehrenden Migräneanfälle loswerden. Das zeigt wieder einmal, dass ein Therapeut seine Patienten nicht überreden, wohl aber überzeugen sollte.

Zum Abschluss einer Behandlung bekommen Sie einen »Hausaufgabenzettel«, auf dem aufgeschrieben oder angekreuzt ist, welche Übungen Sie machen sollen, damit der Erfolg der Behandlung von Dauer ist. Das Muster eines solchen »Hausaufgabenzettels« finden Sie auf Seite 169.

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.