



Die Dorn-Methode

Sanfte Hilfe bei unspezifischen Rücken- und Gelenkproblemen

Die Dorn-Methode ist eine manuelle Behandlung funktioneller Störungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Sie ist besonders erfolgreich bei unspezifischen Rücken- und Gelenksbeschwerden. Diese werden von Blockaden in den Wirbeln und Gelenken hervorgerufen. Die Dorn-Therapie beruht auf dem intuitiven Behandlungsansatz eines „Knocheneinrenkers“. Von den Empfehlungen der Schmerztherapeuten, was die Behandlung unspezifischer Rückenschmerzen angeht, ist diese manuelle alternative Therapie jedoch nicht weit entfernt.

Methoden zur Linderung und Behebung von Rücken- und Gelenkproblemen gibt es viele. Das Einzigartige an der Dorn-Methode ist ihre Einfachheit. Dass sie auch gesundheitsbewussten Laien vermittelt wird, liegt an ihrer Tradition: Im Sinne der Volkshelkunde wird sie von jeher von Mensch zu Mensch weitergegeben, um die Hilfe zur Selbsthilfe zu forcieren.

Besonders erfolgreich ist die Dorn-Methode bei unspezifischen Rücken- und Gelenksbeschwerden, die durch Blockaden in den Wirbeln und Gelenken hervorgerufen wurden.



Die Selbsthilfe-Übung für die Hüfte gleicht langes Sitzen aus. © www.medieninsel.com

Das Prädikament an der Dorn-Methode ist der sanfte Druck auf Gelenke oder Dornfortsätze in der Bewegung. Die Methode ist so gut wie nicht schmerzhaft und hat in der Regel keine Nebenwirkungen. Von der Schulmedizin ist sie mangels Studien nicht anerkannt und zählt somit zur Erfahrungshelkunde.

Historie der Methode nach Dorn

Die originale Dorn-Methode geht auf die Erfahrungen von Dieter Dorn zurück. Die Geschichte des aus dem Allgäu stammenden Landwirts und Sägewerksbetreibers kann im Internet nachgelesen werden (www.dornmethode.com). Mitte der 1980er Jahre besuchte der Heilpraktiker Helmuth Koch ein Seminar von Dieter Dorn und machte sich dort mit dessen Art, Menschen von starken Schmerzen zu befreien, vertraut. Koch war beeindruckt von der Einfachheit und Effizienz. Er erkannte wie wichtig diese Methode für die Volksgesundheit ist. Schließlich stimmte er mit Dieter Dorn ab, diese Behandlung „Dorn-Methode“ zu nennen und sie gemeinsam im deutschsprachigen Raum bekannt zu machen. Das war vor über 30 Jahren. Neben den mittlerweile 3.000 Dorn-Therapeuten wurden etliche tausend Dorn-Anwender (gesundheitsbewusste Laien) ausgebildet. Die Methode hat sich sogar international verbreitet.

Unter den Dorn-Therapeuten gibt es zahlreiche Heilpraktiker, Physiotherapeuten und sogar Ärzte. Sie alle haben die Erfahrung gemacht, dass sie mit diesen einfachen manuellen Griffen entscheidende Impulse für die ganzheitliche Regeneration ihrer

Patienten auslösen können. Doch nicht nur Erwachsene haben unspezifische Rückenschmerzen. Selbst bei Kindern macht die Methode Sinn, weshalb sie von auf Kinderheilkunde spezialisierten Therapeuten ebenfalls eingesetzt wird. Darüber hinaus gibt es die Dorn-Methode sogar bei Tieren wie Hunden und Pferden. Um sich „Dorn-Therapeut“ nennen zu dürfen, ist ein Basis- und ein Aufbaueminar nötig sowie mindestens 100 nachgewiesene Behandlungen.

Was die Dorn-Methode ausmacht

Ungleiche Beinlängen & Beckenschiefstand

Die Dorn-Experten gehen davon aus, dass das Problem bei der Vielzahl von ungelösten Rückenschmerzen und Bandscheibenproblemen darin liegt, dass der Beckenschiefstand bei vielen Behandlungsansätzen nicht korrigiert wird. Ein Beckenschiefstand liegt vor, wenn sich die Beinlängen bei der sogenannten Dorn-Beinlängenkontrolle unterschiedlich zeigen, obwohl die Beine anatomisch gleich lang sind. Der Dorn-Therapeut sieht die Ursache in Gelenkverschiebungen (zum Beispiel am Sprung- oder Kniegelenk) oder verdrehten Beckenschaukeln (durch z. B. häufiges Sitzen mit übergeschlagenen Beinen).

Insofern überprüft jeder Dorn-Therapeut zu Beginn der Behandlung die Beinlängen. Zeigt sich eine Beinlängendifferenz, dann weist dies auf einen Beckenschiefstand hin. Dieser kann durch die Korrektur der Beinlängen und des Hüftgelenks behoben werden, so dass der Oberkörper wieder auf einem waagerechten Becken ruht. Sehr selten gibt

es Patienten, bei denen die Beine anatomisch ungleich lang sind. In diesen Fällen funktioniert die Beinlängenkorrektur natürlich nicht.

Bei den meisten Patienten haben sich durch den Beckenschiefstand blockierte Wirbel eingestellt, die unter Umständen zu schmerzhaften Verspannungen führen – zum Beispiel im Nacken (HWS-Syndrom) oder der Brustwirbelsäule.

Auch auf dem Deutschen Schmerz- und Palliativtag im Jahr 2008 wird von Beinlängendifferenzen gesprochen und einer Fehlstatik im Becken, die zu muskulären Störungen führt. Dr. med. Gerhard Müller-Schwefe gab damals schon Tipps für die Untersuchung solcher Patienten. Demnach macht es Sinn, von hinten die Symmetrie der Taillendreiecke (Asymmetrie = Dysbalance) zu überprüfen sowie den Höhenvergleich von Beckenpunktpaaren (Beckenkamm, spina iliaca posterior superior). Vor dem Hintergrund, dass in der Praxis 85 bis 95% der Rückenschmerzen als „unspezifisch“ eingestuft werden, plädieren die Schmerztherapeuten heute für mehr Ursachenforschung, da 90% der Rückenschmerzen myofaszial bedingt sind [1].

Sanfter Druck „in der Bewegung“

Nach der Sicht auf das Becken überprüft der Dorn-Therapeut die Wirbelsäule. Fein aufgesäumt wie bei einer Perlenkette sollten sich die Wirbel zeigen. Ist ein Wirbel verrutscht, spürt der Behandler dies an einem hervorgetretenen Dornfortsatz. Diesen gilt es sanft zu drücken und zwar „in der Bewegung“. Hier liegt ein deutlicher Unterschied zur Chiropraktik. In der Dorn-Therapie knackt es nicht. Je nachdem, in welchem Bereich der Therapeut den Dornfortsatz drücken muss, wird der Patient angehalten, mit dem entgegengesetzten Bein oder Arm „zu pendeln“. Das bedeutet, er schwingt mit dem Arm oder Bein nach vorne und zurück. Währenddessen drückt der Therapeut den Dornfortsatz und das führt dazu, dass der Wirbel zurück in seine ursprüngliche Position gleiten kann. Mit stufenweisen Kontrollen arbeitet der Therapeut auf diese Weise vom Iliosakralgelenk bis zum Atlas. (Auch die Gelenke an den Extremitäten können auf ähnliche Art kontrolliert und korrigiert werden.)

Je nach Muskeltonus hält dieser Behandlungserfolg durch eine einmalige Behandlung an. Bei einer sehr verspannten Muskulatur kann es sein, dass sich der Wirbel wieder verschiebt und zwei bis drei weitere Behandlungen erforderlich sind. In der Zeit sollte die Muskulatur wesentlich gelockert werden.

Darüber hinaus ist es erforderlich, dass der Patient Selbsthilfeübungen mit nach Hause bekommt. Sie können der Prophylaxe und Linderung dienen.

Ärzte erklären die Wirkungsweise

Was Dieter Dorn bei seinen Klienten genau verursachte, war ihm viele Jahre nicht vollends klar. Dazu fehlten ihm genauere anatomische Kenntnisse. Erst als Ärzte begannen, sich für seine Methode zu interessieren, bekamen die Begründungen für den Erfolg dieser manuellen Therapie Hand und Fuß.

Einer dieser Ärzte ist Dr. rer. nat. Markus Hansen, der heute noch in Berlin praktiziert. Er ist Physiker und Orthopäde. Nachdem die Dorn-Methode während seines Studiums alles andere als in sein Weltbild passte, interessierte er sich mit der Zeit doch mehr dafür und sah sich genauer an, wie Dieter Dorn seine Klienten behandelte. Das führte dazu, dass Hansen von einem Tag auf den anderen begann, seine Patienten vorrangig nach der Dorn-Methode zu diagnostizieren und zu therapieren. Der Verbrauch von bis zu 50 Spritzen pro Tag war damit hinfällig. Was er allerdings brauchte, war mehr Zeit. Die wird von einer Krankenkasse nicht bezahlt. Also stieg er um auf eine Privatpraxis mit weniger Personal, doch zufriedeneren Patienten und mehr Lebensqualität für sich.

Dr. Markus Hansen brachte auf vielfältige Weise Erhellendes in die Diskussion um die genaue Wirkungsweise der Dorn-Methode ein. Dank dem Einsatz eines hochmodernen Kernspintomographen und der Hilfe eines Kollegen konnte er eine kleine Versuchsreihe durchführen und belegen, dass es nicht ein „herausgerutschter“ Hüftknochen ist, der zu einer Beinlängendifferenz führt, sondern dies mit den Sprung- und Beingelenken oder verdrehten Beckenschaufeln zu tun hat.

Überdies hat er mit Missinterpretationen aufgeräumt, die in manchen Kreisen heute noch gebetsmühlenartig wiederholt werden. Er stellte klar, dass es „herausgerutschte Wirbel“ bzw. „eingeklemmte Wirbel“ schlichtweg nicht geben kann. Der Wirbel ist zwischen zwei Dornfortsätzen verankert und hat bei einer entspannten Muskulatur einen gewissen Bewegungsspielraum sowie jedes andere Gelenk auch. Ein Wirbel hat also kein festes Gehäuse, aus dem er springen könnte, doch er kann „blockiert“ sein – und zwar durch die ihn umgebende Muskulatur. Dr. Hansen spricht in diesem Zusammenhang von einem sanften Eingriff in das neuromuskuloskeletale System.

Anfang allen Übels: verspannte Muskeln

Insofern steht am Anfang also nicht der blockierte Wirbel oder das blockierte Gelenk sondern eine verspannte Muskulatur. Das bedeutet: Möchte der Patient blockierte Wirbel oder Gelenke vermeiden, ist dies nur durch eine Kräftigung der Muskulatur – im Rücken insbesondere der tieferliegenden, autochthonen Muskulatur – möglich.

Die meisten Menschen haben allerdings zu wenig Bewegung. Das führt dazu, dass die gelenkstabilisierende Muskulatur sich verschmächtigt bzw. atrophiert. Ist die autochthone Muskulatur atrophiert, kommt es laut Hansen bei Rumpfdrehungen unter Belastung (das kann auch nachts passieren) zu Verdrehungen der Wirbel untereinander und zu einem Schmerzempfinden. Das führt über die reflektorische Muskelanspannung zu einer Fixierung. Aufgrund dessen können die segmentalen Muskeln den Wirbel nicht mehr in seine schmerzfreie normale Lage zurückführen.

Prophylaxe Bewegung

Regelmäßige Bewegung sowie ein gelenkstabilisierendes Training wären das A und O der Prophylaxe. Doch selbst jene, die regelmäßig ins Fitness-Studio gehen, erfahren nicht unbedingt eine Kräftigung der tieferliegenden Muskulatur. Dafür erfordert es spezielle Trainingsgeräte, die in der Regel nur in ausgesuchten Fitnessstudios zur Verfügung stehen. Ein Grund womöglich, warum selbst Berufssportler ihre langjährigen Rückenleiden nicht loswerden.

Myofasziale Triggerpunkte beachten

Sollte es nicht gelingen, die Schmerzen des Patienten mit der Dorn-Methode zu beheben, kann es sein, dass die Schmerzsache ein myofaszialer Triggerpunkt ist. Die Internationale Gesellschaft für Schmerz- und Triggerpunktmedizin e.V. (IGTM) definiert Triggerpunkte als kleinste Muskelverkrampfungen, die durch eine Überlastung von Muskelfasern entstehen. Der Schmerz kann in weit entlegene Körperareale ausstrahlen.

Über die Wirbelsäule auch Organe erreichen

Schon Dieter Dorn bekam Rückmeldungen, dass sich nach seiner Behandlung nicht nur der Rücken befreiter anfühlen würde, sondern sich auch andere Beschwerden besserten wie: Herzschmerzen, Sehprobleme und Bettnässen. Er suchte nach Literatur, die ihm Aufschluss darüber geben konnte, ob die Wirbelsäule eine Verbindung zu den inneren Organen hat. In einem Buch von J.

V. Cerney [2] fand er eine Übersicht „Die Wirbelsäule und ihre Verbindungen zu den Geweben, Drüsen und Organen“. Auf dieser Darstellung basiert das noch heute erhältliche Poster „Meridiane und DORNmethode“ (erhältlich über: www.Dornmethode.com). Es hängt in nahezu jeder Dorn-Praxis und ruft auch bei Patienten immer wieder ein „Aha“-Erlebnis hervor.

Eine Studie, die im „Journal of Neuroscience“ erschienen ist [3], berichtet über den Zusammenhang von Nackenschmerzen und Bluthochdruck. Demnach sind die Nackenmuskeln mit einem Gehirnareal verbunden, das eine der zentralen Kontrollstellen für autonome Funktionen wie Blutdruck, Atmung und Herzschlag beeinflusst. Die Wissenschaftler befürworten eine Regulierung des Blutdrucks über die Nackenmuskulatur. Grund: Der Blutfluss zum Gehirn muss unabhängig von der aktuellen Körperhaltung stets gleichbleibend gehalten werden. Die Verknüpfung Nacken und Gehirn kann die Ursache für Schwindelgefühle sein, die nach schnellem Aufstehen entstehen oder eine Erklärung für die Beschwerden aufgrund eines Schleudertraumas.

Zivilisationsproblem „Sitzen“

Das Gros der Befindlichkeitsstörungen an Rücken und Gelenken entsteht, wie oben bereits erläutert, aufgrund eines Beckenschiefstands infolge verdrehter Beckenschaukeln. Und diese haben sehr häufig ihre Ursache in stundenlangem Sitzen. Dies gilt nach aktuellen Studien sogar als ähnlich gefährlich wie das Rauchen.

Abgesehen davon, dass sich der Körper verspannt, schadet die mangelnde Bewegung dem Herz-Kreislaufsystem sowie dem Insulin- und Fettstoffwechsel. Das Risiko für

Diabetes und Krebs soll durch die Untätigkeit erhöht sein. Eine Studie [4] zeigte sogar: Wer mehr als 13 Stunden täglich sitzt, hat ein doppelt so hohes Sterberisiko, als jemand, der weniger als elf Stunden sitzt. Dabei sind auch die Sitzeinheiten ausschlaggebend: Wer regelmäßig weniger als eine halbe Stunde am Stück sitzt, hat wesentlich bessere Perspektiven auf ein langes Leben als jene, die länger als eine Stunde am Stück sitzen.

Offenbar kann stundenlanges Sitzen auch nicht durch 30 bis 60 Minuten tägliches Walken oder drei Mal Fitness-Studio pro Woche ausgeglichen werden. Experten sind der Meinung, dass sich die sitzende Tätigkeit mit einer stehenden Arbeit am Schreibtisch mehrmals am Tag abwechseln sollte. Weiterhin sollte das Sitzen jede 30 Minuten durch eine kleine Bewegungseinheit unterbrochen werden.

Die Dorn-Methode heute

Im Grunde praktiziert die Dorn-Therapie das, was die Schmerztherapeuten auf ihrem Kongress 2008 einfordern. Es ist also eine Methode, die Sinn macht. Noch dazu ist sie auch für gesundheitsbewusste Laien geeignet (das spiegelt sich auch in den vergleichsweise günstigen Seminarpreisen wider), so dass sich sogar beeindruckende Perspektiven für das betriebliche Gesundheitsmanagement ergeben. Stellen wir uns vor, in jedem Betrieb ist ein Dorn-Anwender pro 100 Mitarbeiter? Er hätte gut zu tun und würde den Krankenkassen und dem Unternehmen jede Menge Krankenkosten ersparen.

Die Dorn-Methode ist Diagnose und Therapie zugleich. Zusammen mit den Selbsthilfeübungen liefert sie geradezu ein Rundum-Sorglos-Paket für die

Gesundheitsprophylaxe. Helmuth Koch empfiehlt, Patienten zu Anfang jeder Behandlung erst einmal mit der Dorn-Methode zu untersuchen und blockierte Wirbel sowie Gelenkstellungen zu beheben. Wer diesen ersten Schritt getan hat, wird bei jeder nachfolgenden Therapie wesentlich mehr Erfolg haben – so sie überhaupt noch nötig ist.

Dagmar Heib

www.augenblickmal.online



Die Autorin:
Dagmar Heib schreibt seit 25 Jahren über Naturheilverfahren und Komplementärmedizin.

Literatur

- 1] [https://www.aerzteblatt.de/archiv/61058/ Rueckenschmerzen-Der-groesste-Teil-ist-myofaszial-bedingt](https://www.aerzteblatt.de/archiv/61058/Rueckenschmerzen-Der-groesste-Teil-ist-myofaszial-bedingt).
- 2] Jim V. Cerney: Akupunktur ohne Nadeln, Hermann Bauer Verlag 1978.
- 3] Ian Edwards et al.: The Neurochemically Diverse Intermedius Nucleus of the Medulla as a Source of Excitatory and Inhibitory Synaptic Input to the Nucleus Tractus Solitarius. *J of Neuroscience*, Bd. 27, S. 8324.
- 4] Keith M. Diaz, et al: Patterns of Sedentary Behavior and Mortality in U.S. Middle-Aged and Older Adults: A National Cohort Study. *Ann Intern Med*. 2017;167(7):465–475.

Keywords: Dorntherapie, manuelle Therapie, Rückenprobleme, Orthopädie



Gesundheitskommunikation

Wir sind Ihre **Gesundheitsredaktion** für Fachpublikationen, Special-Interest-Magazine und Blogseiten. **SEO-Optimierung**, Lesbarkeitsindex und die Einhaltung von EU-Verordnungen sind unser Alltag.

Sehr gerne übernehmen wir die Erstellung von Shop- oder Etiketten-Texten gemäss der **HCVO** und LMIV bzw. KVO.

SocialMedia wie Facebook und Instagram ist bei Ihnen mit einem Fragezeichen versehen? Am liebsten hätten Sie eine professionelle und wirksame Unterstützung? Wir betreuen verschiedene **Facebook- und Instagram-Seiten**. Wenn Sie mögen, sorgen wir auch auf Ihren SocialMedia-Seiten für nachhaltigen Content und höhere Fanzahlen.



AugenblickMAL - Agentur für Gesundheitskommunikation
Medieninsel - Von-Behring-Str. 7a
D-88131 Lindau am Bodensee

Telefon: +49 (0)8382 504 32 05
WhatsApp: +49 (0)176 700 54 692
www.augenblickmal.online
kontakt@augenblickmal.online



Günstig online drucken.

Broschüren, Flyer, Plakate, Gastroprodukte,
Fotoprodukte, Geschäftsdrucksachen ...
Der Online-Print-Store der Medieninsel.
Jetzt ausprobieren und Geld sparen.

Check die Preise - Jetzt!

www.medieninsel.store



medieninsel.store ist ein Projekt von: Medieninsel GmbH & Co. KG | Von-Behring-Str: 7a | D-88131 Lindau
Tel. +49 (0)8382-277546-0 | Mail: info@medieninsel.com | www.medieninsel.com

Rücken- und Gelenkschmerzen?

Die original DORNmethode

Rückenschmerzen sind im deutschsprachigen Raum seit Jahren stark verbreitet. Sie führen die Liste der häufigsten Volkskrankheiten an. Aus Sicht der DORN-Therapeuten müsste dies nicht so sein. Mit Hilfe der einfachen doch sehr wirksamen **DORNmethode** lassen sich Rückenprobleme nicht nur vergleichsweise leicht beheben: Die manuelle Behandlung ist eine effektive Vorsorge - dank zahlreicher **Selbsthilfeübungen**.

www.dornmethode.com

Verlag & Versand: Medieninsel GmbH & Co. KG · Von-Behring-Straße 7a
D-88131 Lindau am Bodensee · shop@dornmethode.com

Entdecken Sie den DORNshop