

Buch „Schmerzfrei mit der Dorn-Methode“ von Matthias Schwarz

Inhaltsverzeichnis:

Geleitwort	9
Danksagung	10
Vorwort	11
Dieter Dorn und seine Methode	13
Am Anfang stand ein Hexenschuss	13
Erste Erfolge	14
Vom Laien zum Fachmann	14
Eine Heilmethode sorgt für Furore	15
Sinnvolle und fragwürdige Varianten	15
Anatomie des Bewegungsapparates	17
Die Bauelemente	17
Die Wirbelsäule	21
Becken, Hüfte, Beine	28
Schultern und Arme	31
Das Problem der unterschiedlichen Beinlängen	35
Die Sicht der Schulmedizin	35
Das sagt die Dorn-Methode	36
Ursache vieler Rückenleiden	36
Warum Gelenke subluxieren	38
Schiefes Becken-krummer Rücken	41
Schmerzen in Kreuz und Knie	41
Auswirkungen auf den ganzen Körper	42
Die Ursache beheben	43
Problem Absatzerhöhung	44
Behandlung mit der Dorn-Methode	45
Einfach und sanft	45
Aktive Mitarbeit ist unerlässlich	46
Gute Erfolgsaussichten	46
Ganzheitlich und nachhaltig	47
Von unten nach oben	47
Die Basis: Beine und Becken	48
Das tragende Element: die Wirbelsäule	53
Der obere Teil: Schulter, Arme, Kopf	55
Nach der Behandlung	56
Teil- und Kurzbehandlungen	57
Selbstübungen	59
Unverzichtbar: Hausaufgaben	59
Hilfreich: Selbstkorrektur der Gelenke	62
Umstritten: dehnen und stretchen	65
Stabilisiert den Heilerfolg: Krafttraining	67

Die Dorn-Methode und andere Rücken- und Gelenktherapien im Vergleich	
	71
Orthopädie	71
Rückenschule	72
Manuelle Therapie	72
Chiropraktik	73
Osteopathie	74
Sinnvolle Ergänzungen	77
Breuß-Massage	77
Akupunktur und Akupressur	79
Homöopathie	81
Bach-Blüten-Therapie	82
Sonstige Therapien	83
Wann die Dorn-Methode hilft	85
Krankheiten von A-Z	85
Weitere Einsatzgebiete	92
Fallbeispiele aus der Praxis	96
Das Wirkungsspektrum	109
Einfluss auf Körper und Seele	109
Auswirkungen auf andere organische Beschwerden	111
Grenzen der Dorn-Methode	114
Übungsteil	119
Bevor es losgeht	119
Das Sprunggelenk	121
Das Kniegelenk	122
Das Hüftgelenk	123
Kräftigungsübungen für die Hüftregion	128
Die Fingergelenke	133
Das Handgelenk	134
Das Ellenbogengelenk	135
Das Schultergelenk	136
Das Kiefergelenk	140
Die Halswirbelsäule	142
Die Brust- und Lendenwirbelsäule	143
Das Iliosakralgelenk	148
Kräftigungsübungen für die Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur	151
Kräftigungsübungen für die Bauchmuskulatur	156
Rückengerechtes Verhalten im Alltag	159
Tipps für Jogger und andere Freizeitsportler	168
Richtig dehnen	168
Prophylaxe bei Babys	178
Anhang	182
Adressen	182
Literaturverzeichnis	184
Register	185
Der Autor	188

Leseprobe aus dem Buch „Schmerzfrei mit der Dorn-Methode“ von Matthias Schwarz

Behandlung mit der Dorn-Methode

Die Dorn-Methode macht mit geringem Aufwand effektive Ergebnisse möglich. Und wie nur wenige andere Therapien bezieht sie den Patienten aktiv mit ein.

Einfach und sanft

Die Ausführung der Dorn-Methode ist relativ einfach. Jeder begabte Laie kann die Handgriffe und das Daumendrücken lernen und anschliessend im Freundes- und Verwandtenkreis anwenden.

Man benötigt keine Hilfsmittel. Das einzige Werkzeug ist der Daumen. Die blockierten Wirbel werden ertastet und mit dem Daumen sanft in ihre ursprüngliche Lage zurückgedrückt. Nichts geschieht mit Gewalt, plötzliche oder ruckartige Bewegungen kommen nicht vor. Weil sich die ganze Methode an die natürlichen Gegebenheiten des Körpers anlehnt, ist die Gefahr einer Verletzung oder einer Überdehnung der Bänder so gut wie ausgeschlossen. Die grossen Gelenke werden mit einem einfachen Hebelgriff eingerichtet.

Es ist eine sanfte, sehr gefühlvolle Methode. Kleinste Fehlstellungen der Wirbel werden ertastet und beseitigt. Die Korrektur erfolgt schonend und mit viel Gespür. Zwar muss der Therapeut auch mal kräftig drücken, aber dennoch fühlt sich alles völlig natürlich an. Der Körper hat Zeit, die Behandlung aufzunehmen. Das Gefühl ist überhaupt ein wichtiges Element bei der Dorn-Methode. Deshalb kann ein einfühlsamer Laie unter Umständen mehr erreichen als ein unsensibler Therapeut.

Aktive Mitarbeit ist unerlässlich

Während der Korrektur führt der Patient ganz bestimmte, aber sehr einfache Bewegungen aus. Je nachdem, welcher Wirbel gerade korrigiert wird, pendelt er mit den Armen, schwingt das Bein oder dreht seinen Kopf hin und her. Diese Bewegungen beschäftigen die Muskulatur und lenkt sie ab. Dadurch geschieht das Einrichten ohne jeden Widerstand. Kein Muskel versucht den Wirbel in seiner falschen Position zu halten, vielmehr folgt er willig der neuen Stellung. Der Körper nimmt die Korrektur gerne an.

Diese Korrektur in der Dynamik ist ein besonderes Merkmal der Dorn-Methode; hierin unterscheidet sie sich grundlegend von der Chiropraktik (siehe Seite 73) und anderen Verfahren des Wirbelsäuleneinrichtens.

Nach der Behandlung ist eine aktive Mitarbeit des Patienten unbedingt erforderlich. Mithilfe geeigneter Übungen muss er seine Gelenke zuhause regelmässig stabilisieren und die Muskeln stärken.

Gute Erfolgsaussichten

In der Dorn-Methode wird der Schmerz als Signal betrachtet, das unbedingt beachtet werden muss. Schmerz bedeutet: Vorsicht, hier ist ein Widerstand. Ab jetzt geht es nur mit heftigem Druck oder Gewalt weiter. Genau hier hört die Behandlung nach Dorn auf. Die Schmerzgrenze des Patienten ist zugleich die Grenze für den Therapeuten.

Das macht diese Methode weitgehend schmerzfrei. Trotzdem ist die Dorn-Methode äusserst erfolgreich. Schon die erste Behandlung kann akute Schmerzen lindern und Bewegungen fallen leichter. Nach drei bis vier Behandlungen verschwinden viele Beschwerden völlig. Allerdings hängt der Erfolg maßgeblich von der Mitarbeit des Patienten ab. In schweren oder

sehr hartnäckigen Fällen bzw. bei chronischen Schmerzen kann eine längere Behandlung erforderlich sein. Wirbelfehlstellungen oder –blockaden, die seit vielen Jahren bestehen, lassen sich nicht mit ein- oder zweimaligem Drücken dauerhaft korrigieren. Dazu bedarf es der Geduld und Mitarbeit von Patient und Therapeut. Doch die Mühe lohnt sich: Schwere Skoliosen bessern sich, Rundrücken werden flacher, die Haltung wird aufrechter, viele Leiden verringern sich und Schmerzen lassen nach.

Ganzheitlich und nachhaltig

Die Dorn-Methode betrachtet alle Gelenke, die gesamte Wirbelsäule sowie die Wechselwirkungen der Wirbel mit den Organen und der Psyche. Im Mittelpunkt steht der Mensch in seiner Gesamtheit. Das macht sie zu einer ganzheitlichen Methode.

Der Erfolg einer Dorn-Behandlung wirkt nachhaltig, denn der Therapeut beseitigt die Ursache des Leidens. Die Symptome und Beschwerden zeigen ihm lediglich den Weg. Natürlich lassen sich nicht alle Rückenbeschwerden auf verrutschte Wirbel oder subluxierte Gelenke zurückführen. In diesen Fällen können die Leiden mit der Dorn-Methode aber zumindest gelindert werden.