

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Dieter Dorn und seine Methode | 16 |
| Am Anfang stand ein Hexenschuss | 16 |
| Erste Erfolge | 16 |
| Vom Laien zum Fachmann | 17 |
| Eine Heilmethode sorgt für Furore | 18 |
| Sinnvolle und fragwürdige Varianten | 18 |
| Eine Volksheilkunde | 19 |
| | |
| Anatomie des Bewegungsapparates | 20 |
| Die Bauelemente. | 20 |
| Die Knochen | 20 |
| Die Gelenke. | 21 |
| Die Bänder | 23 |
| Die Muskeln und Sehnen | 23 |
| Die Nerven | 24 |
| Funktionelle Einheit | 24 |
| Die Wirbelsäule. | 24 |
| Grundbauplan eines Wirbels | 25 |
| Die Bandscheiben. | 26 |
| Abweichungen vom Grundbauplan | 27 |
| Stabilität und Beweglichkeit | 28 |
| Bandapparat der Wirbelsäule | 29 |
| Die Doppel-S-Form | 29 |
| Die Rumpfmuskulatur. | 30 |
| Becken, Hüfte, Beine | 32 |
| Schultern und Arme | 35 |
| | |
| Das Problem der unterschiedlichen Beinlängen | 37 |
| Die Sicht der Schulmedizin. | 37 |
| Das sagt die Dorn-Methode. | 37 |

| | |
|--|-----------|
| Ursache vieler Rückenleiden | 38 |
| Warum Gelenke subluxieren | 40 |
| Schiefes Becken – krummer Rücken | 42 |
| Schmerzen in Kreuz und Knie | 43 |
| Behandlung mit der Dorn-Methode | 48 |
| Einfach und sanft | 48 |
| Aktive Mitarbeit ist unerlässlich | 48 |
| Gute Erfolgsaussichten | 49 |
| Ganzheitlich und nachhaltig | 50 |
| Von unten nach oben | 50 |
| Die Basis: Beine und Becken | 50 |
| Das tragende Element: die Wirbelsäule | 55 |
| Der obere Teil: Schultern, Arme, Kopf | 57 |
| Nach der Behandlung | 58 |
| Teil- und Kurzbehandlungen | 59 |
| Ablauf einer Behandlung mit der Dorn-Methode | 60 |
| Selbstübungen | 71 |
| Unverzichtbar: Hausaufgaben | 71 |
| Hilfreich: Selbstkorrektur der Gelenke | 74 |
| Umstritten: dehnen und stretchen | 76 |
| Stabilisiert den Heilerfolg: Krafttraining | 79 |
| Die Dorn-Methode und andere Rücken- und Gelenkstherapien im Vergleich | 82 |
| Orthopädie | 82 |
| Rückenschule | 83 |
| Manuelle Therapie | 83 |
| Chiropraktik | 84 |
| Osteopathie | 85 |

| | |
|---|------------|
| Sinnvolle Ergänzungen | 87 |
| Breiß-Massage | 87 |
| Akupunktur und Akupressur | 91 |
| Homöopathie | 92 |
| Bach-Blüten-Therapie | 93 |
| Sonstige Therapien | 94 |
| | |
| Wann die Dorn-Methode hilft | 98 |
| Krankheiten von A-Z | 98 |
| Fallbeispiele aus der Praxis | 109 |
| | |
| Das Wirkungsspektrum | 121 |
| Einfluss auf Körper und Seele | 121 |
| Auswirkung auf andere organische Beschwerden | 125 |
| Grenzen der Dorn-Methode | 129 |
| | |
| Praxis- und Übungsteil | 134 |
| Bevor es losgeht | 134 |
| Das Kniegelenk | 138 |
| Kräftigungsübungen für die Hüftregion | 144 |
| Die Fingergelenke | 150 |
| Das Handgelenk | 154 |
| Das Ellenbogengelenk | 155 |
| Das Kiefergelenk | 167 |
| Die Halswirbelsäule (HWS) | 170 |
| Die Brust- (BWS) und Lendenwirbelsäule (LWS) | 171 |
| Das Iliosakralgelenk | 177 |
| Kräftigungsübungen für die Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur | 180 |
| Übungen im Vierfüßlerstand | 182 |
| Tipps für Jogger und andere Freizeitsportler | 211 |
| Übungsprogramme (Workouts) | 221 |
| Prophylaxe bei Babys | 251 |

| | |
|-----------------------------|------------|
| Anhang | 255 |
| Adressen | 256 |
| Literaturverzeichnis | 258 |
| Abbildungsverzeichnis | 260 |
| Index | 261 |

Geleitwort zur 3.Auflage

Ich bin ein Mann im besten Alter, fit und erfolgreich. Ich treibe täglich Sport und habe kein Übergewicht. Und trotzdem hat es mich erwischt. Ab 40 kam immer wieder der Rückenschmerz. Erst zweimal jährlich, dann immer öfter wiederkehrend. Routiniert ging ich zum Arzt, ließ mich als Erstversorgung gesund spritzen, ging in Physiotherapie. Oft blieb ich über mehrere Monate ohne Rückenbeschwerden, doch plötzlich wurde ich wieder eingeholt: Blockaden der Lendenwirbelsäule, Iliosakralgelenk, HWS-Syndrom. Ich fragte mich: Bewege ich mich zu viel, zu wenig oder gar falsch?

Weihnachten 2012 hat es mich diesmal richtig erwischt. Ein Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule. Sämtliche Spritzen und Tabletten halfen nicht. Ich konnte weder schmerzfrei liegen, gehen, schlafen noch sitzen. Da hörte ich durch einen Freund von der Dorn-Methode. „Geh zu einem guten Dorn-Therapeuten und lass dich nach dieser Methode behandeln und zu entsprechenden Übungen anleiten.“ Dorn-Methode? Gehört ja, probiert noch nie! Ein esoterisches Handauflegen mit Energieübertragung?

Nein! Die Dorn-Methode ist ein geschicktes Wirbeljustieren, eine Heil-Handwerkskunst. Während der ersten Behandlung merkte ich schon eine leichte Besserung. Nach drei Wochen konnte ich mit meinem täglichen Training beginnen, nach sechs Wochen kam die innere Sicherheit zurück.

Nach zehn Wochen war ich soweit wieder hergestellt, dass ich als Mannschaftsmitglied bei der Segeleuropameisterschaft der Ex-Olympiaklasse Soling teilnehmen konnte. Als Vize-Europameister kam ich mit starkem Rücken zurück und war physisch und psychisch gestärkt. Ich kann wieder segeln, rudern und meinen Zweitberuf als Gondoliere ausüben.

Danke an meinen Freund, der mir geraten hat, diese Therapie auszuprobieren und besonderen Dank der Dorn-Methode selbst, die für mich ein persönliches Wunder vollbracht hat.

Wörthsee, im Juli 2013

Maximilian Koch

2-facher Weltmeister und 4-facher Europameister der Solingklasse Segeln,
Versicherungskaufmann und Gondoliere