

Sabine Knoll

Die Dorn-Methode

Verblüffend einfache Selbsthilfe
gegen Rückenprobleme

Mosaik

bei GOLDMANN

A photograph of a woman with long, dark, wavy hair, seen from the back. She is looking over her shoulder towards the camera with a slight smile. She is unclothed, and her skin is a warm, light brown tone. The background is a plain, light-colored wall. The overall lighting is soft and even.

Mosaik
bei GOLDMANN

Sabine Knoll

Die Dorn- Methode

Verblüffend einfache
Selbsthilfe gegen
Rückenprobleme

Sabine Knoll

Die Dorn-Methode

Verblüffend einfache Selbsthilfe
gegen Rückenprobleme

Mosaik

bei GOLDMANN

Inhaltsverzeichnis

[Buch](#)

[Autorin](#)

[Vorwort](#)

[Gesundheit Wirbel für Wirbel](#)

[Eine geglückte Kombination](#)

[Wie Dieter Dorn die Methode entwickelte](#)

[Es begann mit einem Hexenschuss](#)

[Die Methode fasst Fuß](#)

[Die Philosophie: Für andere da sein](#)

[Das Rückgrat des Menschen](#)

[Die Wirbelsäule](#)

[Die Wirbel](#)

[Die Bandscheiben](#)

[Das Rückenmark](#)

[Wirbelfehlstellungen als Krankheitsursachen](#)

[Die Rolle der Rückenmuskulatur](#)

[Die Gelenke](#)

[Der Einfluss der Meridiane](#)

[Äußere und innere Haltung](#)

[Wie die Methode funktioniert](#)

[Von Fall zu Fall – eine Erfolgsgeschichte](#)

[Sanft behandeln von Fuß bis Kopf – eine Übersicht](#)

[Behandlung Schritt für Schritt](#)

[Ein Seminar bei Dieter Dorn](#)

[Der erste Schritt: die Beinlänge](#)

Der zweite Schritt: Becken und Brustkorb
Der dritte Schritt: die Wirbelsäule
Der vierte Schritt: die Armgelenke
Der fünfte Schritt: der Kiefer
Der sechste Schritt: das Verhalten danach

Die Selbsthilfe-Übungen

Ausdauer zeigt Wirkung
Selbsthilfe-Übungen für die Beine
Selbsthilfe-Übungen für Becken, Brustkorb und
Wirbelsäule
Selbsthilfe-Übungen für die Arme
Selbsthilfe-Übung für den Kiefer
Vorbeugen statt Heilen

Wann die Methode helfen kann

Die Hauptanwendungsgebiete
Weitere Anwendungsmöglichkeiten
Wann Vorsicht geboten ist
Informationen und Adressen

Empfehlenswerte Literatur

Register

Copyright

Buch

Viele Beschwerden wie Hexenschuss, Nackenverspannungen oder chronische Kopfschmerzen lassen sich auf eine Fehlstellung der Wirbel zurückführen. Dieter Dorn hat eine neue, einfache Technik entwickelt, um weitgehend schmerzfrei verschobene Wirbel wieder in die richtige Position zu bringen. In Schritt-für-Schritt-Anleitungen lässt sich die Dorn-Methode erlernen und zur Eigen- und Fremdbehandlung problemlos und ohne Schmerzen anwenden.

Autorin

Sabine Knoll ist Ratgeberautorin und freie Journalistin im Bereich ganzheitliche Gesundheit. Sie leitet schamanische Schreibseminare und macht als Reiki-Meisterin auch Energie-Arbeit.

Dieter Dorn litt nach einer körperlichen Anstrengung unter einem Hexenschuss, den ein alter Mann aus einem Nachbardorf durch sanften Druck heilte. Dorn entwickelte diese Methode zu einer über die Landesgrenzen hinaus bekannten Wirbel- und Gelenktherapie weiter.

Vorwort von Johanna Paungger und Thomas Poppe

Was ist echter Fortschritt? Wir meinen: etwas, das uns alle ein Stück weiterbringt in Richtung Entfaltung, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit. Etwas, das uns an die wirklich wichtigen Dinge im Leben erinnert – Miteinander, Freundschaft, Liebe.

Dieter Dorn hat genau so etwas entdeckt und uns allen damit ein großes Geschenk gemacht. Eine wunderbar einfache und für jedermann anwendbare Methode, den Körper gesund zu erhalten und zu heilen – im wahrsten Sinne des Wortes »mit wenigen Handgriffen«.

Dieter Dorns großer Verdienst ist auch, uns dieses Geschenk in einer Form zu überreichen, die es mühelos erlernbar und in den Alltag übertragbar macht. Wir haben es ausprobiert und die Erfahrung gemacht: Dieses Wissen ist eine große Bereicherung. Für uns, für Sie, für alle Menschen.

Gesundheit Wirbel für Wirbel

Rückenschmerzen und Wirbelsäulenbeschwerden zählen zu den häufigsten Symptomen unserer »sitzenden Gesellschaft«. Um sie zu kurieren, entstanden im Lauf der Zeit etliche Methoden, darunter auch die Dorn-Methode. Dieter Dorn ist es zu verdanken, dass diese früher nur mündlich überlieferte Form des Wirbel- und Gelenke-Einrichtens nicht in Vergessenheit geriet und immer mehr und mehr begeisterte Anhänger findet.

Eine geglückte Kombination

Angeregt durch mit ihm befreundete Ärzte, hat Dieter Dorn sich mit der Anatomie des Menschen und der fernöstlichen und westlichen Medizin beschäftigt sowie zahlreiche Anleihen bei ganzheitlichen und naturheilkundlichen Methoden genommen.

Daraus entstand Dorns ureigenste Mischung: die Dorn-Methode. Eigentlich müsste man sie mittlerweile die »Original Dorn-Methode« nennen, denn wie beim »Stille-Post-Spiel« verändert sie sich mehr und mehr, je öfter sie von Dorn-Schülern und deren Schülern weitergegeben wird.

Einige Therapeuten verändern aus ihrem Erfahrungsschatz heraus die Dorn-Methode, kombinieren sie wiederum mit anderen Therapieformen – manchmal bis sie nicht wiederzuerkennen ist. Aber so ist der Lauf der Zeit, das nimmt Dieter Dorn – immer weniger resigniert – zur Kenntnis. Unsensible Therapeuten disqualifizieren sich ohnehin selbst, etwa wenn sie nicht auf die Schmerzempfindung ihrer Patienten hören.

Wie Dieter Dorn die Methode entwickelte

Er wirkt im Stillen und hält sich bescheiden im Hintergrund. Guru will er keiner sein. Er sei nur ein kleiner Sägewerksbesitzer, meint er. Trotzdem verbreitet sich Dieter Dorns Methode des Wirbel und Gelenke-Einrichtens immer weiter über das Allgäu und über Süddeutschland hinaus. In seinen Seminaren kann heute jeder und jede lernen, was für den über 60-jährigen Dieter Dorn vor fast 30 Jahren wie zufällig seinen Lauf nahm.

Es begann mit einem Hexenschuss

Es gibt Menschen, die für das, was sie tun, geboren sind. Dieter Dorn ist einer von ihnen. Er wurde zum Namensgeber einer Methode, die offenbar auf ihn gewartet hatte: die Dorn-Methode. Diese sanftere Schwester der Chiropraktik setzt am ertastbaren Höcker der Wirbel – am Dornfortsatz – an. Dieser ist seit jeher anatomisch so benannt. Die Namensgleichheit mit Dieter Dorn, dem Menschen also, der die Behandlungsmethode bekannt machte, mag Zufall sein. Oder auch nicht. Denn wie sagt doch das altbekannte Sprichwort? Nomen est omen.



Geboren im August 1938 im Allgäu in Süddeutschland, wurde Dieter Dorn zum Besitzer eines kleinen Sägewerkes in Lautrach, das ihm sein Vater vermacht hat. Dort schneidet er Bauholz und Bretter vor allem für die Bauern aus der Umgebung. Das hatte er auch schon 1974 gemacht, bis ein zu schwerer Baumstamm ihm vorübergehend seine Beweglichkeit nahm. Diagnose: Hexenschuss.

Dorn erinnerte sich damals an den Schlossbauern aus Lautrach, einen 79-jährigen Mann, bei dem schon so mancher Mensch aus der Gegend krumm hinein- und gerade wieder hinausgegangen war. Ihm selbst ging es nicht anders.

»Der Hexenschuss war so schnell wieder weg, wie er gekommen war«, erzählt Dieter Dorn. »Und ich habe davor und danach nie wieder Probleme mit meiner Wirbelsäule gehabt. Das alles war kein Zufall.« Eher eine Art

Hofübergabe; als hätte der alte Mann auf ihn gewartet. Denn als Dorn ihn fragte, ob auch er diese Methode erlernen könne, erwiderte der Schlossbauer nur: »Du kannst es. Das sehe ich dir an.« Dieter Dorn war sein letzter Patient. Kurz darauf fiel der krebsskranke Mann ins Koma, vier Wochen später starb er.

Dieter Dorn konnte sich daraufhin die Methode, die er am eigenen Leib erfahren hatte, nur Schritt für Schritt selbst erarbeiten. Seine erste »Patientin« war seine Frau. Seit zehn Jahren litt sie unter heftigen Kopfschmerzen. Nach Ansicht der Ärzte waren zwei Querfortsätze an den Halswirbeln zu lang. Man wollte sie abmeißeln, doch Frau Dorn meinte, sie leide lieber weiter, als sich dieser riskanten Operation zu unterziehen.

Dieter Dorn tastete ihre Wirbel ab und stellte dabei überrascht fest: »Die Querfortsätze sahen auf dem Röntgenbild nur länger aus, weil die Wirbel verdreht waren.« Er schob daraufhin die Halswirbel durch sanften Druck wieder in ihre ursprüngliche Position, während seine Frau mit dem Kopf drehende Bewegungen machte. Seither ist ihr quälender Kopfschmerz Geschichte und sie selbst die »prominenteste Patientin« Dorns, mit der alles begann.

Die Methode fasst Fuß

Vier Wochen später hatte Dieter Dorn wieder Gelegenheit, die Methode anzuwenden: bei seiner Nachbarin. Sie litt an Ischias, und ein Bein schmerzte sie so sehr, dass sie es nicht mehr bewegen konnte. Dieter Dorn maß den Beinlängenunterschied, richtete die Gelenke und den betroffenen Lendenwirbel ein und gab seiner Nachbarin ein paar Selbsthilfe-Übungen mit auf den Weg. Sie verließ ihn erleichtert und ohne Schmerzen.

Danach gaben sich die Nachbarschaft, Kollegen und Bekannte bei den Dorns die Klinke in die Hand. Und Dieter Dorn wunderte sich über die Berichte, die er nach seinen »Be-Handlungen« zu hören bekam. »Die einen erzählten, ihre Herzbeschwerden oder Knieschmerzen seien verschwunden, oder sie sähen jetzt besser. Sogar Bettnässer waren plötzlich geheilt nach einer Wirbelsäulenbehandlung.«

Fernöstliche und westliche Einflüsse

Wie so oft in Dorns Leben führte ihn auch in weiterer Folge der Zufall auf die richtige Spur: Ihm fiel ein Buch über die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und das Heilen mit Hilfe der Meridiane in die Hand – *Akupunktur ohne Nadeln* von J. V. Cerney, einem amerikanischen Arzt, der in China die Traditionelle Chinesische Medizin selbst studiert hatte.

Meridiane sind Energiebahnen, die anatomisch nicht sichtbar sind, aber nach Ansicht der fernöstlichen Medizin unter der Hautoberfläche verlaufen. Sie versorgen den gesamten Körper mit Energie – darunter auch die Organe. (Siehe auch Kapitel *Das Rückgrat des Menschen*, Seite 29 ff.)

Auf den Meridianen liegen zahlreiche Akupunkturpunkte, die man auch durch Akupressur stimulieren kann. Dieter Dorn entdeckte, dass er mit seiner Methode diese Punkte unabsichtlich mitbehandelt hatte. Außerdem erkannte er den Zusammenhang zwischen Wirbelsäule bzw. Rückenmark – dem Hauptnervenstrang – und den inneren Organen (siehe dazu auch die Abbildungen Seite 42 und 62).

Bei jedem Wirbel treten die so genannten Spinalnerven aus, gewissermaßen die »Datenleitungen« zwischen dem Rückenmark und den Organen. Werden diese Rückenmarksnerven durch verschobene oder verkantete Wirbel gequetscht, können sie irritiert oder beschädigt

werden – worauf die von ihnen versorgten Organe möglicherweise nicht mehr unbelastet arbeiten können und erkranken.

Bei der schulmedizinischen Behandlung der Organe hält der Erfolg in diesen Fällen manchmal nicht sonderlich lange an, weil der tatsächliche Auslöser ein nicht entdeckter verschobener Wirbel sein kann. Dieter Dorn entdeckte, dass durch die unbeabsichtigte Behandlung der Spinalnerven und der Meridiane auch überraschende Spontanheilungen am ganzen Körper möglich waren.

Der am häufigsten mitbehandelte Meridian ist der Blasenmeridian, der u. a. links und rechts der Wirbelsäule verläuft. Als zweithäufigster Meridian folgt der »Gouverneur«, auch »Lenkergefäß« oder »Gehirnmeridian« genannt, der ausgehend vom Steißbein direkt über den Dornfortsätzen die Wirbelsäule entlang nach oben und über den Kopf bis zur Oberlippe läuft (siehe Meridian-Abbildung Seite 62).

Unterstützung durch einen Facharzt

Wegbereiter und ganz wesentlich für das schulmedizinische Wissen, das sich Dieter Dorn im Lauf der Jahre angeeignet hat, war ein Arzt. Auch hierbei führte der »Zufall« Regie: Dr. Thomas Hansen, Facharzt für Chirurgie und Orthopädie aus Bremen in Norddeutschland, kam zu Dieter Dorn, um dessen Methode wegen eines Bandscheibenschadens am eigenen Leib kennen zu lernen. Er hatte sich im Ruhestand mit seiner Frau im Allgäu niedergelassen und von den verblüffenden Erfolgen Dorns mehrfach gehört. Seine eigene Behandlung mit der Dorn-Methode war der Beginn einer jahrzehntelangen engen Zusammenarbeit und Freundschaft.

Eines Tages rückte Dr. Hansen bei Dieter Dorn mit einer Kiste voller medizinischer Fachbücher an. Die Zeit des

Selbststudiums begann. Nach insgesamt acht Jahren des Experimentierens, Lernens und Weiterentwickelns entschloss sich Dorn schließlich, seine Methode auch in speziellen Seminaren weiterzugeben.

Wieder war Dr. Thomas Hansen Initiator und Begleiter. In Hansens Seminarhaus bot Dieter Dorn über 20 Jahre lang seine Kurse zur Einrenkung der Wirbel und Gelenke an.

Als der über 80-jährige Arzt schließlich zu gebrechlich für das Leben auf dem Land wurde und nach Bremen zurückkehrte, führte Dieter Dorn seine Seminare kurzfristig in einem Gemeindesaal weiter. Doch sein neuer Partner ließ nicht lange auf sich warten. Günther Groß, vormals Obsthändler, kam wegen Kreuzschmerzen zu Dieter Dorn in Behandlung.

»Ich richtete ihm die Wirbel ein – doch zwei Wochen später war er schon wieder da. Ich habe mit ihm geschimpft, er solle mehr auf sich aufpassen und die Selbsthilfe-Übungen machen. Schließlich kann ich ihm die Wirbel nicht reinnageln«, erinnert sich Dieter Dorn lachend an die ersten Begegnungen.

Günther Groß nahm sich den Rat zu Herzen und besuchte bei Dieter Dorn ein Seminar – das war der Beginn einer Freundschaft und beruflichen Partnerschaft. Heute leitet Günther Groß das gemeinsame Dorn-Schulungs-Haus in Amtzell im nahen BadenWürttemberg und hält dort gemeinsam mit Dieter Dorn die gefragten Seminare ab.

Seminarinformationen

*Nähere Informationen erhalten Sie bei
Günther Groß
Schulungs-Haus
Haslacher Straße 42
D-88279 Amtzell*