

HEYNE <

DAS BUCH

Die erste Patientin war seine Frau, die damals schon seit über 15 Jahren an Kopfschmerzen litt. Nach der Behandlung waren die Schmerzen verschwunden. Mittlerweile hat sich die Dorn-Methode weltweit etabliert. Allein in Deutschland gibt es Hunderte von Dorn-Behandlern.

Ein nachhaltiger Erfolg der Methode hängt vom Patienten selbst ab. Mit praktischen Übungen und Anwendungsbeispielen gibt dieses Buch jedem das Mittel an die Hand, die Verantwortung für seine Gesundheit selbst zu übernehmen.

Man erhält Einblick in den ganzheitlichen Zusammenhang von Körper, Seele und Geist und dessen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden. Ob bei der Auswahl eines geeigneten Dorn-Behandlers oder bei der Selbstbehandlung von Wirbelsäule und Gelenken – dieses Buch unterstützt auf dem Weg zu wirklicher Gesundheit.

DER AUTOR

Dieter Dorn (1938–2011) ist der Begründer der nach ihm benannten ganzheitlichen Therapie. Allein im deutschsprachigen Raum helfen mehrere hundert Ärzte, Heilpraktiker und Krankengymnasten erfolgreich ihren Mitmenschen, die unter Rückenbeschwerden leiden. Die Methode Dorn gehört mittlerweile zum festen Bestand alternativer physiotherapeutischer Heilmethoden.

DIETER DORN

DIE GANZHEITLICHE
DORN METHODE

Die Sprache des Körpers verstehen
Haltung und Bewegung harmonisieren

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernimmt der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 08/2017

Copyright © 2007 der deutschsprachigen Ausgabe by Integral Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2017 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Abbildungen: Reinert & Partner, München – Doris Detre

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Unter Verwendung eines Fotos von © istock / thinkstock

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70332-2

www.heyne.de

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 9 |
| Die Methode Dorn | 11 |
| Wie sie entstanden ist und wohin sie sich entwickelt hat | 11 |
| Was passiert bei einer Behandlung nach der Methode Dorn? | 17 |
| Gibt es den idealen Dorn-Behandler? | 22 |
| Wie wir sitzende Menschen geworden sind | 27 |
| Jäger und Sammler | 29 |
| Sesshafte Ackerbauern und wanderndes Fußvolk | 31 |
| Der moderne Mensch | 32 |
| Lernt der Mensch wieder laufen? | 34 |
| Die Wirbelsäule – ein multifunktionales Wunderwerk | 35 |
| Die Säule, die uns trägt | 35 |
| Bogen und Sehne – die geniale Statik der Wirbelsäule | 37 |
| Das Zentrum des Bewegungsapparats | 39 |
| Stoßdämpfer mit Ausgleichsmechanismus – die Bandscheiben | 40 |
| Die Wirbelsäule als Kanal für das Rückenmark | 42 |
| Energieleitbahnen entlang der Wirbelsäule | 49 |
| Metaphysik der Wirbelsäule | 52 |

| | |
|---|-----|
| Stimmt die Basis? | 57 |
| Warum der Beinlängentest so wichtig ist | 60 |
| Die Sprunggelenke | 62 |
| Das Kniegelenk | 66 |
| Das Hüftgelenk | 70 |
| Stoff zum Nachdenken: Knien als Meditationshaltung | 77 |
| | |
| Schräg oder im Gleichgewicht? – Das Becken | 79 |
| Diagnose Beckenschiefstand | 80 |
| Kreuzbein und Steißbein als Zentrum des Beckens | 82 |
| Quelle der Lebensenergie | 85 |
| | |
| Wirbelverschiebung – Was ist das eigentlich? | 89 |
| | |
| Geben, nehmen, loslassen – die Lendenwirbelsäule | 93 |
| Probleme im unteren Rücken | 95 |
| Was sagt der Körper? | 98 |
| Was macht der Behandler? | 102 |
| Selbsthilfeübung für die Lendenwirbelsäule | 103 |
| Stoff zum Nachdenken: Frauen und Stöckelschuhe | 104 |
| | |
| Was schlucke ich und was nicht? | |
| Die untere Brustwirbelsäule | 109 |
| Probleme im Bereich der unteren Brustwirbelsäule | 111 |
| Was sagt der Körper? | 112 |
| Was macht der Behandler? | 113 |
| Selbsthilfeübung für die untere Brustwirbelsäule | 114 |
| Stoff zum Nachdenken: Mobbing | 115 |
| | |
| Skoliose | 121 |
| Was sagt der Körper? | 122 |

| | |
|---|-----|
| Was macht der Behandler? | 125 |
| Selbsthilfeübungen bei Skoliose | 126 |
| Mit dem Herzen dabei? Die obere Brustwirbelsäule | 129 |
| Probleme im Bereich der oberen Brustwirbelsäule | 129 |
| Was sagt der Körper? | 131 |
| Was macht der Behandler? | 136 |
| Selbsthilfeübung für die obere Brustwirbelsäule | 137 |
| Stoff zum Nachdenken: Liebe und Selbstsicherheit | 138 |
| Rundrücken oder Morbus Scheuermann? | 141 |
| Was sagt der Körper? | 143 |
| Was macht der Behandler? | 146 |
| Selbsthilfeübungen bei Rundrücken | 146 |
| Flausen im Kopf oder vom Ehrgeiz getrieben? | |
| Die Halswirbelsäule | 147 |
| Probleme im Bereich der Halswirbelsäule | 150 |
| Was sagt der Körper? | 151 |
| Was macht der Behandler? | 156 |
| Selbsthilfeübungen für die Halswirbelsäule | 157 |
| Selbsthilfeübung für die Kiefergelenke | 159 |
| Stoff zum Nachdenken: kopflos? | 159 |
| Handeln mit Herz und Verstand – | |
| Schultergürtel, Arme und Hände | 165 |
| Der Schultergürtel | 166 |
| Das Schultergelenk | 168 |
| Das Ellbogengelenk | 170 |
| Das Handgelenk | 171 |
| Die Fingergelenke | 173 |

| | |
|---|-----|
| Sich selbst den Rücken stärken – sieben goldene Regeln | 175 |
| Regel Nummer 1: Muskeln nicht unnötig anspannen | 177 |
| Regel Nummer 2: Mit vier rechten Winkeln sitzen | 178 |
| Regel Nummer 3: Wirbelsäule aufrichten | 179 |
| Regel Nummer 4: In Bewegung bleiben | 180 |
| Regel Nummer 5: Rechts und links ins Gleichgewicht bringen | 181 |
| Regel Nummer 6: Nicht nur Pflicht, auch Kür! | 182 |
| Regel Nummer 7: Sport treiben, aber richtig | 184 |
| Literatur | 187 |
| Adressen | 189 |

Vorwort

Das Wirksame ist oft ganz einfach – einfach zu verstehen und einfach anzuwenden. Man muss nur uneingeschränkt dafür bereit sein. Das gilt für vieles im Leben, und so auch für die nach mir benannte Methode, die keine Therapie ist und auch gar keine sein will.

Ein Dorn-Behandler ist ein Wegweiser: Er oder sie gibt einen Impuls, zeigt die Richtung, in die es für den Patienten weitergehen kann, und gibt ein paar Hinweise und Übungen mit auf den Weg, den der Patient von nun an selbst gehen muss. Der Erfolg einer Dorn-Behandlung ist maßgeblich davon abhängig, ob der Patient bereit ist, die Verantwortung für seine Gesundheit selbst zu übernehmen. Durch das Behandeln allein werden die Ursachen der gesundheitlichen Störung nämlich nicht beseitigt – auch mit der Methode Dorn nicht. Und selbst wenn jemand unmittelbar nach einer Dorn-Behandlung das Gefühl hat, »ein völlig neuer Mensch« zu sein, kann es passieren, dass das Wunder nicht von Dauer ist und sich die gleichen oder andere Beschwerden nach einiger Zeit erneut melden. Zu einem »völlig neuen Menschen« wird man auf Dauer nur durch Einsicht in die eigenen Fehlhaltungen, und zwar sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen und der geistigen Ebene.

Dieses Buch kann Ihnen vielleicht zu dieser Einsicht verhelfen – ein Stück weit zumindest. Anders als viele andere Bücher über die Methode Dorn enthält es keine Fallgeschichten, also keine Geschichten von Menschen, die diese und jene Beschwerden hatten und durch die Methode Dorn davon befreit wurden. Vielmehr will es Sie zum Nachdenken anregen und Ihnen Zusammenhänge verdeutlichen, die Sie anders vielleicht nicht erkannt hätten. Ich wünsche mir, dass Sie es mit Freude lesen und zwischendurch auch mal schmunzeln, denn Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Beschwerden, sondern vor allem eine freudvolle Angelegenheit.

An dieser Stelle danke ich den Menschen, die dazu beigetragen haben, dass dieses Buch so schnell erscheinen konnte: Dr. Juliane Molitor für die Unterstützung beim Schreiben, Jan Hoffmann für seine erhellenden Karikaturen und nicht zuletzt allen Mitarbeitern des Integral-Verlags.

Dieter Dorn
Lautrach im Juni 2007

Die Methode Dorn

Wie sie entstanden ist und wohin sie sich entwickelt hat

Die Methode Dorn ist jetzt ungefähr Mitte dreißig – genauso alt, wie ich war, als ich sie kennengelernt habe. Meine Familie bewirtschaftete ein Sägewerk und einen kleinen Bauernhof im Allgäu. Im Jahr 1973 – damals war ich 35 Jahre alt – passierte mir bei der Arbeit im Sägewerk ein Missgeschick. Ich hob einen Baumstamm ungünstig seitlich an und spürte plötzlich so etwas wie einen Riss im unteren Rücken. Danach konnte ich mich nicht mehr aufrichten und schaffte es nur noch ganz langsam und gebückt bis zum nächsten Sofa. »Das geht schon wieder von selbst weg«, dachte ich, denn so ist es ja meistens, aber diesmal ging nichts von selbst weg. Im Gegenteil, es wurde noch schlimmer. Ich kam überhaupt nicht mehr vom Sofa hoch, sondern musste mich hinunterwälzen und auf den Boden legen. Dann dauerte es eine ganze Weile, bis es mir – Millimeter für Millimeter – gelang, mich wieder auf die Beine zu stellen. »Was mache ich jetzt?«, überlegte ich. »Muss ich damit zum Arzt gehen?«

Jedenfalls bin ich nicht zum Arzt gegangen und weiß daher auch nicht, ob der mir hätte helfen können. Vielleicht hätte er mich ins Krankenhaus geschickt zur Bandscheibenoperation, oder er hätte sonst etwas mit mir gemacht, das bestimmt sehr langwierig gewesen wäre. Ich aber wollte schnell wie-



Dieter Dorn

Die ganzheitliche Dorn-Methode

Die Sprache des Körpers verstehen
Haltung und Bewegung harmonisieren

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
37 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-453-70332-2

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Juli 2017

Das Standardwerk vom Begründer der Dorn-Methode

Zigtausende haben die verblüffende, sofortige Wirkung nach nur einer einzigen Behandlung erfahren: Die Dorn-Methode ist eine der beliebtesten alternativen Therapien für Rücken- und Gelenkprobleme. Ihr Vorteil: Unvergleichlich sanft setzt sie nicht nur am Symptom, sondern an der wahren Ursache der Beschwerden an. Diagnose und Deutung, einfach zu erlernende Handgriffe und Übungen zur Selbstbehandlung # mit diesem vom Begründer selbst verfassten Praxisbuch kann jeder die Dorn-Methode erfolgreich anwenden.

 [Der Titel im Katalog](#)