

DIE DORN METHODE -

Eine ganzheitliche, effektive, sichere und nicht manipulative Therapie zur Korrektur von Fehlstellungen in Wirbelsäule und Gelenken und eine wahre Selbsthilfe Methode!

Die DORN Methode ist nach ihrem Erfinder *Dieter DORN* benannt. Er entwickelte diese Selbsthilfe Methode bereits in den 1970ern in Süddeutschland. Seit ihrer Erfindung und bis heute wurde sie von Dieter Dorn selbst und von vielen anderen, die diese fantastische Methode erlernt haben, immer weiterentwickelt und verbessert. Unter ihnen sind klassische Physiotherapeuten, Ärzte, Orthopäden und alternative Heilpraktiker.

Die DORN Methode ist eine sanfte und sehr wirkungsvolle Methode zur Behandlung von Erkrankungen und Beschwerden, die mit der Wirbelsäule und/oder den Gelenken zusammenhängen. Sie ist eine Form der manuellen Therapie und behandelt blockierte oder verschobene Wirbel und Gelenke.

Was passiert, wenn ein Wirbel verschoben ist?

Verschoben bedeutet fehlgestellt. Eine Wirbelfehlstellung bezieht sich auf den Wirbelknochen, der bei einer Fehlstellung die zum Rückenmark führenden oder von dort kommenden Nerven irritiert.

Das Rückenmark ist die Hauptleitungsbahn für Informationen, die zwischen dem Gehirn und dem peripheren Nervensystem ausgetauscht werden. Das Gehirn und das Rückenmark bilden zusammen das zentrale Nervensystem.

Das Rückenmark wird von der knöchernen Wirbelsäule geschützt. Von hier aus führen paarige Nervenstränge zu alle Zellen, Gewebe und den inneren Organen und stellen so die Verbindung zum Gehirn her. Millionen von Impulsen werden ständig vom Gehirn aus und zurück über das Rückenmark an alle Organe und Gewebe gesandt, um deren Funktion permanent zu überwachen.

Ein durch Fehlstellung eines Wirbels ausgeübter Druck auf die Nerven kann zu Schwäche, Taubheit oder auch Leistungsbeeinträchtigung führen. Auch ein Reiben oder Dehnen der Nerven oder jegliche andere Irritation kann hyperaktive Impulse auslösen, die Schmerzen, Muskelspasmen, überaktive Organfunktionen oder andere Symptome von Unwohlsein hervorrufen.

In der Regel ist dies mit Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule, den Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken verbunden. Und da jeder Nervenstrang einem bestimmten Organ zugeordnet ist, können auch organische Dysfunktionen wie Magendruck, Verstopfung, beklemmendes Atmen, Blasenleiden etc. auftreten.

Eine Fehlstellung kann durch langjährige Fehlbelastung oder auch akut falsche Bewegungen wie Umknicken oder schweres Heben, der Auswirkung von Drogen, Alkohol, Umweltverschmutzungen oder auch emotionalem Stress verursacht sein.

Eine Degenerierung kann sich entwickeln, wenn die Wirbelsäule kontinuierlich vernachlässigt wird, d.h. ein Durchlaufen von mehreren Phasen der fehlgestellten Degenerierung. Dieser sich fortschreitend verschlechternde Zustand ist oft das Ergebnis einer nicht behandelten Wirbelsäulenfehlstellung, einer Verletzung oder einer Verschiebung. Da Symptome nicht immer klar erkennbar sind kann ein solcher Zustand oft Jahre lang unentdeckt bleiben.

Sehr oft haben Klienten eine lange Krankheitsgeschichte hinter sich und haben sehr viele Ärzte gesehen, verschiedene Medikationen ausprobiert – aber das alles behandelt nur die Symptome, nicht die Ursache.

--- Und dann wird ein fehlgestellter Wirbel korrigiert und recht plötzlich sind nicht nur die offensichtlichen Symptome sondern auch weitere kleine Problemchen verschwunden.

Wie läuft eine DORN Behandlung ab?

Zu Beginn jeder DORN Behandlung werden die Beinlängen kontrolliert, danach wird nach den Lendenwirbeln und unteren Brustwirbeln, sowie den oberen Brustwirbeln und den Halswirbeln geschaut.

Warum werden die Beinlängen kontrolliert und ggf. kontrolliert und wie funktioniert das?

Das Becken ist die Basis der Wirbelsäule und der verbindende Teil zwischen Rumpf und Beinen. Seine komplexe Struktur aus Muskeln und Bändern macht unsere aufrechte Körperhaltung möglich.

Ein Beckenschiefstand, der durch eine falsche Sitzposition am Schreibtisch, einen Sturz oder eine einseitige Belastung entsteht, führt folglich zu einer funktionalen Beinlängendifferenz. Und das wiederum zu nicht unbeträchtlichen Verschiebungen (also Fehlstellung) in der Wirbelsäule.

Für eine nötige Korrektur der Beinlängen befindet sich der Klient gewöhnlich in einer liegenden Position. Alle drei Gelenke (Hüfte, Knie und Sprunggelenk) an beiden Beinen werden korrigiert. Dies erfolgt durch einen leichten Druck in Richtung des entsprechenden Gelenkes, während es von einer gebeugten Position in eine gerade Position gebracht wird.

Schmerzen in Sprunggelenk, Knie und Hüfte können oftmals durch eine Korrektur der Beinlängendifferenz behoben werden.

Dies ist absolut sicher, einfach und schmerzfrei!

Nach der Korrektur der Beine wird – nun im Stehen – das Becken überprüft und ggf. korrigiert. Danach sind die einzelnen Wirbel an der Reihe.

Oft werden nach den Wirbeln noch andere Gelenke wie die Schultern, Ellbogen, Hände und sogar das Kiefergelenk und das Schlüsselbein kontrolliert.

Und was ist nun bei der DORN Methode so anders als bei anderen Methoden oder Techniken?

Im Fall von klassischen Methoden – speziell der Chiropraktik – werden Sie meist vom Therapeuten bewegt, gezogen, gedrückt – und das oft sehr plötzlich und unerwartet für den Klienten. Das kann als recht brutal und manipulativ von den Klienten empfunden werden, da hierbei Energiebahnen und Körperflüssigkeiten komprimiert werden, was einen regelrechten Schock für den Körper bedeutet. Sensiblere Menschen können sogar einen mentalen Schock hierbei erfahren.

Die DORN Methode wird unter aktiver Mitwirkung des Klienten und somit im natürlichen Bewegungsablauf angewandt; dies erfolgt beispielsweise durch das Schwingen eines Arms oder Beins oder das Drehen des Kopfes. Die Bewegung verhindert den natürlichen muskulären Schutz und begünstigt somit eine natürliche Wirbelkorrektur. Mit einem sanften Druck werden der Wirbel oder das Gelenk ohne unerwünschte Nebenwirkungen wieder in ihre Idealstellung zurückgebracht. Die Bewegung stellt weiterhin sicher, dass speziell ein Wirbel nicht über seine Ideal- bzw. Normalstellung hinaus korrigiert wird.

Es ist mir wichtig zu verdeutlichen, dass die DORN Methode (wie auch andere Methoden und Techniken auch) keine Wunder bewirken kann und speziell bei gravierenden gesundheitlichen Problemen keinen Arztbesuch ersetzen kann!

Weiterhin hängt ein Erfolg stark von der Kooperation des Klienten ab, sowie seinem Willen, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Die DORN Methode ist eine wahre Selbsthilfe Methode, da der Klient aktiv oder in einer unterstützenden Weise zur Behandlung beiträgt. Weiterhin erhält jeder Klient spezifische Eigenübungen, die nicht nur bei akut auftretenden Beschwerden angewandt werden, sondern auch der Prophylaxe und des Bewusstwerdens der Ursachen der Beschwerden dienen.