



# Leseprobe

Dieter Dorn

## Die ganzheitliche Dorn-Methode

Die Sprache des Körpers verstehen - Haltung und Bewegung harmonisieren

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 10. Juli 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## 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.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Taschenbuchausgabe 08/2017

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

Copyright © 2017 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe 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](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Vorwort	9
<b>Die Methode Dorn</b>	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
<b>Wie wir sitzende Menschen geworden sind</b>	27
Jäger und Sammler	29
Sesshafte Ackerbauern und wanderndes Fußvolk	31
Der moderne Mensch	32
Lernt der Mensch wieder laufen?	34
<b>Die Wirbelsäule – ein multifunktionales Wunderwerk</b>	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

<b>Stimmt die Basis?</b>	57
Warum der Beinlängentest so wichtig ist	60
Die Sprunggelenke	62
Das Kniegelenk	66
Das Hüftgelenk	70
Stoff zum Nachdenken: Knien als Meditationshaltung	77
<b>Schräg oder im Gleichgewicht? – Das Becken</b>	79
Diagnose Beckenschiefstand	80
Kreuzbein und Steißbein als Zentrum des Beckens	82
Quelle der Lebensenergie	85
<b>Wirbelverschiebung – Was ist das eigentlich?</b>	89
<b>Geben, nehmen, loslassen – die Lendenwirbelsäule</b>	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
<b>Was schlucke ich und was nicht?</b>	
<b>Die untere Brustwirbelsäule</b>	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
<b>Skoliose</b>	121
Was sagt der Körper?	122

Was macht der Behandler?	125
Selbsthilfeübungen bei Skoliose	126
<b>Mit dem Herzen dabei? Die obere Brustwirbelsäule</b>	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
<b>Rundrücken oder Morbus Scheuermann?</b>	141
Was sagt der Körper?	143
Was macht der Behandler?	146
Selbsthilfeübungen bei Rundrücken	146
<b>Flausen im Kopf oder vom Ehrgeiz getrieben?</b>	
<b>Die Halswirbelsäule</b>	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
<b>Handeln mit Herz und Verstand –</b>	
<b>Schultergürtel, Arme und Hände</b>	165
Der Schultergürtel	166
Das Schultergelenk	168
Das Ellbogengelenk	170
Das Handgelenk	171
Die Fingergelenke	173

<b>Sich selbst den Rücken stärken – sieben goldene Regeln</b>	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-

der arbeiten und mich normal bewegen können. Also ließ ich mich zum Müller Josef bringen, dem Schloss-Bauern in unserem Ort. Der hatte zwar keine medizinische Vorbildung, aber wenn es die Leute im Kreuz hatten und nicht mehr gerade gehen konnten – so wie ich jetzt –, gingen sie zu ihm und wurden geheilt. »Krumm kommen die Leute rein, und gerade gehen sie wieder raus.« Das war der Spruch, mit dem der Müller Josef jeden begrüßte, der zu ihm kam, so auch mich. Und was hat er gemacht? Nicht viel. Ich musste mich leicht gebeugt vor einen Tisch stellen, mit den Händen abstützen und mit einem Bein vor und zurück schwingen, während er mir mit dem Daumen ins Kreuz drückte – schon war der Schmerz weg. Es war eine Sache von wenigen Minuten.

Natürlich war ich froh, meine Schmerzen los zu sein und wieder gerade gehen zu können, aber ich war auch neugierig. »Wie hat er das wohl gemacht?«, fragte ich mich, und ihn fragte ich: »Kann man das lernen?«

Er sagte nur: »Du brauchst das nicht zu lernen, du kannst es.« Immerhin erfuhr ich noch, dass er selbst diese Griffe vor langer Zeit einer alten Bäuerin abgeschaut hatte, einer einfachen Frau, die immer in seine Stallungen gekommen war, um das Vieh zu behandeln, und die ab und zu auch einen Knecht oder eine Magd mitbehandelt hatte – Leute, die keine Zeit und wahrscheinlich auch kein Geld hatten, um wegen jedem Zipperlein zum Arzt zu gehen. Doch diese Frau hatte ich nicht mehr kennen gelernt. Seit meiner Kindheit behandelte der Müller Josef ab und zu Leute aus dem Dorf, vielleicht einen oder zwei Menschen im Monat.

Früher hatte ich mitgelacht, wenn andere sich über ihn lustig machten. Und natürlich machten sich viele über ihn lustig, die Jungen und Gesunden vor allem, die überhaupt keine Ahnung hatten, was Rückenschmerzen sind. Jetzt bewunderte

