

1



## **Dieter Dorn und seine Methode**

## Dieter Dorn und seine Methode

Die Dorn-Methode geht auf eine alte Volksheilkunde zurück. Dieter Dorn lernte diesen Ansatz bei einem „Knocheneinrenker“ aus dem Nachbardorf kennen und entwickelte ihn zu seiner eigenen erfolgreichen Methode weiter.

### Am Anfang stand ein Hexenschuss

Dieter Dorn betrieb im Allgäu, genauer gesagt in Lautrach bei Memmingen, ein Sägewerk und eine kleine Landwirtschaft. Eines Tages vor mittlerweile fast 40 Jahren wollte er einen Baum anheben. Wie viele Male zuvor bückte er sich, hob die Last an und – erlitt einen Hexenschuss. Von Schmerzen geplagt und unfähig zu arbeiten, fiel ihm ein alter Bauer und Heiler aus dem Nachbardorf ein. Am Stammtisch hatte man über diesen fast 80 Jahre alten Knocheneinrenker gelacht. Dennoch suchte Dorn den alten Mann auf. So kam Dieter Dorn zum ersten Mal mit einer ungewöhnlichen Heilmethode in Kontakt. Er musste sich an einen Tisch stellen und mit dem Bein schlenkern, während der Alte hier und da an der Wirbelsäule drückte. Schon nach kurzer Zeit ließ der Schmerz nach und am nächsten Tag konnte Dorn wieder arbeiten. Seine Neugier war geweckt. Bald ging er wieder zu dem alten Mann und fragte ihn, wo er dieses Knocheneinrichten lernen könnte. Die Antwort des Alten war ebenso knapp wie klar: „Du brauchst es nicht zu lernen, du kannst es schon.“ Er hatte gemerkt, dass in Dieter Dorn eine Begabung zum Heilen lag und forderte ihn auf, sie zu nutzen. Wenig später erkrankte der alte Heiler und starb.

### Erste Erfolge

So musste sich Dieter Dorn diese Heilmethode selbst erarbeiten. Seine erste Patientin war seine Frau. Sie litt seit zehn Jahren unter starken Kopfschmerzen, und nichts hatte ihr bisher geholfen. Dorn tastete einfühlsam die Halswirbel-

säule ab, massierte und lockerte die Muskeln, spürte Ungleichheiten in der Halswirbelsäule - Dorn bezeichnet sie als „Knubbel, die da nicht hingehören“ - und drückte auf ihnen herum. Die Knubbel verschwanden und mit ihnen der quälende Kopfschmerz.

Als zweite Patientin kam eine Nachbarin, der der Ischiasnerv zu schaffen machte. Monatelang hatte ihr der Hausarzt Spritzen und Bestrahlungen verabreicht. Das linderte ihr Leiden zwar, doch heilen konnte sie der Arzt nicht. Dann drückte Dieter Dorn die verhärteten Gesäßmuskeln weich, richtete das Hüftgelenk ein, und auch hier verschwanden die Schmerzen nach wenigen Stunden. Mit der Zeit kamen immer mehr Freunde, Verwandte, Nachbarn und Kunden, die sich nach Feierabend am Küchentisch behandeln ließen. Damals hatte Dorn von den medizinischen Hintergründen noch kaum eine Ahnung. Doch seine natürliche Begabung, sein unglaubliches Gespür und sein enormes Einfühlungsvermögen führten ihn immer zum Erfolg.

## Vom Laien zum Fachmann

Mit zunehmender Erfahrung baute Dieter Dorn seine Methode aus. Parallel dazu erarbeitete er sich mithilfe eines Facharztes ein umfangreiches medizinisches Wissen. Dorn lernte alles über die Wirbelsäule, über Knochen und Gelenke, Muskeln, Sehnen und Nerven. Er erkannte die anatomischen Zusammenhänge und verstand, weshalb sich die Wirksamkeit seiner Methode längst nicht „nur“ auf Leiden beschränkte, die unmittelbar mit der Wirbelsäule zu tun hatten; auch Gelenksbeschwerden, Schwindel, Kreislaufprobleme und viele andere Krankheiten sprachen darauf an.

Von Anfang an arbeitete Dorn sehr offen; er erklärte gerne, was er tat und gab sein Wissen freigiebig weiter. Zuerst zeigte er seine Methode interessierten Nachbarn und Laien, dann besuchten ihn immer mehr Heilpraktiker, Krankengymnasten, Physiotherapeuten, Masseur, Hebammen und auch Ärzte, und ließen sich in die Grundlagen einweisen.

## Eine Heilmethode sorgt für Furore

Mittlerweile ist die Methode rund 40 Jahre alt. Viele tausend Menschen wurden seither erfolgreich behandelt. Dieter Dorn bildete Therapeuten aus, die ihr Wissen an andere weitergeben. Die theoretischen Grundlagen für die enormen Erfolge dieser Methode wurden in den vergangenen fünfzehn Jahren erarbeitet. Mittlerweile sind auch mehrere medizinische Fachbücher zur Dorn-Therapie erschienen.

Innerhalb kurzer Zeit hat sich das Heilverfahren nach Dorn zu einer anerkannten und bewährten Methode der Alternativmedizin entwickelt. Die Dorn-Methode hat einen Siegeszug angetreten, und ein Ende dieses Erfolgs ist noch lange nicht abzusehen.

## Sinnvolle und fragwürdige Varianten

Wie bei vielen erfolgreichen Innovationen, so gibt es auch im Kielwasser der Dorn-Methode schwarze Schafe, die die Methode verwässern und für die vor allem finanzielle Interessen im Vordergrund stehen. Längst nicht alles, was unter dem Namen Dorn angeboten wird, entspricht noch der ursprünglichen Idee.

Viele Heilpraktiker kombinieren die Dorn-Methode mit anderen bewährten Therapien, etwa der Homöopathie oder der Akupunktur. Ein nahezu perfektes Gespann bilden die Dorn-Methode und die Breuß-Massage (siehe auch S. 87). Andere Kombinationen erscheinen oftmals willkürlich zusammengestellt, manchmal sogar fragwürdig.

Jeder Therapeut lässt seine eigenen Erfahrungen in die Behandlung einfließen. Das verändert zwangsläufig auch die Methode – im positiven wie im negativen Sinne. Manche Griffe bereichern die Dorn-Methode und helfen dem Patienten besser als zuvor. Andere Griffe verfälschen das Heilverfahren und verstoßen sogar gegen Dorns Grundsätze. So korrigiert man mit der Dorn-Methode zum

Beispiel die Wirbel der Lenden- und Brustwirbelsäule ausschließlich durch Druck am Dornfortsatz. Die Korrektur der Halswirbelsäule erfolgt dagegen durch Druck auf die Querfortsätze (siehe auch S. 58). Manche Therapeuten drücken jedoch bei der Lenden- und Brustwirbelsäule ebenfalls auf den Querfortsatz; das tut nicht nur weh, sondern hat auch nichts mehr mit der sanften und ungefährlichen Dorn-Methode zu tun.

## Eine Volksheilkunde

Nach wie vor ist die Dorn-Methode zuallererst eine Volksmedizin. Jeder Laie kann die Grundbegriffe rasch erlernen und anwenden. Voraussetzung hierfür sind eine entsprechende Begabung, sensible Hände, offene Sinne und vor allem ein glücklicher Daumen.

In diesem Sinne heilte einst der Knocheneinrenker, der selbstlos jedem half, der zu ihm kam. Ebenso uneigennützig handelte auch Dieter Dorn. Das Heilen empfand er als besondere Begabung, die er zum Wohle anderer ausübte.

# Anatomie des Bewegungsapparates

Der Name „Anatomie“ leitet sich vom griechischen Wort ana-témnein ab und bedeutet zerschneiden oder eröffnen, wobei das Eröffnen hier eine doppelte Bedeutung einnimmt: Das Eröffnen des menschlichen Körpers eröffnet neue Erkenntnisse. Das gilt selbstverständlich auch für die Dorn-Methode. Um ihre Wirkungsweise zu verstehen, sind einige grundlegende anatomische Kenntnisse unerlässlich.

## Die Bauelemente

In der Anatomie unterscheidet man aktive und passive Elemente des Bewegungsapparates. Zu den passiven Teilen zählen die Skelettknochen, ihre Gelenke und die Bänder. Der aktive Anteil umfasst die gesamte Muskulatur, die die einzelnen Teile gegeneinander bewegen oder sie in einer bestimmten Stellung fixieren kann, sowie die zugehörigen Sehnen.

## Die Knochen

Der menschliche Körper besitzt mehr als 200 Knochen. Als Skelett stützen sie den Körper. Brustkorb und Becken schützen die inneren Organe, der Schädel ummantelt das Gehirn. In Zusammenarbeit mit den Muskeln ermöglichen die Knochen die Bewegungen. Sie sind je nach ihrer Lage und Funktion völlig verschieden aufgebaut.

Tab. 1: Einteilung der Knochen

Knochenform	Beispiele	charakteristisch
lange Knochen	Röhrenknochen der Arme und Beine	Röhrenförmiger Schaft und zwei verdickte Endstücke
kurze Knochen	Hand- und Fußwurzelknochen	kompakt gebaut
platte Knochen	Rippen, Brustbein, Schulterblatt, Schädelknochen	zwei Schichten kompakte, flache Knochen
unregelmäßige Knochen	Wirbel, Knochen der Schädelbasis	Unterschiedlich gebaut, Mischformen

## Die Gelenke

Ein Gelenk ist eine Verbindung zwischen zwei Knochen. Diese Verbindung kann nahezu unbeweglich oder gar völlig starr ausfallen, andere Gelenke erlauben ein Höchstmaß an Bewegung.

Starre Gelenke finden sich im Kreuzbein und im Hüftbein; beide Knochenplatten entstanden durch eine Verschmelzung der Kreuzbeinwirbel bzw. der Beckenknochen. Die Schädelknochen sind untereinander straff verbunden, aber nicht starr.

Ein bewegliches Gelenk besitzt einen Gelenkspalt. Beide Knochenenden sind von Knorpel überzogen, der die Gelenkflächen bildet. Eine Kapsel umschließt wie ein Schlauch die beiden Knochenenden; sie dichtet das Gelenk nach außen ab und sondert die Gelenkschmiere ab. Gelenkschmiere und Knorpel sichern

die Beweglichkeit des Gelenkes; sie fangen Druckbelastungen ab und verhindern, dass die Knochen direkt aufeinander reiben.

Die Gelenkform und die Anordnung der Muskeln ermöglichen bestimmte Bewegungen.

Tab. 2: Einteilung der Gelenke nach ihrer Form

Gelenkform	Aufbau	Bewegungen	Beispiele
Kugelgelenk	kugelförmiger Gelenkkopf, entsprechend geformte Gelenkpfanne	sechs Hauptbewegungen: kreisen nach innen und außen, beugen und strecken, seitlich heben und senken	Schultergelenk, Hüftgelenk (Sonderform des Kugelgelenks)
Eigelenk	zwei ellipsenförmige Gelenkkörper, einer mit nach innen geneigter Gelenkfläche, der andere mit einer nach außen geneigten Gelenkfläche	vier Hauptbewegungen: beugen und strecken, heben und senken	Handgelenk, Gelenk zwischen Atlas und Hinterhauptknochen
Scharniergelenk	ein walzenförmiger Gelenkkörper greift in die rinnenförmige Vertiefung des Gelenkkopfes	zwei Hauptbewegungen: beugen und strecken	Ellenbogen, Mittel- und Endgelenke der Finger, Kiefergelenk
Rad- oder Zapfengelenk	walzenförmiger Gelenkkörper, Hohlzylinder und ringförmiges Band drehen um eine Achse	drei Hauptbewegungen: beugen und strecken, rotieren	Gelenk zwischen Speiche und Elle
Sattelgelenk	zwei nach innen gekrümmte Gelenkflächen stehen senkrecht aufeinander	vier Hauptbewegungen: beugen und strecken, heben und senken	Daumen

Gelenkform	Aufbau	Bewegungen	Beispiele
flaches Gelenk	zwei Flächen verschieben kleine Wirbelgelenke	die Flächen gleiten aufeinander	kleine Wirbelgelenke
straffes Gelenk	Bewegungen nur stark eingeschränkt möglich	seitliche Verschiebung	Kreuzbein-Darmbein-Gelenk (Iliosakralgelenk)

## Die Bänder

Die Bänder sind ein wichtiger Teil des Gelenks. Sie führen es während einer Bewegung und hemmen einen übermäßigen Gelenkausschlag. Bänder halten das Gelenk im Lot. Ohne die Bänder kann ein Gelenk nicht richtig funktionieren.

Allerdings sind es nicht die Bänder, die das Gelenk zusammenhalten; diese Funktion erfüllen die Muskeln.

## Die Muskeln und Sehnen

Die eigentliche Bewegung erfolgt mithilfe der Muskulatur. Ein einzelner Muskel besteht aus zahlreichen Muskelfasern; so besitzt der Bizeps etwa eine halbe Million Muskelfasern. Auf einen Nervenimpuls hin ziehen sich alle Fasern zusammen, sie kontrahieren und bilden den Muskelbauch. Der Muskel geht an seinen Enden in verschiedenen lange Sehnen über, die den Muskel fest im Knochen verankern. Die Sehne selbst kann nicht kontrahieren, aber sie überträgt die Muskelkraft auf den Knochen.

Es arbeiten immer mindestens zwei Muskeln zusammen. Ein Muskel zieht sich auf einen Nervenimpuls hin zusammen, er wird kürzer und dicker. Alleine kann er sich nicht zu seiner ursprünglichen Länge strecken, deshalb benötigt er einen Gegenspieler. Dieser zweite Muskel wirkt entgegengesetzt; so gibt es zum Beispiel den Armbeuger (Bizeps) und den Armstrecker.

## Die Nerven

Muskeln werden von einem oder mehreren Nerven versorgt. Die Nerven übertragen den Befehl zur Kontraktion der Muskelfasern und sind verantwortlich für die Schmerzübertragung.

## Funktionelle Einheit

Jede Bewegung erfordert ein fein aufeinander abgestimmtes Zusammenspiel von Nervenimpulsen und Muskelreaktionen. Der Muskel kontrahiert, die Sehne überträgt die Muskelkraft auf die Knochen und die Knochen bewegen sich, von Bändern geführt, im Gelenk.

Tab. 3: Die Bauelemente des Körpers

Bauelement	Funktion
Knochen	stützen, schützen, bewegen passiv
Gelenke	verbinden Knochen, erlauben Bewegungen
Bänder	führen das Gelenk während einer Bewegung
Muskeln	kontrahieren, bewegen aktiv
Sehnen	verankern den Muskel am Knochen, übertragen die Muskelkraft auf die Knochen

## Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist die tragende Achse im Körper. Sie stabilisiert die aufrechte Haltung, schützt das Rückenmark und ermöglicht die Bewegungen des Rumpfes. Alle Teile des Skeletts sind mit der Wirbelsäule verbunden. Die Wirbelsäule besteht aus 24 freien Wirbeln und acht bis zehn verwachsenen Wirbeln.