



**1**

## **Dorn-Therapie**

## Geschichte der Dorn-Therapie

Die Anfänge dieser Methode liegen wahrscheinlich viele Jahrhunderte zurück in Mitteleuropa. Im Rahmen europäischer traditioneller Erfahrungsheilkunde haben sich unterschiedliche Richtungen der therapeutischen Betätigung entwickelt. Man musste für sich selbst und seine Nutztiere Sorge tragen und sich um das Wohlergehen sowie die Gesundheit kümmern. Die Nutztiere stellten die ökonomische Grundlage der Existenz dar und so führte dies zu unterschiedlichen Wegen, die Gesundheit und Gesunderhaltung zu unterstützen. Ein großer Bereich war das »Knochenrenken« oder »Bone-Setting« mit sehr unterschiedlichen Arten der Ausführung. Ziel dieser Therapien war das Beheben von Beschwerden, die ihre Ursache im muskuloskelettalen System hatten. Das gilt auch für die Dorn-Therapie. Griff- und Behandlungstechniken wurden von Generation zu Generation weitergereicht.

So kam wohl auch Dieter Dorn (1938–2011) zu diesem Wissen. Nach einem »Hexenschuss« ließ sich der Landwirt und Sägewerksbesitzer 1973 vom alten Vogtbauern Josef Müller, zu dem Mensch wie Tier bei akuten Schmerzen gingen, behandeln. Der wiederum hatte sich das Vorgehen von einer älteren Bäuerin abgeschaut, die in seinem Stall Tiere behandelt hatte. Nach nur einer Behandlung konnte Dieter Dorn wieder arbeiten und wollte diese Therapie nun ebenfalls erlernen. Jedoch starb der alte Landwirt Wochen nach dieser Behandlung, ohne Dieter Dorn unterrichtet zu haben. Daraufhin begann Dieter Dorn bei seiner Frau, die seit Jahren Hals-Nacken-Beschwerden hatte, die Wirbelsäule, wie es der Vogtbauer bei ihm getan hatte, gefühlvoll zu ertasten und zu behandeln. Seine nächste Patientin war eine ältere Dame im Dorf, die eines Tages nicht mehr aus ihrem Bett herauskam. Sie hatte starke Schmerzen an einer Hüfte. Dieter Dorn untersuchte dieses Gelenk mit gutem Gespür und behandelte mit Erfolg die Beinlängendifferenz, ohne dies beim alten Vogtbauern gesehen zu haben.

Über die Jahre sprachen sich seine Behandlungserfolge herum und Menschen kamen am Anfang aus seinem Dorf und der Umgebung, später aus immer weiterer Entfernung. 1985 hörte der Orthopäde Dr. Thomas Hansen von seinem Schaffen und ließ sich selbst behandeln. Die erfolgreiche Behandlung war der

Beginn einer fruchtbaren Zusammenarbeit, mit der sich die Dorn-Therapie bei Laien, Therapeuten, Heilpraktikern und Ärzten zunächst auch ohne diesen Namen verbreitete. Anfang oder Mitte der 1990er-Jahre wurde die Therapie nach Dieter Dorn »Dorn-Methode« oder »Dorn-Therapie« genannt. Etwa zu dieser Zeit begann Dieter Dorn, auch die Meridiane in seine Arbeit mit einzubeziehen. Heute ist sie im gesamten deutschsprachigen Raum und darüber hinaus bekannt.

## Grundregeln der Dorn-Therapie

Jeder Therapeut kann die Dorn-Therapie oder Teile daraus in seine Arbeit integrieren und mit seinen jeweiligen Therapien kombinieren. Dennoch ist die Dorn-Therapie ein in sich stringentes und abgerundetes Konzept, das in der Ganzheitlichkeit des Patienten zu einer abgerundeten Therapie führt und als Einzeltherapie angewendet werden kann. Anatomie, Neurologie und Physiologie sind ihre Grundlagen. Ziel der Dorn-Therapie ist eine Verbesserung der neurophysiologischen Funktion der Gelenke. Dabei mobilisiert sie auf sanfte Weise Wirbel und Gelenke.

Die Dorn-Therapie gliedert sich in zwei Bereiche: die Behandlung durch den Therapeuten und die Eigenübungen. Die Eigenübungen sind wesentlicher Bestandteil der Dorn-Therapie und tragen wesentlich zu ihrem Erfolg bei.

Dabei beschränkt sich die Dorn-Therapie bei weitem nicht auf das einfache Korrigieren von Gelenken und Beseitigen von Symptomen. Wer den Blick für die Ganzheitlichkeit dieser Methode öffnet, gewinnt neue Möglichkeiten der Ursachenfindung und der Therapie. Damit kann der Therapeut dem Patienten zusätzliche Zusammenhänge erklären und wertvolle Anregungen für Veränderungen in seinem Leben mitgeben.

Die Dorn-Therapie besitzt einige klare Grundregeln, die sie spezifisch von anderen Therapien unterscheidet. Dazu gehört z. B. die Aktivität der Patienten, einerseits während der Behandlung selbst, aber auch daheim in Form von Eigenübungen. Charakteristisch für die Dorn-Therapie an peripheren Gelenken ist

zudem, dass die knöchernen Gelenkanteile immer zusammengeschoben und nur im schmerzfreien Bewegungsbereich behandelt werden. Bei den Grifftechniken hat sich inzwischen eine gewisse Vielfalt entwickelt, was – sofern die Grundregeln der Dorn-Therapie eingehalten werden – seine Berechtigung hat und das Therapiespektrum erweitert. Bereits Dieter Dorn hat sich in seinen 38 Jahren der Anwendung dieser Methode weiterentwickelt und unterschiedliche Grifftechniken angewendet. Die letzten Jahre seines Therapierens zeichneten sich durch immer weniger Kraft in seinen Grifftechniken aus, da wohl einige Schüler die Dorn-Therapie als Kraftanwendung verstanden haben. Die Dorn-Therapie ist eine Gefühlstherapie und keine Kraftanwendung! Zugleich hat Dieter Dorn die Patienten während seiner Therapie immer aktiver werden lassen.

Die acht Grundregeln der Dorn-Therapie sind:

- ▶ **Einfachheit:** Am Anfang muss ein Lernender nur wenig theoretisches Wissen besitzen oder erlernen. Es geht erst einmal um das Trainieren des Gespürs. Dies ist ein jahrelanger Entwicklungsprozess. Hinzu kommt die Theorie. Je mehr theoretische Grundlagen der Therapeut zum Verständnis der Ganzheitlichkeit dieser Methode kennt, umso effektiver kann seine Therapie sein. Patienten können anhand der Erklärung an einem Skelett die Behandlung und die Eigenübungen gut verstehen.
- ▶ **Sanftheit:** Die Dorn-Therapie ist eine sanfte Therapie und eine Behandlung des Therapeuten in Zusammenarbeit mit dem Patienten. Der Patient bewegt seine Gelenke in einer für ihn angenehmen Art um die Ruhestellung herum. Im Vergleich zu den täglichen Krafteinwirkungen und Scherkräften sind die bei der Dorn-Therapie wirkenden Kräfte wesentlich geringer.
- ▶ **Ganzheitlichkeit:** Je mehr Wissen und Gefühl ein Therapeut hat, umso tiefer versteht er die Dorn-Therapie und umso qualitativ besser und erfolgreicher wird seine Behandlung.
- ▶ **Positionsdiagnostik:** Gelenke und Wirbel werden durch den Therapeuten über einen positiven Positionsbefund von Knochen diagnostiziert. Dies ist ein wesentlicher Punkt der Einfachheit.
- ▶ **Alle Gelenke sind behandelbar:** Mit der Dorn-Therapie lassen sich alle dysfunktionellen Gelenke behandeln. Dabei lassen sich viele Zusammenhänge im Menschen in die Dorn-Therapie integrieren und bei der Behandlung nutzen.

- ▶ **Manuelle Anwendung:** Die Dorn-Therapie wird grundsätzlich erst einmal mit den Händen ausgeführt. Es gibt zwar Hilfsgeräte, doch können sie nie das Feingefühl der Hände erreichen. Vor der Dorn-Therapie verabreichte Wärmeanwendungen können die Behandlung erleichtern.
- ▶ **Beteiligung der Patienten:** Bei der Dorn-Therapie wird immer in der Bewegung behandelt, die der Patient aktiv oder unterstützend durchführt. Der Patient bestimmt und kontrolliert dabei selbst die Geschwindigkeit und das Ausmaß seiner Bewegungen. Nach der Behandlung ist der Patient mit seinen Eigenübungen aktiv. Die Dorn-Therapie ist nie passiv, sie ist immer physiologisch dynamisch! Dadurch kann ein Patient die Behandlung jeder Zeit bestimmen.
- ▶ **Eigenübungen:** Jeder Patient erhält bei einer Dorn-Therapie seine spezifischen Eigenübungen. Die Eigenübungen dienen vor allem der mittel- und langfristigen Stabilisierung der ursächlichen Wirbel und Gelenke.

## Eigenbehandlung

Die Eigenbehandlungen stellen einen wesentlichen Teil der Dorn-Therapie dar. Sie stärken die Eigenverantwortung und die Aktivität der Patienten. Die entsprechenden Übungen werden dem Patienten immer dann mitgegeben, wenn die Behandlung des jeweiligen Wirbelsäulenabschnitts oder Gelenks durch den Therapeuten erfolgreich war. Diese sollte der Patient je nach Beschwerdestärke mehrmals täglich etwa dreimal hintereinander ausführen. Die Eigenübungen unterstützen die Regeneration und Stabilisierung der Wirbel und Gelenke und ihrer Umgebung nach der Behandlung durch den Therapeuten. Dazu sollten sie über 2-4 Wochen, bei chronischen Beschwerden auch länger, angewendet werden. Sie können aber auch zur Prophylaxe eingesetzt werden.

## Wirbel und ihre Bezüge zu Organen und Beschwerden

Fehlstehende Wirbel	Bezugsorgane und -systeme nach Dorn	Typische Beschwerden
<b>Halswirbel</b>		
Atlas (C1)	Gehirn, Hirnnerven	Kopfschmerzen, Migräne, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Müdigkeit
Axis (C2)	Augen, Stirnhöhlen, Zunge, Hirnnerven	Augenschmerz, Seheinschränkungen
3. Halswirbel (C3)	Nase, Ohren, Nasennebenhöhlen	Tinnitus, Schwindel
4. Halswirbel (C4)	Nase, Ohren, Kieferhöhlen, Oberkiefer, Zwerchfell	Tinnitus, Schwindel
5. Halswirbel (C5)	Rachen, Mandeln, Unterkiefer, Zähne, Oberarm, Schulter	Katarrh
6. Halswirbel (C6)	Kehlkopf, Stimmbänder	Schluckstörung, Nackenbeschwerden, Heiserkeit
7. Halswirbel (C7, Vertebra prominens)	Schilddrüse, Luft- und Speiseröhre	Antriebsarmut, Kloßgefühl, Hyperaktivität, Kropf
<b>Brustwirbel</b>		
1. Brustwirbel (Th1)	Schulter, Arm, v. a. Unterarm, Hand	Schmerzen und Taubheitsgefühl in den Armen, Tennisellenbogen
2. Brustwirbel (Th2)	Herz, Herzkranzgefäße	Herzrhythmusstörungen, zu hoher oder zu niedriger Blutdruck, Schmerz im Brustbein
3. Brustwirbel (Th3)	Lunge, Brust, Atmung	Asthma, Bronchien, Atembeschwerden
4. Brustwirbel (Th4)	Gallenblase, Gallengänge, Fettverdauung	Gallenkoliken, Gallensteine, seitliche Kopfschmerzen
5. Brustwirbel (Th5)	Leber	veränderte Blutwerte, Entgiftungsstörungen, Blutarmut, Müdigkeit, Anämie, Allergie
6. Brustwirbel (Th6)	Magen, Verdauung	saures Aufstoßen (Sodbrennen), chronische Gastritis
7. Brustwirbel (Th7)	Magen, Verdauung, Zwölffingerdarm	saures Aufstoßen, Blähungen
8. Brustwirbel (Th8)	Milz, weiße und rote Blutkörperchen, Bauchspeicheldrüse	Abwehrschwäche, Anämie

Fehlstehende Wirbel	Bezugsorgane und -systeme nach Dorn	Typische Beschwerden
9. Brustwirbel (Th9)	Milz, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse	veränderte Blutwerte, Hormonstörungen
10./11. Brustwirbel (Th10/11)	Niere, Blutdruck, Ausscheidung	Ödeme, Hauterkrankungen wie Schuppenflechte und Neurodermitis, Allergien
12. Brustwirbel (Th12)	Dünndarm, Eileiter, Samenleiter	Mineralstoff- und Vitaminmangel, Blähungen
<b>Lendenwirbel</b>		
1. Lendenwirbel (L1)	Dickdarm	Durchfall oder Verstopfung, Pilzbefall im Darm
2. Lendenwirbel (L2)	Oberbauch, Blinddarm	Krämpfe im Bauch
3. Lendenwirbel (L3)	Blase, Gebärmutter, Knie, Ischiasnerv	häufige Blasenentzündungen, Unfruchtbarkeit, Ischiasbeschwerden
4. Lendenwirbel (L4)	Beine mit Haut und Muskeln, Becken, Prostata	Unterbauchbeschwerden, Beschwerden am Oberschenkel
5. Lendenwirbel (L5)	Beine mit Haut und Muskeln, Becken, Gesäß, Ischiasnerv	Ischiasbeschwerden
Kreuzbein/ Iliosakralgelenk	Organe des kleinen Beckens, Beckenboden, Beine, Ischiasnerv	Verstopfung, Unterleibsbeschwerden, Beinlängendifferenzen, Beckenschiefstand, Ischiasbeschwerden
Steißbein	Beckenboden, After	Hämorrhoiden

## Dysfunktion eines Wirbels oder Gelenks

In diesem Buch wird das Wort »Dysfunktion« für den behandlungswürdigen Zustand eines Wirbels oder peripheren Gelenks verwendet. Das dahinterstehende Verständnis ist deutlich größer und umfassender als das für Laien verständlichere Wort »Blockade«. Bei einer »Blockade« ist ein Wirbel nicht in der Mitte oder ein Knochen nicht richtig im Gelenk positioniert und muss wieder zurückgeführt werden. Bei der Dorn-Therapie werden jedoch physiologische Funktionseinheiten der Wirbel und Gelenke betrachtet und behandelt. Darin enthalten sind alle Strukturen, die ein Gelenk bilden. Dies sind neben den Knochen die intraartikulären Strukturen, die Gelenkkapseln, die Bandstrukturen, Bindegewe-

be, Faszien, die Muskulatur, die Nerven und Nervenstrukturen, Blutversorgung. Doch auch innere Organe und nicht zuletzt energetische Zusammenhänge wie die der Meridiane stellen bei der Dorn-Therapie einen Teil der Funktionseinheit dar. Aus diesem Verständnis heraus arbeitet die Dorn-Therapie, mit der Physiologie und dem Patienten zusammen. Ihr primäres Ziel ist es, wieder die bestmögliche Funktion eines Wirbels oder Gelenks herzustellen.

Gelenke brauchen für eine optimale Funktionsfähigkeit den physiologisch bestmöglichen Kontakt und Kongruenz der am Gelenk beteiligten Knochen. Daraus folgt eine optimale Kraftverteilung bei Belastung innerhalb des Gelenks und zwischen benachbarten Strukturen. Die Energie strömt besser in entspannten und physiologisch vollständig funktionierenden als in dysfunktionellen Strukturen durch den Körper. Ein Gelenk, das schon optimalen Gelenkflächenkontakt hat, wird bei einer Behandlung nach Dorn nicht verändert, da der Behandlungsdruck wesentlich geringer ist als bei alltäglichen Belastungen. Die Dorn-Therapie wirkt ausgleichend auf die neuromuskuloskelettalen Funktionseinheiten und die propriozeptive Innervation. Die Behandlung findet während der physiologischen Funktion und der andauernden Rezeptorentätigkeit für die Spannung (Tonus) und die Stellung des Gelenks statt und gleicht hier Dysfunktionen aus. Über die Verbesserung des neuromuskuloskelettalen Systems wird die funktionelle lokale Stabilität gefördert.

Jedes dysfunktionelle Gelenk kann Schmerzen und andere Symptome im Bereich des Gelenks verursachen. Eine Dysfunktion kann zudem in die nähere Umgebung ausstrahlen und zu Beschwerden an Muskeln, Bindegewebe, Knochen, Kapseln, Ligamenten und benachbarten Gelenken führen. Doch nicht jede Dysfunktion führt zu Symptomen und falls welche auftreten, sind sie bei weitem nicht immer lokal begrenzt. Über Meridiane und Muskelketten können sich Dysfunktionen in anderen Körperregionen auswirken. Jede Dysfunktion kann den Energiefluss der Meridiane stören, die über dieses Gelenk verlaufen. Hieraus ergeben sich über die TCM viele weitere Zusammenhänge, die der Dorn-Therapeut für sich nutzen kann.



So wie die Ursachen einer Dysfunktion lokal, regional oder ganzheitlich bestehen und wirken können, so ist die Wirkung der Dorn-Therapie ebenfalls lokal, regional und ganzheitlich zu sehen. Damit vollständig und umfassend umgehen zu können, ist die Kunst des erfahrenen Therapeuten.

## Indikationen

Die primären Indikationen der Dorn-Therapie sind orthopädische und peripher neurologische Beschwerden.

Verschiedenste Symptome im Bereich der Wirbelsäule und Beschwerdeausstrahlungen in Beine, Arme und Kopf können mit ihr ebenso behandelt werden wie Schmerzen in einzelnen Gelenken und deren Umgebung. Parästhesien wie Taubheit oder Kribbeln gehören ebenso zu den Anwendungsgebieten der Dorn-Therapie wie seitenunterschiedliche Körperwahrnehmungen der Patienten, wie z. B. dauerhafte einseitige Muskelverspannungen, Schweregefühl, Tennis- oder Golferellenbogen.

Auch anatomisch klar definierte Diagnosen wie Teilruptur (Sehnenanriss) der Rotatorenmanschette des Schultergelenks können, wenn sie in der Bewegung oder Ruhe schmerzhaft sind, über die Wirbelsäulenbehandlung und nachbarschaftliche Gelenke positiv beeinflusst werden. Hier wird die körpereigene Regenerationsfähigkeit unterstützt.

Mit der Dorn-Behandlung kann der Therapeut zudem ausgleichend auf innere Organe (→ S. 22) wirken. Die zugeordneten Wirbel kann ein Dorn-Therapeut bei entsprechenden Äußerungen des Patienten und Rückenschmerzen fokussierter überprüfen.

Beschwerden im Verlauf der Meridiane können über die Wirbel mit der entsprechenden Organ-Zuordnung erreicht werden. Die Grundsätze der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gelten auch bei der Dorn-Therapie und liefern mitunter wertvolle Hinweise auf seit Langem bestehende Krankheitsursachen.

## Kontraindikationen

Bei Vorliegen einer Kontraindikation oder einem Verdacht darauf wird ein Patient nicht behandelt. Die zu beachtenden Kontraindikationen sind folgende:

- ▶ Patienten mit Schmerzen nach einem Unfall müssen wegen einem eventuell vorhandenen Knochenbruch erst geröntgt werden, bevor sie behandelt werden.
- ▶ Noch nicht verheilte Wunden von Operationen, Unfällen etc. an Gelenken und Wirbelsäule müssen erst heilen, bevor dort behandelt wird. Das Gleiche gilt bei Brüchen und Frakturen, auch bei Haarrissen.
- ▶ Entzündete Gelenke dürfen nicht behandelt werden. Zeichen einer Entzündung sind Rötung, Schwellung, Hitze, Schmerz und eingeschränkte Bewegbarkeit. Hier ist eine Behandlung der umliegenden Gelenke und entsprechender segmentalen Innervation für die Stärkung der lokalen Selbstheilungskräfte vorteilhaft. Der Selbstheilungsprozess wird unterstützt und ausgeglichen. Ein typisches Beispiel sind Rheumatiker, bei denen in der Entzündungsphase das jeweilige Gelenk nicht behandelt werden darf.
- ▶ Akute muskuläre und sensorische Ausfälle oder Abschwächungen müssen erst neurologisch abgeklärt werden, vor allem wenn die Probleme symmetrisch auftreten.
- ▶ Die Dorn-Therapie eignet sich nur für Patienten, die selbstständig gehen und sich aufrichten können. Damit entziehen sich bei Bettlägerigen die meisten Gelenke der Behandlung. Es werden nur Gelenke behandelt, die der Patient aktiv oder unterstützend bewegen kann.
- ▶ Nur voll belastbare Gewebe dürfen bei der Dorn-Therapie behandelt werden. Diese Gewebe erfahren täglich im Leben wesentlich größere Kräfte als bei der Behandlung.
- ▶ Medikamente zur Blutgerinnungshemmung wie Marcumar sind eine Teilkontraindikation, d. h. es muss sehr vorsichtig behandelt und vom erfahrenen Therapeuten differenziert gearbeitet werden. In jedem Einzelfall muss eine Behandlung abgeklärt werden.
- ▶ Patienten mit Tumoren oder Metastasen in den Knochen dürfen wegen der Gefahr eines Knochenbruchs nicht behandelt werden. Ein Szintigramm ist hier zur Ausschlussdiagnostik anzuraten.