

Erfahrungen mit der Dorn-Methode

Angaben zum Patienten

Jahrgang 1933, männlich, Größe 178 cm, Gewicht schwankend zwischen 80 und 85 kg

Problem: Beschwerden im Beckenbereich des Rückens (Lendenwirbelsäule)

Erstes gelegentliches Auftreten etwa ab 1985, als ich gelegentlich leichte Schmerzen im Lendenwirbelbereich fühlte. Die Schmerzempfindungen waren auch durch eine bestimmte Beinstellung zu provozieren beziehungsweise zu verstärken. Die Schmerzwahrnehmungen traten im Laufe der Jahre immer häufiger auf.

Erste Gegenmaßnahmen

Ein Wechsel der Schlafstatt wirkte sich positiv aus. Der dadurch angeregte Austausch der Matratze zeigte jedoch nur für eine begrenzte Zeit Wirkung. Im Rahmen einer Kreislauf-Trainingskur erlernte ich in den 80er Jahren eine Reihe gymnastischer Übungen. Dieser Übungszyklus half zunächst immer, wenn die beschriebenen Schmerzen auftraten. Interessehalber habe ich 1986 – im Rahmen eines Erholungsurlaubs – die Akupressurmethode nach Penzel ausprobiert. Dabei habe ich erstmalig erfahren, dass bei mir eine Beinlängendifferenz vorliegt und als Ursache für das Problem angesehen werden könnte.

Erste Erfahrung mit der Dorn-Methode

Im Jahr 2005 bot die Volkshochschule Erlangen das Tagesseminar "Die Dorn-Methode" an. Bei der Teilnahme an diesem Seminar, das die Nürnberger Heilpraktikerin Anna Velisek leitete, wurde von ihr erneut die Beinlängendifferenz festgestellt. Ich wählte von den im Kurs angebotenen Übungen zwei oder drei aus, die ich meinem eigenen Repertoire hinzufügte. Den ergänzten Übungs-Zyklus ging ich dann einigermaßen regelmäßig durch – alle zwei bis drei Tage. Ich stellte fest, dass bald danach die als neues Phänomen gelegentlich beim Waldlauf (Joggen) auftretenden, heftigen Knieschmerzen ausblieben, die meist über ein bis zwei Tage andauerten.

Aktuelle Situation

Seit einigen wenigen Jahren mache ich meine Gymnastikübungen regelmäßig, nämlich jeden zweiten Morgen. Knieschmerzen sind nicht mehr aufgetreten. Die oben angeführten leichten Schmerzen im Lendenwirbelbereich treten nur auf, wenn ich sie durch die erwähnte Beinstellung provoziere. Diese Schmerzempfindung nutze ich als Indikator für den Zustand meiner Lendenwirbelsäule. Dabei ist mir die mögliche Rolle eines Schiefstands des Iliosakralgelenks bewusst.

Ich versuche, meine Übungen nicht nur beizubehalten, sondern lasse gelegentlich ihren korrekten Ablauf kontrollieren. Dafür habe ich im Frühjahr 2013 einen weiteren VHS-Kurs mit der gleichen Kursleiterin – der erfahrenen Heilpraktikerin Anna Velisek – besucht. Auch in ihrer Sprechstunde war ich bereits. Beides gedenke ich zu wiederholen. Ansonsten fühle ich mich mit meinem Knochengerüst immer noch wohl. Ich bin überzeugt, dass ich dieses Wohlbefinden zum guten Teil der Dornmethode zu verdanken habe, in deren Anwendung ich von Frau Velisek eingeführt wurde. Hilfreich war auch die wiederholte Beratung und Betreuung durch Frau Velisek. Dabei ist es für mich wesentlich, dass ich mir den Aufwand für physiotherapeutische Behandlungen beziehungsweise den Besuch eines Fitness-Studios – einschließlich der Fahrten dorthin und zurück – ersparen kann.