

Dorn-Methode: Mit sanften Griffen die Wirbel geraderücken

Wenn uns der Rücken aufs Kreuz legt

Körperlich fit, geistig frisch und seelisch fidel bleiben – wer wünscht sich das nicht. Darum starten wir eine neue Reihe rund ums Thema „Gesundheit!“. Heute stellen wir Ihnen die Dorn-Methode vor.

Es ist doch ein Kreuz mit dem Rücken. Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, eine falsche Bewegung und – autsch! – schon ist man starr vor Schmerz. Dabei hat der Körper lange davor gewarnt. Ein Pieksen da, ein Stechen dort, die Hand, die intuitiv stützen will. Trotzdem hilft meist nur der laute Aufschrei, damit wir reagieren. „Wir hören viel zu spät auf die Signale“, sagt die Nürnberger Heilpraktikerin Anna Velisek. Und dann kann nur noch der Arzt oder Chiropraktiker helfen.

Doch weil der Mensch sich meist viel zu wenig und noch dazu oftmals falsch bewegt, sind körperliche Beschwerden geradezu vorprogrammiert. Hüftprobleme, Rückenschmerzen, verspannte Schultern: Auf Dauer nehmen einem Wirbelsäule und Gelenke die Fehlbelastungen krumm – und legen sich quer. Sie versuchen, das permanente Herumlümmeln auf dem Schreibtischstuhl, die hochhackigen Stöckelschuhe oder die schweren Umhängetaschen auf ihre Weise auszugleichen. Und das hat schmerzhafte Folgen.

Es sei falsch, sagt die Heilpraktikerin, das Wehe seines Körpers dem Fachmann zu überlassen, wenn man doch selbst für das Wohl verantwortlich ist. Deshalb empfiehlt sie die Dorn-Methode. Hinter dem Name steckt der Allgäuer Landwirt Dieter Dorn: Von einem Hexenschuss geplagt, wandte der sich Mitte der 70er Jahre an einen alten Bauern, der ihn mit einem sanften Daumendruck von seinen Schmerzen befreite. Der Mann konnte Dorn den Griff leider nicht mehr beibringen, da er kurz darauf starb. Dorn war trotzdem so fasziniert, dass diese Erfahrung die Initialzündung zur Entwicklung seiner Methode war. Wissenschaftlich anerkannt ist die Methode nicht, es gibt keine klinischen Studien. Darum gehört die Methode nicht zur Kassenleistung.

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen zu Fehlstellungen der Wirbelsäule und des Beckens sowie zu schmerzenden Gelenken. So kommt es, erklärt die Dorn-Ausbilderin Velisek, oft zu Beinlängendifferenzen, die behandelt werden müssen. Langfristig ignoriert wirkt sich dieser Schiefstand auf das Nervensystem und diverse Organe aus, je nachdem, welcher Wirbel betroffen ist. Ist etwa der siebte Halswirbel verschoben, kann die große Zehe schmerzen. Das besagt zumindest die traditionelle chinesische Medizin, die Dorn in seine Methode einbezieht.

Sanfte Griffe und aktive Bewegungen sollen die Schiefelage der Gelenke wieder geraderücken, die Wirbel wieder in Position bringen. Im Unterschied zur Chiropraktik wird die Wirbelsäule nicht gestreckt oder ruckartig eingerenkt. Weshalb sie auch, behauptet Dieter Dorn, von jedem ausgeführt werden könne – vorausgesetzt, er wurde fachmännisch geschult.

Das Praktische sind die einfachen Übungen. Denn die Methode des Landwirts ist für den Hausgebrauch gedacht. Stehen Sie doch mal wieder bewusst mit beiden Beinen auf dem Boden, laufen Sie barfuß, heben Sie mit ihren Fußzehen ein Taschentuch auf oder stellen sich auf Zehenspitzen und rollen den Fuß dann ab.

Ratsam sei es, sich erst in fachmännische Hände zu begeben – möglichst bevor der Körper „Halt!“ schreit. Der Therapeut richtet Sie dann wieder aus und sagt Ihnen, welche Übungen hilfreich für Sie sind. „Wir haben uns vom Gespür für unseren Körper entfremdet“, sagt Anna Velisek. Viele ihrer Patienten merken nach der angewandten Dorn-Methode: „Hoppla, in meinem Körper bewegt sich was – und es tut mir gut.“

Kathrin Walther

Auch und gerade bei Kindern ist die Dorn-Methode sinnvoll, um von Anfang an Fehlstellungen im Wachstumsalter zu vermeiden. Foto: privat

Die VHS bietet am 7. März, 18.30 Uhr, einen Kurs „Selbsthilfebungen nach der Dorn-Methode“ an.