



Klienteninformation: Dorn-Breuß-Methode

Eine Methode zur Feststellung und Korrektur von Fehlstellungen der Wirbelsäule

Was ist die Dorn Methode?

Die Dorn-Methode ist benannt nach ihrem Erfinder Dieter Dorn, einem Allgäuer Sägewerksbetreiber.

In der von ihm entwickelten Wirbelsäulenmethode werden verschobene Wirbel und Gelenke sanft und zugleich kraftvoll an ihren natürlichen Platz zurückgeschoben.

Die Wirkung basiert auf dem Wissen, dass die Wirbelsäule mehr als ein bloßes Stützorgan ist; sie schützt vor allem das zentrale Nervensystem und das Rückenmark.

Bereits kleinste Verschiebungen oder Fehlstellungen der Wirbel oder Bandscheiben können Reizungen des Nervensystems hervorrufen und es kann zu Funktionsstörungen und Blockaden der Nerven und Organe kommen.

Schmerzen, nicht nur im Rücken, sondern im ganzen Körper, sind die Folge.

Wie erfolgt die Anwendung der Dorn-Methode?

Die Grundlage der Methode ist das Einrichten des Hüftgelenks und des Beckens, um die Basis der Wirbelsäule wieder ins Lot zu bringen. Vergleichbar mit dem stabilen und geraden Fundament eines Hauses. Dazu werden als erster Schritt die Beinlängen ausgemessen. Bei jedem zweiten Menschen ist ein Bein länger als das andere. Nach Ansicht Dorns beruht dies jedoch nicht darauf, dass tatsächlich die Knochen unterschiedliche Längen haben, sondern auf einer Fehlstellung des Hüftgelenks, welche mitverantwortlich für Wirbelsäulenverformungen ist. Ohne die Richtigstellung des Beckens ist somit auch keine Korrektur der Wirbelfehlstellung möglich. Dieses positionieren des Beckens geschieht mithilfe eines Hebelgriffs, den die/der Klientin/Klient später täglich selbst ausführen kann. Anschließend werden die Wirbel von unten nach oben hin untersucht und gegebenenfalls korrigiert, indem die/der Anwenderin/Anwender Druck auf den Dornfortsatz oder den Querfortsatz des entsprechenden Wirbels ausübt. Dies kann entweder im Liegen, Stehen oder Sitzen erfolgen, abhängig davon, welche Bereiche betroffen sind. Während die/der Anwenderin/Anwender den Wirbel in seine natürliche Position schiebt, bewegt die/der Klientin/Klient gleichzeitig einen Körperteil, um rhythmisch Muskeln anzuspannen und zu entspannen. Der Prozess kann mitunter etwas schmerzhaft sein, der Schmerz lässt jedoch nach, sobald kein Druck mehr ausgeübt wird.

Reaktionen nach der Anwendung der Dorn-Methode

Nach der Sitzung kann es zu muskelkaterartigen Beschwerden, in Einzelfällen aber auch schon mal zu blauen Flecken im Bereich der behandelten Muskulatur kommen.

Sowohl der Muskelkater als auch die blauen Flecken verschwinden spätestens 2 bis 3 Tage nach der Sitzung.



Was darf nach der Anwendung der Dorn-Methode beachtet werden?

Es empfiehlt sich, an den Tagen nach der Sitzung reichlich Wasser oder Tee zu trinken, da durch die Lösung von Blockaden ein Entgiftungsprozess einsetzt, bei dem aufgestaute Schlacken freiwerden, die ausgeschwemmt werden müssen. Körperlich anstrengende Belastungen, Sportarten mit ruckartigen Bewegungen (Fußball, Tennis), Stretching und Yoga soll die/der Klientin/Klient 2 bis 3 Tage nach der Sitzung meiden.

Was ist die Breuß-Massage?

Begleitet wird die Dorn-Methode meist von einer wohltuenden Massage, der Breuß-Massage. Diese lockert verspannte Muskeln und streckt sanft die Wirbelsäule. Die Bandscheiben werden in ihrer Quelfunktion unterstützt, Heilmechanismen in Gang gesetzt, Nerven beruhigt und entspannt.

Welche Beschwerden können mit der Wirbelsäulenmethode nach Dieter Dorn behandelt werden?

- Beckenschiefstand
- Skoliose, Morbus Scheuermann, Morbus Bechterew (zur Schmerzlinderung)
- Ischias
- Hexenschuss
- HWS-/BWS-/LMS-Problemen
- Iliosakral-Gelenk-Problemen
- Schulterschmerzen
- Nackenverspannungen
- Hüft-, Knie- und Fußproblemen
- Tennisarm
- Kopfschmerzen, Migräne
- Schwindel
- Empfindungsstörungen an Händen und Füßen, Karpaltunnelsyndrom
- Rückenschmerzen nach Operationen
- Rheumatismus
- Atembeschwerden
- Müdigkeit
- Magenbeschwerden, Verstopfung, Verdauungsstörungen, Durchfall, Blähungen
- Erkältungen, Asthma, Husten, Bronchitis
- Brustbeschwerden



Wann darf die Dorn Wirbelsäulenmethode nicht angewandt werden?

- Bei bereits geschädigten und zerstörten Bandscheiben
- Bei Wirbelentzündungen
- Bei Krebs-Metastasen in der Wirbelsäule
- Im Fall einer frischen Verletzung, z.B. nach einem Unfall. Nur wenn eine Wirbelsäulenverletzung eindeutig durch eine Röntgenaufnahme ausgeschlossen wird, darf eine Behandlung erfolgen.

Wie lange dauert eine Sitzung und wie viele sind notwendig?

Eine Sitzung umfasst meist 60 min für die Wirbelsäulenmethode nach Dorn mit anschließender Breuß-Massage und Nachruhe.

Es ist empfehlenswert anfangs 3 Sitzungen entweder 1x pro Woche oder 1x alle 2 Wochen durchzuführen.

Anschließend sind viele Klientinnen/Klienten in der Lage die Selbsthilfeübungen eigenständig weiterzuführen.

Für die Erhaltung empfiehlt es sich 1x pro Monat oder 1x alle 2 Monate eine Sitzung zu buchen.

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung.

Herzlichst,
Cynthia Kohler-Jones