



# *DORN-Methode*

Selbsthilfe-Übungen

# 2018

**Gesund werden und bleiben in jedem  
Lebensalter durch Selbsthilfe**

von Helmut Koch

*Die edelste Stufe der Heilkunde ist,  
dafür zu arbeiten, dass gesunde  
Menschen gesund bleiben.*

*(Helmuth Koch)*

### *Impressum*

**Herausgeber** Helmuth Koch · Kirchstraße 9 · 79801 Hohentengen  
Telefon 07742-978 00 28 · Fax 07742-978 00 31

info@dornmethode.com · www.dornmethode.com

**Herstellung/Druck** Medieninsel GmbH & Co. KG  
www.medieninsel.com

1. Auflage 2004

7. Auflage | Neuauflage 2014

8. Auflage 2018

# Inhaltsverzeichnis

## Übungen für jeden Tag

Selbstkorrektur des Beckens im Liegen	8
Selbstkorrektur des Beckens im Stehen	13

## Vorbeugende Übungen

Für die Halswirbelsäule	16
Bei leichtem Rundrücken oder Höcker im oberen Brustwirbel-Bereich	21
Für die Brustwirbelsäule	23

## Spezielle Selbstübungen

Knie-Selbstübung	28
Sprungelenk-Selbstübung	31
Kreuzschmerzen	33
Ischias-Schmerzen	33
Schmerzen vom Kreuz zum Hüftgelenk und Ausstrahlung nach vorne in die Leiste	36
<b>Diffuse Kreuzschmerzen ohne Ausstrahlung</b>	<b>38</b>
Kreuzbein lockern mit Schüttelübung	38
Kreuzbein lockern mit der Stühle-Übung	40
Kreuzbein lockern mit der Streich-Übung	41
<b>Beckenübung</b>	<b>42</b>
<b>Dehnen der Wirbelsäule</b>	<b>42</b>
Lockerungsübungen für die Lendenwirbelsäule und das Kreuzbein	43
Probleme im Schulter-, Arm-, Hand-Bereich	44
Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen im Schultergelenk	45
Schmerzen im Ellenbogengelenk	47
Probleme mit dem Handgelenk	48
Schmerzende Finger- oder Fußzehengelenke	49
Probleme mit dem Kiefergelenk	52
Selbstkorrekturen bei Schlüsselbein-Verschiebungen	54

# Vorwort

## 10 Jahre Broschüre: „DORN – Selbsthilfe – Übungen“

2004 wurde diese DORN-Selbsthilfe-Broschüre zum ersten Mal von Helmuth Koch und Hildegard Steinhauser herausgegeben.

Seitdem waren 6 Auflagen erschienen. Die DORN-Methode ist ohne Selbsthilfe-Übungen unvollständig. Erst durch die regelmäßige Anwendung der Dorn-Selbsthilfe-Übungen ist die DORN-Methode seit drei Jahrzehnten so erfolgreich. Wer diese Eigenübungen richtig und regelmäßig bei sich selbst anwendet, hat mit großer Wahrscheinlichkeit weniger langfristige oder kurzfristige Rücken- und Gelenk-Probleme. Auch im höheren Alter.

In dieser Jubiläums-Auflage sind die Bilder neu gestaltet. Die äußere Erscheinung ist unserer Broschüren-Reihe angepasst worden. Es sind einige Übungen dazugekommen und die Texte entsprechen dem aktuellen Wissen-Stand der DORN-Methode.

**Unser Tipp:** Bei vielen Schulter-Arm-Hand-Problemen: den 6. Halswirbel am Querfortsatz nach hinten drücken, bei gleichzeitiger „Nein-Nein“-Bewegung des Kopfes. (S. 20)

Wenn bei sehr blockiertem Becken die Übung von Seite 13-15 nicht sofort Hilfe bringt, die Übung von Seite 36-37 anwenden!



# Kreuzschmerzen

*Wir können drei verschiedene Arten von Kreuzschmerzen beobachten:*

- **Sogenannte Ischias-Schmerzen**
- **Schmerzen vom Kreuz zum Hüftgelenk und Ausstrahlung nach vorne in die Leiste**
- **Diffuse Kreuzschmerzen ohne Ausstrahlung**

## Sogenannte Ischias-Schmerzen

einseitig links oder rechts. Meist ziehender Schmerz vom Gesäßmuskel ausstrahlend hinten am Bein entlang nach unten bis zur Wade. Manchmal auch nur in der Wade oder nur im Oberschenkel oder nur im Gesäßmuskel.



Meistens sind dann die unteren Lendenwirbel L5 und L4 zu der schmerzenden Seite verschoben.

Sind die Schmerzen in der rechten Seite, so hält man die Finger der linken Hand als Krallen und sucht mit den Fingern die rechten Seiten der Dornfortsätze der unteren Lendenwirbel über dem Kreuzbein und zieht sie von der schmerzenden Seite weg nach links. Dabei muss das linke Bein so gut es geht nach vorne und hinten schwingen. Hier ist rechts das Standbein. Mit der rechten Hand stützt man sich ab. Das geht auch mit Kleidung.

Eine andere Möglichkeit bei Ischias-Schmerzen im linken Bein: Mit dem Daumen der