

Dorn Methode - Informations- und Heimarbeit Merkblatt !

Nach einer erfolgreichen Dorn Methode Behandlung zeigt der Körper häufig folgende Anpassungsreaktionen:

- Dampfe Muskelschmerzen bis zu drei Tagen nach der Behandlung (Wie Muskelkater nach dem Training)
- Leichte Druckschmerzen an den Behandlungspunkten
- Muskelverspannungen in den behandelten Bereichen (z.B. steifer Nacken)
- Entgiftungsreaktionen: z.B. vermehrtes Schwitzen, Änderungen im Stuhl(gang), leichte Erkältungssymptome etc.
- Verdrängte und ungelöste (innere) Probleme werden manchmal wieder ins Bewusstsein gerufen

Bitte beachten Sie ausserdem folgende Dinge:

- Vermeiden Sie anstrengende sportliche Aktivitäten für die folgenden Tage, geben Sie dem Körper Zeit zur Erholung und Anpassung. Moderater Sport ist möglich.
- Keine starken Dehnungsübungen (Stretching) für ein paar Tage (Vermeiden Sie Dehnungen unter 90° im Hüftgelenk bzw. dehnen Sie dieses mit leicht nach aussen gedrehten Knien! - z.B. beim Schuhe binden!)
- Keine Beugungen über die Seite (Auch nicht beim Aufheben von leichten Gegenständen!)
- Keine Drehungen in der Hüfte über 45° mit beiden Beinen fest auf dem Boden
- Kein Sitzen mit überkreuzten Beinen
- Achten Sie stets auf die richtige Haltung (beim: Sitzen, Schlafen, Stehen, Heben, Arbeiten etc.)
- Trinken Sie viel (min. 2 Liter) gutes Wasser (gefiltertes Leitungswasser) und / oder Kräutertees um die Nieren bei der Entgiftung zu unterstützen!
- Machen Sie die Dorn Methode Selbsthilfe– Eigentherapie–Übungen täglich!

► Massieren Sie die Muskeln im Gesässbereich mehrfach täglich um Ischias-Schmerzen zu vermeiden!

- Leichte Massage ist nach der Dornbehandlung möglich (manchmal empfehlenswert) jedoch ohne Dehnungen!
- Tägliches Gehen (z.B. Nordik Walking) für min. 20 Minuten mit guten flachen Schuhen wird empfohlen!
- Reduzieren Sie die Alkohol und Nikotin Aufnahme um die Entgiftung zu unterstützen
- Achten Sie auf gesunde Ernährung mit genügend frischen Früchten und Gemüse und eventuell qualitativ hochwertigen Nahrungsergänzungsmitteln
- Vermeiden Sie Stress und geben Sie ihrem Körper genügend frische Luft, Sonnenlicht und Erholung
- Schmerzen aufgrund von Entzündungen führen zu Muskelverspannungen und erfordern oft Medikamentöse Behandlung. Magnesium, Vitamin E, Johanniskraut-Präparate sind gegebenenfalls empfehlenswert da sie entspannend wirken. Fragen Sie ihren Arzt! (Vermeiden Sie zuviel Kalzium da dies zu Muskelverspannungen führen kann!)
- Stressreduzierende Massnahmen wie Reiki, Meditation, Die fünf Tibeter-Übungen, ect. sind empfehlenswert

Mögliche Reaktionen nach einer Dorn Methode Behandlung:

- Klient geht ohne Schmerzen und Verspannungen (zeigt manchmal jedoch Reaktionen an den folgenden Tagen)
- Klient hat weniger Schmerzen und die Situation verbessert sich noch weiter innerhalb weniger Tage
- Klient hat vorerst kaum Änderungen zeigt aber Verbesserungen durch die Eigentherapie-Übungen
- Klient erfährt eine Erstverschlimmerung die nach einigen Tagen Erholung abklingt (Heilungs-Krise - selten!)

>> Sollte es nach einigen Tagen nicht zu einer Verbesserung kommen ist eine (oder mehrere) Wiederholung der Behandlung ratsam und wird nach etwa einer Woche (spätestens nach einem Monat) empfohlen.

Sollte es nach drei Behandlungen immer noch nicht zu einer Verbesserung gekommen sein kommen folgende Gründe in Frage:

- Es besteht eine andere (weitere) physische Ursache für die Probleme: Konsultieren Sie ihren Arzt!
- Der Klient befolgt NICHT die Ratschläge des Dorn Methode Beraters
- Der Klient verweigert innerlich die Heilung (bleibt krank um Anforderungen von aussen zu vermeiden oder um mehr Aufmerksamkeit zu bekommen)
- Es bestehen innere (psychologische) Probleme (z.B. Stress oder Imbalancen auf emotionaler oder geistiger Ebene), Lebens-(Stil) Änderungen sollten bedacht werden!

Im Falle von unerwarteten Reaktionen kontaktieren Sie bitte sofort Ihren Berater oder Arzt!