

Schön, dass Du heute da warst. Dein Körper hat durch die Dorn-Methode wertvolle Impulse erhalten, um sich neu auszurichten. Damit diese Neuausrichtung stabil bleibt und Dein System die Veränderung optimal integrieren kann, ist Deine aktive Mithilfe in den nächsten Tagen entscheidend.

Hier ist Dein Leitfaden für die Zeit nach der Behandlung:

👉 1. Was Dein Körper jetzt erleben könnte

Es ist völlig normal, wenn Dein System auf die Umstellung reagiert. Sieh es als Zeichen der Regulation:

- **Muskelkater-Gefühl:** Ein dumpfer Schmerz oder leichte Druckpunkte sind für bis zu drei Tage normal.
- **Entgiftung:** Dein Körper räumt auf. Das kann sich durch Schwitzen, veränderten Stuhlgang oder leichte Erkältungssymptome zeigen.
- **Emotionale Klärung:** Da Körper und Seele eins sind, können alte, verdrängte Themen kurzzeitig ins Bewusstsein rücken. Gib ihnen Raum, aber halte nicht an ihnen fest.

✓ 2. Deine „Do's“ – So unterstützt Du die Heilung

- **Viel Trinken:** Mindestens 2 Liter stilles Wasser oder Kräutertee täglich helfen Deinen Nieren, gelöste Stoffe auszuspülen.
- **Sanfte Bewegung:** Geh täglich mindestens 20 Minuten spazieren (flache Schuhe!). Das stabilisiert die neue Statik.
- **Selbsthilfe-Übungen:** Mach Deine Dorn-Eigentherapie-Übungen konsequent jeden Tag!
- **Nährstoffe & Ruhe:** Gönn Dir frische Luft, gesundes Essen und Entspannung (z.B. Meditation oder Reiki). Magnesium oder Johanniskraut können unterstützend wirken – halte hierzu bei Bedarf ggf. Rücksprache mit Deinem Heilpraktiker oder Arzt.

✗ 3. Deine „Dont's“ – Bitte unbedingt vermeiden!

Dein Körper braucht Stabilität. Bitte achte in den nächsten Tagen konsequent auf Folgendes:

- **Kein Übereinanderschlagen der Beine:** Das ist eine der häufigsten Ursachen für Fehlstellungen im Becken.
- **Kein harter Sport:** Verzichte auf anstrengendes Training und starkes Dehnen (Stretching).
- **Keine extremen Bewegungen:** Vermeide Hüftbeugungen unter 90° (beim Schuhebinden Knie leicht nach außen!) sowie abrupte Drehungen oder Seitbeugen.
- **Genussmittel reduzieren:** Alkohol und Nikotin belasten Deinen Reinigungsprozess unnötig.

💡 Falls Du eine **Erstverschlimmerung** spürst (das kommt selten vor, ist aber ein Zeichen, dass Dein Körper stark arbeitet):

1. **Ruhe bewahren:** Meist klingt es nach 1–2 Tagen von selbst ab.
2. **Wärme oder Magnesium:** Ein warmes Bad oder Magnesium können die Muskulatur entspannen.
3. **Kein falscher Ehrgeiz:** Wenn Du Schmerzen hast, erzwing die Übungen nicht – melde Dich lieber kurz bei mir.

Lass mich Dir noch kurz erklären, was Du tun kannst, falls Du merkst, dass Du doch unbewusst die Beine überschlagen hast. Das passiert am Anfang fast jedem – mach Dir keinen Stress! Das Muster ist tief in unserem Körpergedächtnis gespeichert. Wichtig ist nicht, dass Du perfekt bist, sondern dass Du die Fehlstellung sofort korrigierst, sobald Du sie bemerkst.

Hier ist Dein **"Erste-Hilfe-Plan"**, falls Du Dich beim Beine übereinanderschlagen erwischt hast:

Der "Reset"-Plan

1. **Sofortiges Entknoten:** Stell beide Füße flach auf den Boden. Spüre bewusst den Kontakt zum Untergrund.
2. **Kurzes Aufstehen:** Steh kurz auf und geh ein paar Schritte. Das hilft Deinem Becken, sich wieder neutral auszurichten.
3. **Die "Gegen-Übung":** Mach kurz Deine wichtigste Dorn-Selbsthilfeübung (meist der Beinlängenausgleich), um das Gelenk wieder in die ideale Position zu bringen.
4. **Bewusstes Atmen:** Atme ein paarmal tief in den Bauch ein und aus. Das löst die Anspannung, die oft zum unbewussten Überschlagen der Beine führt.

Tipp für den Alltag

Wenn Du weißt, dass Du dazu neigst: Leg Dir ein kleines Kissen oder ein zusammengerolltes Handtuch auf die Oberschenkel oder zwischen die Knie. Das erinnert Deine Beine sanft daran, nebeneinander zu bleiben.

Quick-Check: Dorn-Nachsorge

Aktion	Das ist jetzt wichtig
 Trinken	Mind. 2 Liter Wasser/Tee (Entgiftung unterstützen)
 Bewegung	20 Min. Gehen in flachen Schuhen (kein Sport!)
 Übungen	Deine täglichen Selbsthilfe-Übungen machen
 Sitzen	NIEMALS die Beine überschlagen
 Dehnen	Absolutes Stretching-Verbot für ein paar Tage
 Bücken	Knie nach außen (beim Schuhebinden/Aufheben)
 Selfcare	Viel frische Luft, gesundes Essen, wenig Stress

Hinweis: Muskelkater und leichte Erschöpfung sind in den ersten 3 Tagen völlig okay –
Dein Körper baut gerade um!