

Breuß-Dorn Newsletter * Februar 2014



NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn

& alles für die Therapien nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

Telefon: 07245-937195 e-mail: info@breuss-dorn-shop.de

Telefax:: 07245-937194 Internet: www.breuss-dorn-shop.de



Breuß-Dorn NEWSLETTER Februar 2014

4665 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 30 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

EINLADUNG DORN-ANWENDERTREFFEN OTTOBEUREN

AUSBILDERTREFF AUF 2. JAHRESHÄLFTE VERSCHOBEN

DORN-METHODE IN SRI LANKA & INDIEN 2013

SELBSTHILFEÜBUNGEN DER DORN-METHODE ÜBUNG 9-12

HINTERGRUNDINFORMATION: GESUNDER SCHLAF & MATRATZEN

FASTEN AKTUELL: FASTENPLAN NACH BREUSS

HINTERGRUNDINFORMATION: IST WASSER GLEICH WASSER?

IMPRESSUM/MEDIADATEN

EINLADUNG DORN-ANWENDERTREFFEN OTTOBEUREN

Hallo liebe Kolleginnen und Kollegen,

heute möchten wir Euch alle ganz herzlich wieder zum Dorn-Anwendertreff am 05. April 2014 einladen.

Dieses Jahr gibt es eine sehr aufschlussreiche Weiterbildung, rechtliche Klarstellungen
und wie immer wieder auf der Wunschliste, viele praktische Übungen!!

Ort: Ottobeuren, Hotel Hirsch, Markplatz 12

Kosten: Euro 53,00

Der Beitrag beinhaltet auch Verpflegung und Getränke.

Überweisung auf folgendes Konto gilt als Anmeldung!

Ingrid Herz Targobank

BLZ: 300 209 00

Kto.- Nr. 1 608 531 935

IBAN: DE 61 3002 0900 1608 5319 35

BIC CODE: CMCIDEDD

Der Eingang der Zahlung gilt als Platzreservierung!!

Für das Mittagessen können nur die Teilnehmer berücksichtigt werden, die die Teilnehmergebühr auf das oben angegebene Konto überwiesen haben!

Bitte Mittags-Gericht Nr. 1 oder Nr. 2 mit angeben!!

Anmeldung per Mail/Tel.!! Bitte nur an Max Herz !!

m.herz@vitality-company.de Tel. 08332-790535

Auf Euer Kommen freuen sich Ingrid & Max Herz, Gunter Ott, Helmuth Koch, Michael Rau

Programmablauf:

09.00 - 09.30 Uhr

Ankommen, Kollegen begrüßen, Ausstellung und 2. Frühstück Kaffee/Butterbrezen

09.30 - 09.45 Uhr

Begrüßung: Max Herz, Ablauf und Aktuelles

09.45 - 11.45 Uhr

Vortrag: Gunter Ott

Thema: "Die 5 Module des Profundus Trainings!"

Tiefgründiges zu unserer Muskulatur und unserem Bewegungsapparat. Die Fußgrundhaltung, exemplarische Anwendungen. Der WS-Basisausgleich. Praktische Übungen.

11.45 - 12.30 Uhr

Vortrag: Helmuth Koch, Michael Rau, Heilpraktiker

Thema: "Die zukünftige Entwicklung der DORN-Methode"

Als DORN-Therapie (für die Berechtigten nach dem HP-Gesetz)

Als DORN-Selbsthilfe für Alle.

Die DORN-Methode, Rechtslage und unsere Möglichkeiten!

Entscheidungen des Regierungspräsidiums, Gerichtsurteile.

12.30 - 13.30 Uhr Mittagspause

2 Tellergerichte zur Auswahl!!

Bitte bei Anmeldung das Essen mit auswählen und melden!!

Gericht 1: Hähnchenbrust auf Weißweinsauce mit Kartoffelpüree und knackigem Gemüse.

Gericht 2: Nudeltascherl gefüllt mit Ricotta auf Gemüsebett und Kräutersauce.

Getränke auf eigene Rechnung!

13.30 - 14.45 Uhr

Beantwortung, Fragen der aktuellen Rechtslage, Diskussion für unsere Zukunft! weitere Vorstellungen der Dorn-Treffs, evtl. Einbindung zu Dorn u. Töne, u. u. u. u.

14.45 - 15.00 Uhr Nachmittags-Kaffee (natürlich mit obligatorischem Nußzopf)

15.00 - 16.30 Uhr

Praktische Übungen, Erfahrungsaustausch

Bitte Decken und Liegen wenn möglich mitbringen!!!

16.30 - 17.00 Uhr

Max Herz Fragen, Erfahrungsaustausch, Diskussion, Verabschiedung u. u. u.

Änderungen vorbehalten!!!

Weitere Infos zu Übernachtungsmöglichkeiten mit Frühstück:

Bitte selber buchen!!

Bitte Dorn-Treff oder Ingrid & Max Herz angeben für evtl. Sonderpreise!!!!

Gasthof Mohren, Marktplatz 1, Tel.: 08332 - 9213-0, Fax: 9213-49
www.gasthof-mohren.de

Hotel Hirsch, Marktplatz 12, Tel.: 08332-796 77-0, Fax: 796 77-66
eMail: hotel@hirsch-ottobeuren.de, www.hirsch-Ottobeuren.de

Hotel am Mühlbach Garni, Luitpoldstr. 57, ca. 800 m entfernt,
Tel.: 08332 - 9205-0, Fax: 8595
eMail: info@hotel-am-muehlbach.de, www.hotel-am-muehlbach.de

Pension Eva, Schützenstr. 2, ca. 500 m entfernt, Tel.: 08332-796275, Fax: 796276
eMail: info@pension-eva-ottobeuren.de, www.pension-eva-ottobeuren.de

Pension Mozart, Mozartstr. 22, ca. 1000 m entfernt, Tel.: 08332-796110, Fax: 796259
eMail: pensionmozart@yahoo.de, www.hotel.de/de.hotels/Ottobeuren_39451/Pension_Mozart_256673/hotel.aspx

Jugendherberge, Kaltenbrunnweg 11, ca. 1,2 km entfernt, Tel.: 08332-368, Fax: 7219
eMail: jhottobeuren@djh-bayern.de
mit Jugendherbergs-Ausweis

herzliche Grüße von



Ingrid & Max Herz

Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke

Vitalstofftrainer/Vitalitätstrainer
Trainer of Vitality Company
Mozartstr. 6c
87724 Ottobeuren
Fon: 08332 - 790 535
Fax: 08332 - 925 196
eMail: m.herz@vitality-company.de
<http://www.vitaltherapiezentrum.de>
<http://www.vitality-company.de>

AUSBILDERTREFF AUF 2. JAHRESHÄLFTE VERSCHOBEN

Das für 22.03.2014 geplante Ausbildertreff wird verschoben in die 2. Jahreshälfte 2014!!
Am Freitag und Samstag, **07./08. November 2014**, Fr. 12-18 Sa. 09-17 Uhr
Veranstaltungsort: Lautrach, Gasthof Rössle

Kosten incl. Verpflegung + Getränke : 50,- EURO

Bei den traditionellen Ausbildertreffen wollen wir die neuesten Entwicklungen, informative Themen, interessante Anregungen und Erfahrungsaustausch teilen.

Programmvorschau

Thema: "Wohin... Dorn-Methode... ?!?!"

Aktuelle Diskussion - Entscheidungen des Regierungspräsidium, Gerichtsurteile

Dorn-Methode - Dorn-Therapie - Dorn-Anwender - Dorn-Therapeuten - Definition von Standards

Erarbeitung eines praktischen Leitfadens durch die Dorn-Methode

Durch Deine Teilnahme, mit Deinen Anregungen und Erfahrungen, trägst Du dazu bei, die Dorn-Methode im Sinne von Dieter Dorn lebendig zu halten und weiter wachsen zu lassen.

Anmeldung bei: Helmuth Koch
Schulthaiß Str. 1A
78462 Konstanz
info@dornmethode.com
Tel. 07531-28 29 005
oder 07742-85 68 67

DORN-METHODE IN SRI LANKA & INDIEN 2013

Sri Lanka 2013

Auch 2013 "DORN-Ausbildungen und -Behandlungen in SRI LANKA

Ursprünglich wollte ich bereits mit unserem Aufenthalt 2012 mein Projekt "Hilfe zur Selbsthilfe für Sri Lanka - mit der DORN-Methode" als beendet ansehen.

Doch im Laufe des Jahres kamen wiederholt Bitten aus Sri Lanka, dass ich auch 2013 noch einige Therapeuten zum Dorn-LEHRER/AUSBILDER schule.

So war ich in der Zeit vom 15. bis 29. November 2013 mit meinem ganz kleinen Team (einer Dorn-Anwenderin sowie einem Dorn-'Model' - die kein Dorn praktiziert) - in Colombo und Hatton aktiv.

Zu Beginn des ersten Arbeitstages in Colombo wurden wir drei mit einer Hindu-Zeremonie geehrt.

Es hatten sich sehr viele Patienten angemeldet - auf meinen Wunsch hin primär schwierige Fälle, die wir gemeinsam behandeln wollten.



Erstaunt waren wir darüber, dass 3- und 4-jährige Kinder anwesend waren, die weder laufen noch sitzen konnten und viel weinten. Geduldig und einfühlsam behandelten wir diese Kleinen komplett mit der Dorn-Methode: und das Sitzen funktionierte, jetzt ohne Tränen.

Das Gehen-Lernen benötigte Zeit, aber immerhin "tippelten" die Kinder - wobei ich sie unter deren Achseln als Stütze hielt.

Ein anderes Kind war geistig und körperlich behindert mit völlig verkrampften Armen und Beinen (erster Eindruck: Spastik?). Alle Anwesenden waren sehr erstaunt, dass dieser kleine Junge nach einer kompletten Dorn-Behandlung inclusive aller Gelenke vollkommen entspannt mit ausgestreckten Beinen auf der Liege lag und lächelte.





Natürlich hatten auch die vielen anwesenden Erwachsenen große Rücken- und Gelenkprobleme - und ich arbeitete wieder gemeinsam mit den einheimischen Dorn-Therapeuten.

Nachmittags wurden Videos als "Lehrfilme" gedreht, damit die Ausbilder aus Sri Lanka ihren neuen Schülern die Dorn-Methode nahe bringen können.

1. Video = komplette Dorn-Korrekturen inklusive der Selbsthilfe-Übungen
2. Video = originale "Breuss-ISENSEE-Massage"

Am nächsten Tag ging ich noch einmal intensiv auf die Halswirbelsäule ein, Wirbel nach innen oder zu stark nach außen, Schlüsselbeine, Kiefergelenke, Meridiane. Alle einheimischen Dorn-Therapeuten arbeiteten komplett gegenseitig (Beinlängen, Becken, Kreuz- und Steißbein, Wirbelsäule und Gelenke). Hierbei beobachtete ich sehr aufmerksam und gab hier und da Hinweise und Hilfen.



Anschließend erhielten aber nicht alle, die eigentlich Dorn-LEHRER/AUSBILDER werden wollten, das gewünschte Zertifikat. Nur drei Personen waren wirklich perfekt. Sechs weitere Therapeuten bekamen eine Bescheinigung zum "Assistenten für Dorn-Lehrer", denn sie waren zwar gut - aber es fehlte noch etwas Sicherheit und Ruhe. Ich bat den neuen Präsidenten des Dorn-Centers Colombo - einen Arzt für westliche Medizin - die nächsten Wochen und Monate diese sechs Personen immer wieder intensiv zu testen. Dann könnten sie die Urkunde zum "Lehrer/Ausbilder" erhalten.



Es war ein bewegender Abschied von dem früheren Präsidenten des Dorn-Centers Colombo (Arzt für Ayurveda). Anfang Dezember 2013 verliess er Sri Lanka, um in Kanada zu leben. In Toronto wird er mit seiner Ehefrau eine Privatklinik betreiben mit Schwerpunkt "DORN" - aber auch "Gua Sha/Schabetechnik", "Breuss-ISENSEE-Massage" und "Ayurveda". Ich übergab ihm alles, was er für seine neue Klinik benötigt - und legte ihm visuell das Geschenk "DORN-Therapie für Kanada" in die Hände.

Dem neuen Präsidenten überreichte ich ebenfalls alles Wichtige, auch meine Urkunden-Originale, damit ER zukünftig der "Kopf der Dorn-Methode in Sri Lanka" ist.

Sehr schöne Geschenke, die ich aus Deutschland mitbrachte, erfreuten alle Anwesenden. Es war ein Dankeschön meinerseits für ihr Engagement, z.B. jeden Donnerstag kostenlose Dorn-Behandlungen für die Armen sowie Großveranstaltungen, bei denen oft mehr als hundert Kranke behandelt werden - in Colombo und anderen Regionen.

Am nächsten Tag fuhren wir nach Hatton (im Hochland). Auch hier waren wir erschrocken über die vielen deformierten Wirbelsäulen - oft auch bei Kindern.



Immer wieder stellte ich mir die Frage: Wieso haben schon die kleinen Kinder - besonders Mädchen - solche Schäden? Ich kann es mir nur so erklären:

Die Mütter der Mädchen arbeiten oft in den Teeplantagen. Die Teeblätter in der hohen Kiepe auf dem Rücken der

Mütter werden ab und zu entleert in Körbe, die die Mädchen auf dem Kopf zur Sammelstelle bringen. Hierbei hält eine Kinderhand den Korb auf dem Kopf, die andere Hand transportiert auf dem Becken/der Hüfte das kleine Geschwisterchen. Hinzu kommt die Fehl- bzw. Unterernährung bei der armen Bevölkerung.

Das Krasseste, das wir je gesehen haben war ein ganz netter 18-jähriger aus dem Nord-Osten. Er fuhr mit seiner Mutter bereits am Abend los, die ganze Nacht hindurch, um nachmittags zu seinem Behandlungstermin in Hatton zu sein.



Hier hat DORN wirklich Grenzen! Zur Erleichterung trotzdem das komplette Dorn-Programm und Rundrücken-Übung. Der Mutter zeigte ich Verschiedenes, das vielleicht hilfreich und lindernd für ihren Sohn sein könnte.

Es ist einfach nicht genug, die Dorn-Methode einmal anzuwenden bei solch schweren Fällen, die wir während unseres Aufenthaltes in Sri Lanka sahen. Für jeden Patienten - ob in Colombo oder Hatton - organisierte ich wie in den vorherigen Jahren die Weiterbehandlungen durch einheimische Dorn-Therapeuten.

Als Abschluss unserer Hilfsaktion im Hochland wurde ein Gruppen-Foto gemacht mit T-Shirts von Telekom. Ich sandte ein Groß-Foto an Telekom mit vielen weiteren Unterlagen und der Bitte um eine Spende für Sri Lanka (gemeinnütziger Verein Sri Lanka-Hilfe e.V., Bad Honnef). Es kam leider direkt eine Absage.



Danach fuhren wir zu einer Mädchenschule in Hatton, die von einer christlichen Schwester geleitet wird. Wir wurden mit Kinder-Gesang empfangen. Es waren auch ganz lustige Momente, denn die Kinder bettelten so lange, dass wir ihnen auch ein deutsches Kinder-Lied singen sollten. Zu zweit sangen wir "Hänschen klein...". Das Gelächter war besonders groß, als das im Lied vorhandene Wort 'hoppassa' übersetzt werden musste...

Einige prall gefüllte Taschen brachten wir den Kindern mit: Mal- und Schreibartikel, Kleidung, Spiele, Haarschmuck, Naschwerk - und einen ganzen Kofferraum voll mit Reis, Eiern, Kokos, Tintenfisch u.a.m.



Hiermit danke ich all denen, die einige Euros oder kleine Geschenke mitgegeben haben, damit sich Menschen in Sri Lanka freuen können.

Mir wurde vom Dorn-Organisator und dem gesamten Dorn-Team Sri Lanka eine "Gedenktafel" überreicht mit folgendem Text :



Mrs. REINHILD ISENSEE

This plaque is presented with deep gratitude for your sincere and dedicated effort and sacrifice in enabling us to learn the DORN- METHOD for the benefit of humankind in SRI LANKA. We shall continue this therapy, following your GOLDEN FOOTSTEPS with dignity and respect.

The DORN-Method Sri Lanka 2013

Was hat sich seit unserer Abreise 2013 in Sri Lanka getan?

Mitte Januar erhielt ich folgende Informationen aus Sri Lanka: DORN wächst....

- * Der Präsident des DORN-Centers Colombo eröffnete am 15.01.14 seine Klinik "Spine Care & Pain Management Center".
- * Eine andere Lehrerin arbeitet kostenlos für arme Menschen in ihrem religiösen Zentrum in Wellawatte mit der Dorn-Methode.
- * Eine neue Lehrerin startet "Dorn für Frauen".
- * Eine Dorn-Therapeutin betreibt zukünftig eine Klinik für "Yoga und Dorn".

Mit dem bisherigen Dorn-Center gibt es somit alleine in und um Colombo 5 Dorn-Einrichtungen.

Eine weitere Dorn-Klinik befindet sich in Matale (nördlich von Kandy, ca. 4 Autostunden von Colombo entfernt).

Im August/September 2014 wird ein Altbau in Colombo erworben und um- und ausgebaut zu einer "Dorn-Klinik". (Es wäre wunderbar, wenn sich jemand als "Spender / Sponsor" angesprochen fühlen würde!)

Inzwischen gibt es nicht nur in Colombo Dorn-Großveranstaltungen (kostenlose Behandlungen für 100 Patienten und mehr), sondern auch in Jaffna (Norden), Trincomalee (Osten), Galle (Süden) u.a.m.

Im Juli 2014 möchten etwa 8 Dorn-Therapeuten zu Besuch nach Deutschland kommen, um in meiner Praxis ein zusätzliches Praktikum zu absolvieren - und noch mehr Feinheiten, Erfahrungen, Kombinationen etc. zu erleben. Wir alle freuen uns schon sehr auf dieses Treffen.

FAZIT : Mein Projekt "Hilfe zur Selbsthilfe für Sri Lanka - mit der DORN-Methode" habe ich zwar 2013 für uns Deutsche abgeschlossen - aber unsere Gedanken, Ideen und Hilfen für diese wunderbaren Menschen in Sri Lanka bleiben in ständiger Bewegung... Meine Teams und ich haben in den Jahren seit 2005 auch sehr viel von ihnen lernen können - und dafür sage ich DANKE und Karunaakärä (singhalesisch) und Istuti (tamil).

Projektübersicht:

* 26.12.2004 Tsunami-Katastrophe u.a. in SRI LANKA • 2005 Reinhild Isensee recherchierte und organisierte eine "Hilfe für Betroffene".

- 01.-23.12.2005 = mit 11 ihrer ehemaligen Dorn-Schülerinnen/Schüler wurden über 500 Patienten behandelt (Colombo, Bergregion, im Süden und wieder Colombo). 120 Personen nahmen teil am DORN-Grundseminar.
- Bis 2011 = Kostenlose Behandlungen für Bedürftige von den 2005 geschulten Sri Lankan Dorn-Anwendern
- Dezember 2011 mit 5 ihrer Dorn-Assistenten erfolgte eine 5-tägige Aus- und Weiterbildung in Colomho. 66 Teilnehmer - wovon 22 ein Zertifikat erhielten. Zusätzlich wurden 11-0 Patienten behandelt.
- 28.01.2012 = Gründung eines DORN-Zentrums in Colombo.
- Ab Februar 2012 = jeden Donnerstag werden vorn Sri Lanka-Team bedürftige Patienten kostenlos behandelt - häufig zusätzlich nach sonntags.
- Ab Frühjahr 2012 monatliche kostenlose Behandlungen für Bedürftige in anderen Regionen von Sri Lanka durch Sri Lanka-Team.
- Dezember 2012 = mit 4 ihrer Dorn-Assistenten vertiefte sich das Projekt "Hilfe zur Selbsthilfe mit der DORN-Methode" von Reinhild Isensee. Nach 4-tägigem Unterricht erhielten 4 Personen das AUSBILDER-/LEHRER-Zertifikat. 4 weitere wurden "Assistenten" für die Ausbilder in Sri Lanka und weitere 8 erhielten eine Grundkurs-Bescheinigung
- Sommer 2013 = Eine der neuen Ausbilderinnen unterrichtet jetzt auch in INDIEN. Zwei weitere indische Städte baten ebenfalls um Behandlungen und DORN- Ausbildungen.

Sollten auch Sie sich engagieren wollen,
gebe ich gerne die Institution bekannt,
von der ich weiß, dass es genau dort ankommt (ohne Abzüge),
wo es hinkommen soll :

Sri Lanka Hilfe e.V. (gemeinnütziger Verein)
53604 Bad Honnef, Brückenstraße 3
Tel. / Fax = 02224 - 74086
(1. Vorsitzende = Ilse Huppertz)

Volksbank Bonn/Rhein-Sieg, BLZ 380 601 86, Konto 530 707 00 16

Informationen über weitere Hilfs-Projekte finden Sie auf der Internetseite:

www.srilanka-hilfe.com



Reinhild Isensee

D - 53639 Königswinter

Tel.: +49 (0) 170 / 161 3173 oder (0) 22 23 / 296 368

Fax: +49 (0) 22 23 / 296 369

E-Mail: info@dorn-saeule.com

Berichte und Hintergrundinformationen zum Projekt aus den Jahren 2005, 2011 und 2012 finden Sie auf der Homepage von Reinhild Isensee:

<http://www.dorn-saeule.com/aktionen.php>

und in unserer Newsletterausgabe vom September 2013:

<http://www.breuss-dorn-shop.de/breuss-dorn-newsletter-09.2013.pdf>

Für die Anzeige der Dokumente benötigen Sie den Acrobat Reader. Sollte das Programm auf Ihrem Rechner noch nicht installiert sein, so können Sie es unter <http://get.adobe.com/de/reader/> kostenfrei beziehen.

Alle bisher erschienen Newsletter finden Sie auf unsere Seite: [**Breuss-Dorn-Newsletter**](#)

HINTERGRUNDINFORMATION: GESUNDER SCHLAF & MATRATZEN

Sie finden diesen Artikel neben vielen anderen interessanten Themen rund um Ihre Gesundheit und der Methode-Dorn im neuen Magazin:

"Ihre Gesundheit" ist das etwas andere Magazin mit Berichten, Dossiers, Ratgebern rund um Ihre Gesundheit und immer mit dem Schwerpunktthema der Dorn-Methode.

Die Ausgabe 01/2014 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel:

Gesundheit ist der Sonnenschein der Seele

Das Magazin erscheint alle drei Monate. Zum Preis von 3.00 Euro pro Ausgabe

Sichern Sie sich jetzt Ihr Jahres-Abo zum Vorteilspreis von 12.00 Euro im Jahr.

Einzelversand & Auslandsabo ebenfalls möglich unter:

Abonnement & Vertrieb

Gesund Media GmbH

Isarstraße 1a – 83026 Rosenheim

Telefon: (08031) 809-3363

Telefax: (08031) 809-2799

E-Mail: abo@gesund-media.de



Schlafe ich noch gesund, oder brauche ich eine neue Matratze?

Woran kann man erkennen, dass man eine neue Matratze braucht, und was ist zu beachten, wenn man sich ein neues Schlafsystem zulegen möchte?

Wer von innerer Unruhe geplagt wird, ständig unter Strom steht, auch nachts im Geiste Probleme wälzt, hat naturgemäß Schwierigkeiten, Ruhe im Schlaf zu finden. Abgesehen davon, dass sich psychische Probleme negativ auf unsere Gesundheit auswirken können, verursachen sie häufig massive Schlafstörungen. Doch auch ein ungeeignetes oder altes Nachtlager spielt eine große Rolle, um gesund und schmerzfrei durchzuschlafen. Das Bett sollte ein Ort der Ruhe und Erholung sein, an dem man sich wohlfühlt. Und für Wohlbefinden sorgen ein bequemes Nachtlager, das richtige Schlafklima und eine ruhige Schlafumgebung. Wer nachts gut schläft, ist morgens entspannt und ausgeruht, und kann energiegeladen in den neuen Tag starten.



Wir haben einige Punkte zusammengefasst, mit deren Hilfe Sie die Qualität Ihres jetzigen Nachtlagers testen können: Ist mein Bett noch gesund für mich, oder brauche ich ein neues Schlafsystem?

Der Positioncheck

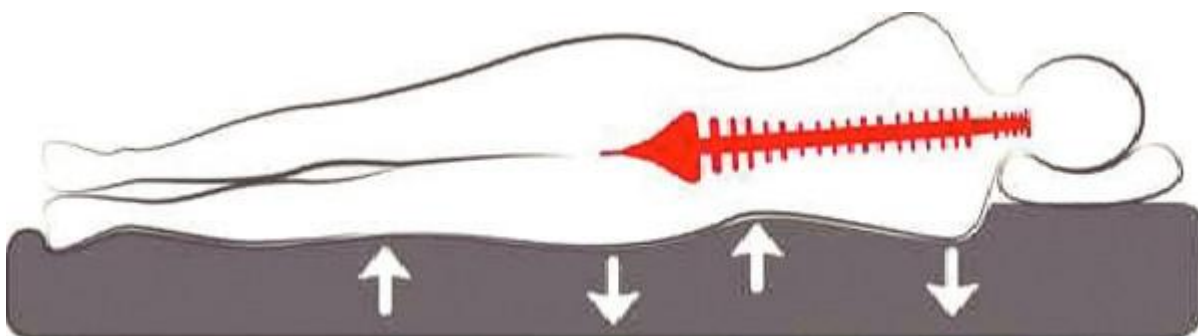
Legen Sie sich auf den Rücken in Ihr Bett und testen Sie Ihre Lage: Ist der Abstand von Kopf bis Betthaupt zu klein, zu groß oder normal? Eine gute Matratze sollte etwa 15-20 cm größer sein als der Schläfer.

Der Rückenlage- und Hohlkreuzcheck

Bleiben Sie auf dem Rücken liegen. Schieben Sie eine Hand flach unter Ihren Rücken, in den Bereich der Lendenwirbelsäule und testen Sie, wie die Matratze Ihren Rücken stützt, oder ob sie gar eine Lücke dazwischen haben. Ist Ihr Nachtlager zu hart, dann werden sie ohne Probleme ihre Hand einschieben können – in Extremfällen ist sogar eine Spalte zwischen Bett und Rücken. Ist Ihre Matratze zu weich, dann drückt Sie umso mehr auf Ihren Rücken. Rückenschmerzen, Wirbelverschiebungen und gereizte Bandscheiben sind hier ebenfalls fast schon vorprogrammiert.

Seitenlage- und Schulter/ Nackencheck

Legen Sie sich nun auf die Seite. Am besten lassen Sie sich helfen, um Ihre Liegeposition zu definieren, denn allein ist es kaum zu messen. Halten Sie Ihre Beine getreckt und den Nacken gerade. Liegen Sie insgesamt gerade, oder macht Ihre Wirbelsäule einen Bogen? Die Strecke zwischen Nacken und Steiß sollte eine gerade Linie bilden. Um diese Position einzuhalten, sollte Ihre Matratze mehrere Zonen haben und besonders im Schulter und Beckenbereich stärker nachgeben als in den anderen Zonen – nur so, kann Ihr Rücken optimal und gerade entspannen.



Beim Seitenlage- und Schulter/Nackencheck sollte Ihre Wirbelsäule bis zum Kopf möglichst gerade sein. Ansonsten sind Wirbelverschiebungen und Rückenschmerzen vorprogrammiert.

Lattenrost Check

Testen Sie, ob die einzelnen Leisten noch genug Spannkraft haben indem Sie zwei Leisten gleichzeitig vergleichen. Eine Leiste an den Füßen (denn diese wurde über die Jahre weniger beansprucht) und die andere Leiste im Beckenbereich (diese wurde mit am meisten beansprucht). Spüren Sie einen Unterschied? Sind die Latten im mittleren Bereich leichter zu biegen, können sie Ihrem Rücken nicht mehr die optimale Stütze sein.

Matratzen Check

Ob Ihre Matratze selbst ohne Ihr Drauffliegen bereits durchliegt, können Sie ganz einfach testen. Am besten benutzen Sie hierzu einen Besenstiel oder einen anderen langen und geraden Gegenstand. Legen Sie diesen auf Ihre Matratze und zwar von oben links nach unten rechts. Wie groß ist der Abstand von der Unterkante Besenstiel bis zur Oberkante Matratze in der Mitte? Sie können hier auch ohne Bezug Testen! Es darf schon minimal eine Lücke entstehen, aber je mehr Raum nach unten geht, desto mehr liegen Sie dann auch durch. Wenn Ihre Matratze bereits sehr durchgelegen ist, dann können Sie nur noch an einer Stelle liegen. Das schränkt Sie beim Schlafen sehr ein! Wir müssen uns im Schlaf ab und zu wenden und drehen können – das liegt in der Natur. Doch mit einer durchgelegene

Matratze wechseln Sie viel öfter die Position (bis zu 200 mal pro Nacht - auch rumwälzen genannt) und lässt Sie zudem auch immer wieder wach werden, um Ihre Position zu korrigieren.

Der Taubheitscheck

Achten Sie einmal besonders auf Ihren Körper. Wachen Sie manchmal nachts auf und Ihr Bein, Arm, Finger oder Nacken fühlen sich taub an? Oder kommt es sogar vor, dass Sie nachts aufwachen und Ihnen ein Körperteil komplett eingeschlafen ist und nun stark kribbelt? All diese Symptome sind Zeichen für sein falsches Schlafsystem. Wenn eine Matratze in Kombination mit einem geeigneten Latten- oder Tellerrost optimal auf sie eingestellt ist, dann kann so eine Taubheit gar nicht erst entstehen, denn jede Körperpartie muss von Ihrem Schlafsystem optimal ge- und unterstützt werden

Der Aufstehcheck

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie früh aufstehen? Sind sie ausgeschlafen und fit, oder tut Ihnen etwas weh und Sie fühlen sich schlapp und müde? All das sind sichere Anzeichen, dass Sie keinen erholsamen Schlaf hatten. Besonders wenn Sie ausreichend geschlafen haben, sollten Sie sich auch dementsprechend fühlen! Doch wenn Sie nachts ständig mit Rumwälzen, Drehen und Wachwerden beschäftigt waren, konnte sich Ihr Körper auch nicht gut regenerieren – man fühlt sich sehr müde, schlapp oder hat sogar Schmerzen im Rücken oder Nacken.



Wachen Sie meist auf und sind müde, abgeschlagen oder haben Rücken- und Gliederschmerzen? Der häufigste Grund dafür ist das falsche Nachlager!

Der Kissencheck

Viele unterschätzen die Wichtigkeit eines ergonomischen Kissens! Weder kann ein angepasstes Kissen die Notwendigkeit einer ergonomischen Matratze wettmachen, noch kann ein optimales Schlafsystem ein viel zu hohes Kissen ausgleichen. In jedem Fall leidet die Halswirbelsäule. Lassen Sie sich beim Test am besten wieder von einer anderen Person helfen. Legen Sie sich in Ihre bevorzugte Schlafstellung und lassen Ihren Rücken ansehen. Optimal ist eine gerade Linie vom Kopf über den Hals bis hin zum Steiß.

Was muss ich beachten, wenn ich ein neues Schlafsystem brauche?

Ganz wichtig: nehmen Sie sich Zeit und bereiten Sie sich vor, ehe Sie sich beraten lassen. Sie sollten Ihre Wünsche und Bedürfnisse bereits im Kopf haben, um sich im Geschäft nicht von Farbe und Muster ablenken zu lassen. Das klingt jetzt vielleicht etwas merkwürdig, doch leider lassen sich sehr viele Käufer dazu verleiten - statt auf die optimale Ergonomie und Größe zu achten, nach Aussehen und Preis zu kaufen. Das geht aber absolut auf Kosten Ihrer Gesundheit und das ist es nun wirklich nicht wert. Mal ehrlich: wie viel haben Sie für Ihre neue Küche, Ihre neue Couch oder Ihre neue Essecke ausgegeben? Und nun überlegen Sie einmal kurz wie viel Zeit Sie in diesen Räumen verbringen? Ich wage es zu behaupten, dass sie keine 6-8 Stunden in der Küche stehen und kochen, auf der Couch liegen oder am Esstisch sitzen. Für das Nachtlager wird dann gern einmal gespart – man schläft ja „nur“ drauf und es ist dunkel im Raum... Und schon nimmt der Kreislauf von Müdigkeit, Schlafstörungen und Schmerzen seinen Lauf. Nur wer optimal und richtig schläft, wacht erholt und schmerzfrei auf, ist leistungsfähig und ausgeruht.

Die Körpergröße und das Schlafsystem

Eine Matratze sollte etwa 15–20 cm größer sein, als Sie selbst. Optimal ist eine Breite von 90 –100 cm. Sollten Sie mit Ihrer Körpergröße nicht der Norm entsprechen, sollten Sie sich gezielt darauf beraten lassen. Ergonomisch korrekte Matratzen haben meist 7 Zonen, in der bestimmte Partien Ihres Körpers gestützt werden und andere extra einsinken sollen (Schulter- und Beckenbereich). Wenn Sie sehr groß oder sehr klein sind, dann liegen Sie nicht mit den einzelnen Körperpartien an der dafür vorgesehenen Zone. Gehen Sie zu einem Fachhändler und lassen Sie sich eine Matratze Ihrer Körpergröße anpassen. Einige Händler bieten auch Schlafsysteme in sehr ungewöhnlichen Größen an.

Gewicht und Körperbau

Jeder Körper ist sehr individuell. Was bei Ihrem Nachbarn die optimale Matratze ist, muss bei Ihnen noch lange nicht so sein. Es gibt keine Matratze, die für alle und jeden geeignet ist. Die Körpergröße haben wir bereits erörtert, doch Folgendes spielt ebenfalls eine große Rolle beim Matratzenkauf: Gewicht und Körperbau. Je höher das Gewicht, desto mehr muss Ihre Matratze „arbeiten“. Doch auch der Körperbau ist nicht außer Acht zu lassen. Jeder hat einen abweichenden Bau – mal ist das Becken sehr ausgeprägt, der eine hat sehr schmale oder breite Schultern, der andere dafür kaum Taille. Das alles ist beim Kauf zu beachten und muss von Ihrem Fachhändler für Sie angepasst werden. Ebenso sollte der Körperhaltungstyp beachtet werden. Haben Sie einen Rundrücken oder ein Hohlkreuz? Haben Sie bereits Probleme mit Rückenschmerzen – auch hier sollte bei einem Fachhändler ausgiebig darauf eingegangen werden.

Das Probeliegen

Optimal für ein Probeliegen ist der Vormittag. Im Mittagstief oder am Abend werden sie jede Matratze toll finden. Lassen Sie sich erst beraten, welche Matratze für Sie am geeignetsten wäre und seinen Sie nicht zu verlegen, ausgiebig Probe zu liegen. Etwa 20 Minuten sollten es schon sein. Testen Sie verschiedene Lagen und verharren Sie eine Weile in Ihrer bevorzugten Schlaflage. Zudem sollten Sie auch schon beim Probeliegen ein Ihnen angepasstes Kissen verwenden! Ein gesundes Nachtlager hört nicht mit der Matratze auf! Lattenrost, Matratze, Kissen und auch Decke und Bettwäsche haben auch sehr viel mit Ihrem Schlaf zu tun.

Die ergonomische Matratze

Am Entscheidendsten für die Entspannung der Wirbelsäule ist eine ergonomische Matratze. Ihre Aufgabe ist es, sich perfekt an den Körper anzupassen, um so die Wirbelsäule zu entlasten. Eine Matratze muss sich an Ihren Körper anpassen – nicht anders herum! Um sich an jeden Körper anpassen zu können, muss eine ergonomische Matratze bei den schwereren Körperpartien nachgeben und die leichteren stützen. Ein besonderes Augenmerk liegt also auf Schultern, Lendenwirbelbereich, Becken und Waden.

Der Lattenrost

Ein wirklich guter Lattenrost ist nicht einfach nur Auflagefläche für Ihre Matratze, sondern soll diese in jeder Hinsicht bei ihrer Aufgabe unterstützen. Auch er sollte idealerweise aus mehreren Zonen bestehen, um besonders das Einsinken der Schultern und des Beckens optimal zu unterstützen. Darüber hinaus hat er auch die Aufgabe, Ihrer Matratze die nötige Lüftung zu gewährleisten.



Tellerroste haben den Vorteil, dass sie nicht nur in eine Richtung nachgeben können (wie beim Lattenrost), sondern viele einzelne Module haben, welche in jede Richtung beweglich sind. Somit wird die stützende Wirkung der Matratze nochmal um etwa 30% erweitert.

Das stützende Kissen

Das Kissen spielt eine wichtige Rolle für die Regeneration der Wirbelsäule in der Nacht. Deswegen ist es wichtig, ein Kissen zu finden, das optimal auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist und die Ergonomie der Wirbelsäule unterstützt. Es sollte die Halswirbelsäule im Liegen entlasten, sodass sich die Bandscheiben während der Nacht regenerieren können. Dazu muss die Halswirbelsäule in einer geraden Position sein. Eine krumme oder abgeknickte Halswirbelsäule nach unten (bei einem zu niedrigen Kissen) oder nach oben (bei einem zu hohen Kissen) kann auf Dauer zu Wirbelverschiebungen oder Blockaden im Halswirbelbereich führen.

Das richtige Kissen sorgt für ein angenehmes und entspanntes Gefühl im Liegen. Auch das Material des Kissens kann die nächtliche Erholung erheblich beeinflussen. Es sollte atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend sein, um ein optimales Schlafklima zu gewährleisten.



Weder kann ein angepasstes Kissen die Notwendigkeit einer ergonomischen Matratze wettmachen, noch kann ein optimales Schlafsystem ein viel zu hohes Kissen ausgleichen. Achten Sie unbedingt auf jedes Modul Ihres Nachlagers!

Das Wichtigste im Überblick:

Fehlkäufe gibt es in jeder Preisklasse. Ein hoher Preis setzt nicht voraus, dass das Schlafsystem automatisch für Sie geeignet ist! Die Zeit für eine gute Beratung und zum Probeliegen sollten sie unbedingt haben.

Eine Matratze ersetzt keinen stützenden Lattenrost. Wenn Sie eine noch so gute Matratze auf einen für Sie völlig ungeeigneten Lattenrost legen, kann die Matratze Ihre stützende Eigenschaft nicht vollends erfüllen.

Ein ergonomisches Kissen ist wichtig, aber es kann nicht die Schulterabsenkung einer guten Matratze ersetzen.

Jedes einzelne Produkt ist nur so gut wie die Summe der untereinander abgestimmten Teile.

Es gilt nicht: je mehr Zonen, desto besser! Das Schlafsystem muss Ihrem Körper gerecht werden, und Sie müssen bequem und ergonomisch richtig liegen.

Je abgestimmter Ihr Schlafsystem bei Matratze, Lattenrost, Kissen und Decke, desto weniger Fehlkäufe werden Sie tätigen. Die meisten Fachhändler haben alles vorrätig und können Ihnen Ihre ganz persönliche Traumwelt zusammenstellen.

Auch wenn Ihnen die Anschaffung eines neuen Schlafsystems erst einmal recht teuer vorkommt: Eine gute Matratze hält mindestens 10–15 Jahre.

SELBSTHILFEÜBUNGEN DER DORN-METHODE ÜBUNG 9-12

Selbsthilfeübungen nach der MethodeDorn



In den folgenden Monaten präsentieren wir Ihnen die Selbsthilfeübungsblätter in Auszügen:

Korrektur des Schulterblatts

Legen Sie Ihre Hand auf Ihr Schultergelenk und heben Sie den Arm an, bis er in einem Winkel von 90 Grad, also waagrecht, zu Ihrer Schulter steht. Senken Sie den Arm und drücken Sie dabei das Schultergelenk zum Körper hin.

Korrektur des Handgelenks und Ellenbogens

Im Sitzen einen Arm anwinkeln und am Oberschenkel abstützen. Mit der anderen Hand das Handgelenk umfassen und unter sanftem Druck das Handgelenk durchstrecken.

Beugen Sie Ihren Arm im rechten Winkel nach oben und umfassen Sie dabei den Ellenbogen mit der anderen Hand. Strecken Sie nun den Arm langsam aus und drücken Sie dabei auf das Ellenbogengelenk, bis der Arm vollständig ausgestreckt ist.

Korrektur der Hand- und Fingergelenke

Winkeln Sie Ihr Handgelenk an und umfassen Sie es mit der anderen Hand. Handgelenk mit Druck zum Gelenk hin geradestellen.

Winkeln Sie Ihren Finger an und umfassen dabei mit dem Daumen und Zeigefinger das Gelenk. Finger mit Druck zum Gelenk hin geradestellen.

Korrektur des Kiefergelenks

Öffnen Sie Ihren Mund und positionieren Sie Ihre Hände beidseitig am Kinn. Schließen Sie Ihren Mund, indem Sie langsam mit Ihren Händen in Richtung Ihrer Ohren drücken.

Die Gelenk- und Selbsthilfeübungen sind ein essentieller Bestandteil der Dorn-Methode.

Neben der Dorn-Behandlung durch einen Anwender kann der Betroffene mit den Selbsthilfeübungen die Statik ausrichten und den Bewegungsapparat stabilisieren.

Die Übungen können auch präventiv den Bewegungsapparat ausrichten und stabilisieren. Ideal zur Vorbeugung von Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen.

Die Übungen sind einfach und verständlich dargestellt und können ohne großen Zeitaufwand schnell durchgeführt werden.

Als Erinnerungshilfe an die Wand gehängt, oder als Vorlage auf dem Schreibtisch.

Das ideale Geschenk für Patienten, Kunden und Klienten, für Kollegen, Freunde, Bekannte und Verwandte zum Geburtstag, Weihnachten und für jeden Anlass.

Ein passendes und bleibendes Geschenk für jeden DORN-Anwender. Für jeden selbst, oder als ideales Geschenk für alle, deren Gesundheit einem am Herzen liegt.



Die Übungen sind auf DinA4-Größe Spiral-Ringbuchgebunden und können so einfach auf dem Schreibtisch gelegt, oder an der Wand aufgehängt durch einfaches umklappen gezeigt und erläutert werden.

12 Selbsthilfeübungen DinA4

Gesamtgröße mit Deckblatt BxH 30x78 cm

Spiral-Ringbuchbindung

10,00 Euro [D]

Sie finden die übersichtliche Darstellung der wichtigsten Gelenk- und Selbsthilfeübungen bei uns im Shop:



[Bestellseite](#)

weitere interessante Produkte finden Sie im Bereich "Dorn-Selbsthilfeliteratur":

Klicken Sie hier für den [Dorn-Selbsthilfeliteratur](#)

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:

Klicken Sie hier für den breuss-dorn-shop.de

FASTEN AKTUELL: FASTENPLAN NACH BREUSS - KURZANLEITUNG

Die Fastenzeit steht vor der Tür. In dieser Jahreszeit machen sich die meisten Menschen Gedanken zu diesem Thema.

Ausführlich wird die Kur in der Originalliteratur von Rudolf Breuß "*Krebs, Leukämie*" und *andere scheinbar unheilbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilbar* beschrieben.

Ergänzend hat Jürgen H.R. Thomar die Begleitbücher zur Breuss-Fastenkur mit vielen Hintergrundinformationen geschrieben.

In dieser Ausgabe unseres Newsletters fassen wir für Sie die Fastenkur nach Breuß in einer Kurzanleitung zusammen:

Fastenplan nach Breuss - Kurzanleitung

Saftmischung:	z.B.:
60% Rote Bete	600g Rote Bete
20 % Karotte	200g Karotte
20 % Sellerieknolle	200g Sellerieknolle
+ ein wenig Rettich	60g Rettich
und evtl. eine hühnereigroße Kartoffel	

Das Gemüse wird durch einen Entsafter gepresst und danach durch ein Teesieb, Kaffeefilter oder Leinentuch gefiltert.

Wem der Aufwand zu groß ist erhält die biologische hergestellte "Breuss-Gemüsesaft-Mischung" von Biotta.

Alternativ zur Breuß-Gemüsesaftmischung kann eine Zwiebelbrühe zubereitet werden:

Eine etwa zitronengroße Zwiebel mit samt der braunen Schale in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Fett oder Öl goldbraun rösten. Dann ca. 1/2 Liter Wasser zugeben und so lange kochen bis die Zwiebel gar ist. Evtl. einen Pflanzenbouillon zugeben. Die Zwiebelstücke abseien und nur die klare Brühe verwenden.

Salbeitee:

Zum Gurgeln: Eine Prise Salbei (Menge zwischen Daumen und zwei Fingern) für zwei Tassen Wasser 10 min. in heißem Wasser ziehen lassen.

Zum Trinken: Eine Prise (Menge zwischen Daumen und zwei Fingern) Salbei für zwei Tassen Wasser 3 min. sieden lassen.

DANACH eine Prise Johanneskraut, Pfefferminz und Melisse (zu gleichen Teilen) zugeben und 10 min ziehen lassen und dann abseien.

Kann über einen längeren Zeitraum getrunken und auch kalt getrunken werden.

Nierentee:

15g Zinnkraut, 10g Brennessel, 8g Vogelknöterich, 6g Johanneskraut (reicht für 3 Wochen)

Eine Prise (Menge zwischen Daumen und zwei Fingern) in einer Tasse heißem Wasser ziehen lassen. Dann abseihen und den Satz nochmals in zwei Tassen Wasser 10 min kochen und dann abseihen und zusammenschütten.

Nicht länger als 3 Wochen!

Spezialteemischung:

Mischung aus Gundelrebe, Isländisch Moos, Königskerze, Lungenkraut, Spitz-/Breitwegerich, Muttern zu gleichen Teilen.

Eine Prise (Menge zwischen Daumen und zwei Fingern) pro Tasse in heißem Wasser 10 min. ziehen lassen. Dann abseihen. Heiß/Warm trinken.

Von diesem Tee trinkt man anstatt Wasser so viel man will, je mehr desto besser.

Alle Tees ohne Zucker oder Honig!

1. Tag Entlastungs-, Abführtag

leichte Kost - Obst, Müsli, Rohkost, Gemüse, Joghurt, Quarkspeisen, Knäckebrot

zum Abführen:

Glaubersalz (20-40 g auf 500 ml Wasser), oder F/X-Passage, Sauerkrautsaft, oder hoher Einlauf (1L) handwarmes Wasser, viel Wasser nachtrinken

Je nach Fastendauer 3,5,7,12,14,21.... bis zu 42 Tage:

Morgens: ½ Tasse Nierentee kalt trinken

30-60 Minuten später 1-2 Tassen Salbeitee mit Johanneskraut, Pfefferminz und Melisse

30-60 Minuten später ein kleiner Schluck Saft - gut einspeicheln vor dem Schlucken

alle 15-30 Min ein weiteren Schluck Saft

Dazwischen wieder Salbeitee

Mittags wieder eine halbe Tasse Nierentee

Und wieder Schluckweise im Mund gut eingespeicherter Gemüsesaft

Unbedingt zum Leben braucht man 1/8 - ¼ Liter Gemüsesaft, aber bis zu einem halben Liter am Tag darf man trinken muss aber nicht.

Fastenbrechen:

Morgentee, Fastenbrechen mit 1 Apfel (bei Bedarf gerieben, oder gedünstet)

Mittags leichte Suppe mit ein wenig Gemüse, Reis oder Nudeln

Nachmittagstee

Abends Suppe, Joghurt mit Leinsamen, Knäckebrot

Folgende 1-2 Wochen: Kostaufbau mit leichten, salzarmen, ballaststoffreichen Speisen, wenig Fett, kein Fleisch

Ergänzend zu den 3 grundlegenden Teemischungen kann man am Nachmittag je nach Organschwäche eine Tasse Tee trinken:

Nerven, Gehirn, Rückenmark:

1-2 Tassen Melissentee schluckweise kalt. Gold-, oder Zitronenmelisse, oder gemischt.

1 Prise im heißen Wasser 10 min ziehen lassen.

Augen:

1 Tasse Augentrosttee schluckweise kalt.

1 Prise im heißen Wasser 10 min ziehen lassen.

Brust, Eierstock, Gebärmutter:

1 Tasse Silber- oder Frauenmanteltee mit gelber oder weißer Taubnessel schluckweise kalt.

1 Prise im heißen Wasser 10 min ziehen lassen.

Prostata, Hoden:

2Tassen kleinblütiges Weidenröschen schluckweise kalt.

1 Prise im heißen Wasser 10 min ziehen lassen.

Gaumen, Lippen, Zungen, Halsdrüsen und Kehlkopf:

Ein Teelöffel Bibernellwurzel (Pimpinella) in einer Tasse voll Wasser 3 min kochen.

Eßlöffelweise. 1. Und 2. Löffel im Mund ausgiebig im Mund spülen und gurgeln und dann ausspucken.

Ab dem 3. Löffel ausgiebig spülen und gurgeln und dann schlucken.

Lunge und Knochen:

Soviel man möchte von Spitz- und Breitwegerich, Isländischmoos, Lungenkraut, Gundelrebe, Königskerze, Muttern (Meum mutellina).

Von der Mischung 1 Prise im heißen Wasser 10 min ziehen lassen.

Leber:

2 Tassen Kartoffelschalentee pro Tag heiß oder kalt trinken.

1 handvoll rohe Kartoffeln in 2 Tassen Wasser 2-4 Minuten kochen.

Wenn dieser Tee gut schmeckt braucht ihn die Leber. Wenn er schlecht schmeckt braucht ihn die Leber nicht!

Magen:

1 Tasse Wermut oder Tausendgüldenkraut schluckweise kalt. Bei nervösem Magen Baldriantee mit Wermut.

1 Prise im Tausendgüldenkraut oder Baldrian in heißem Wasser 10 min ziehen lassen. Danach 1 Prise Wermut 3 Sekunden !!!! zugeben und abseien.

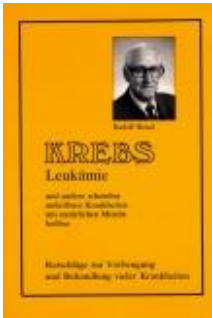
Milz und Bauchspeicheldrüse:

Mindestens 1 Liter Salbeitee pro Tag warm oder kalt.

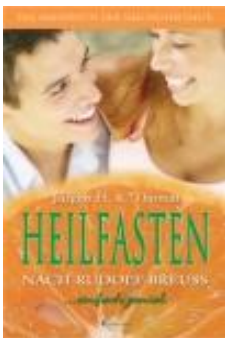
In unserem Sortiment finden Sie Literatur und die Produkte für die Fastenkur nach Breuß:

Die Bücher zur Breuß Fastenkur finden Sie in der Rubrik: "Breuß-Literatur": Klicken Sie hier für die **Breuß-Literatur**

Hier finden Sie die Titel im Einzelnen:



Rudolf Breuß "Krebs, Leukämie" und andere scheinbar unheilbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilbar



Jürgen H.R. Thomar "Heilfasten nach Rudolf Breuss, einfach genial"



Jürgen H.R. Thomar "Die Breuss KREBSKUR richtig gemacht"



Dr. Cornelius Moermann / Rudolf Breuß "Krebs"

Unsere Produkte zur Breuß Fastenkur finden Sie in der Rubrik: "Breuß-Fastenzubehör": Klicken Sie hier für die **Breuß-Fastenzubehör**

Hier finden Sie die Produkte im Einzelnen:



BIOTTA Breuss-Gemüsesaft-Mischung

Mit Rote Bete, Karotte, Sellerieknolle, Rettich, Kartoffel



KRÄUTERTEE - Rezeptur Nr. 1 nach Rudolf Breuß Teemischung zum Fasten nach Breuß

Mit Salbei, Johanneskraut, Pfefferminz, Melisse. Im Originalmischungsverhältnis nach Rudolf Breuß.



KRÄUTERTEE - Rezeptur Nr. 2 nach Rudolf Breuß Teemischung zum Fasten nach Breuß

Mit Zinnkraut, Brennessel, Vogelknöterich, Johanneskraut. Im Originalmischungsverhältnis nach Rudolf Breuß.



KRÄUTERTEE - Rezeptur Nr. 3 nach Rudolf Breuß Teemischung zum Fasten nach Breuß

Mit Gundelrebe, Isländisch Moos, Königskerze, Lungenkraut, Spitz-/Breitwegerich, Muttern. Im Originalmischungsverhältnis nach Rudolf Breuß.

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:

Klicken Sie hier für den **breuss-dorn-shop.de**

HINTERGRUNDINFORMATION: IST WASSER GLEICH WASSER?

Ist Wasser gleich Wasser?



Wie „funktioniert“ Wasser oder WAS ist so besonders an Wasser?

Der Mensch und seine Vitalität basieren auf der Grundlage von Wasser. Wasser erfüllt in unserem Körpersystem zahlreiche Aufgaben zur Funktion und Erhaltung des Lebens. Menschliche Zellen sind mit Wasser gefüllt, werden umspült oder sind für den Stoffkreislauf ein wichtiger Faktor. Früher wurde der Mensch durch Quellwasser versorgt. Heute ist dem nicht mehr so. Oftmals entspricht Trinkwasser nicht mehr den Normen für eine gute Versorgung für den Körper mit vitalem Wasser. Aufgrund langer Zuleitungen bis in die Agglomerationen und der starken Belastung durch die Industrie wird es immer schwieriger, gutes Trinkwasser für sich zu bekommen. Die Globalisierung zeigt viele Auswirkungen auf die enormen Wasserreservoirs in Form von Schnee, Eis und Süßwasser.

Wasser ist nicht gleich Wasser

Jeder Mensch kann bei einer bewussten Wasserverkostung, dem sogenannten Sensorik-Test, über seinen Geschmackssinn selber erfahren, welches Wasser am besten zu ihm passt. Manchmal gelingt dies nicht auf Anhieb! Eine hilfreiche Anleitung finden Sie unter www.sensorik-test.info. St. Leonhards beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit dem Thema Lebendiges Wasser und dem Sensorik-Test. Der Familienbetrieb aus Stephanskirchen bietet derzeit sieben verschiedene stille Wässer an, damit jeder sein passendes Wasser für Gesundheit und Wohlbefinden „erschmecken“ kann. Unter www.st-leonhards.de finden Sie viele interessante und wertvolle Informationen dazu – Sie werden überrascht sein, wie viel es über gutes Quellwasser nach- zugelesen gibt.

Welches Wasser passt zu mir?

Jedes Wasser hat seine eigene Schwingung. Genau wie jeder Mensch. Der Geschmack ist eine Frage der **individuellen Wahrnehmung**, die jedem sagt was Körper und Seele gerade brauchen. Kinder wissen noch instinktiv was ihnen gut tut und was nicht. Im Laufe des Lebens nimmt diese Fähigkeit allerdings ab oder geht verloren. Beim **Sensoriktest entdeckt** jeder Mensch das Wasser, das **besonders gut zu ihm passt**.

Der Test: Dafür benötigt man verschiedene **hochwertige Wässer**. Alles, was den Geschmack verfälschen könnte, sollte ausgeschlossen werden. Die Wässer werden am besten bei **Raumtemperatur** nacheinander probiert. Jeden Schluck behält man einen Moment im Mund. In Folge der unterschiedlichen Wässer sind deutliche **Abweichungen im Geschmack** zu bemerken. Dabei unterscheiden sich angenehme Eindrücke mit einem **weichen Gefühl** auf der Zunge von weniger weichen. Das weichste Wasser ist das, welches im Augenblick am besten zu einem passt. Der Körper **spürt** instinktiv, was er gerade braucht. Weil sich die **persönlichen Bedürfnisse** jedoch mit der Zeit ändern können, sollte der Test in regelmäßigen Abständen **wiederholt** werden.

Auszug aus der Wasser-Fibel der St. Leonhardsquelle

Was sind Lichtwässer ?

Alle Lichtwässer stammen von Quellen, denen erwiesenermaßen heilende Eigenschaften zugesprochen werden. Sie werden Lichtwässer genannt, weil sie in Resonanz mit den 7 Frequenzen des Lichts stehen und diese in unseren Zellen wieder anklingen lassen können. Lichtwasser enthält alle Spektralfarben des Regenbogens zwischen 400 und 700 Nanometern. Die Summe dieser Farben ergibt „Weißes Licht“, daher die Bezeichnung Lichtwasser. Lichtwässer weisen unterschiedlichste Heilkräfte auf, die zur Linderung sowohl von körperlichen als auch geistigen und seelischen Leiden dienen können.

Theorie zu Wasser laut der Wissenschaft

Drei signifikante Komponenten zu Wasser: – Das Element Wasser verhält sich völlig anders als andere Flüssigkeiten. – Wasser besitzt andere und neue Eigenschaften zum Beispiel im Wechsel der Aggregatzustände und hat einen arteigenen Gefrierpunkt. – Wasser gefriert in Eiskristallen und diese unterscheiden sich alle voneinander.

Wieso ist Wasser so wesentlich für meine Gesundheit ?

Mein Wasser muss ALLE meine Zellen erreichen können! Dieser Umstand ist wesentlich für eine gute Gesundheit. So wird das Gehirn unterstützt und eine gute Denkfähigkeit ist das Resultat. So werden meine Zellen und mein Rückenmark unterstützt und ein guter Stoffkreislauf führt zu positiver Wirkung auf meinen ganzen Körper.

Wie muss ein gutes Wasser abgefüllt sein?

Viele sparen beim Wasser oder bei der Verpackung – sowohl die Kunden als auch die Hersteller. Jedoch ist es wissenschaftlich erwiesen, dass ein in Plastik abgefülltes Wasser mit chemischen Stoffen wie Weichmachern belastet sein kann. Diese wirken sich auf Gehirn, Herz und die Fortpflanzungsorgane aus und begünstigen z.B. Unfruchtbarkeit, Diabetes und Übergewicht. Also gehen Sie auf Nummer sicher und kaufen Sie Ihr Wasser in Glasflaschen!

Was wäre wenn...

Mit der Frage Was wäre wenn...?, soll in diesem Bericht darauf hingewiesen werden, dass es einen Unterschied macht und für den Körper eine Rolle spielt, welche Wasserqualität man zum Trinken wählt, um dadurch die eigene Vitalität zu steigern. Oder eben die Frage als Anregung gestellt, für sich herauszufinden, welche Qualität tut mir gut, welches Wasser besitzt besondere Eigenschaften für meinen Körper und welches ist das richtige Wasser für mich?

Wie reagiert mein Körper auf vitales Wasser?

Beim menschlichen Körper spricht man von 2/3 Wasser zum Körpergewicht. Ein Unterschied zeigt sich bei Mann und Frau. So sind es bei der Frau etwa 50 Prozent und beim Mann 60 Prozent. Davon werden wiederum zwei Drittel den Zellen und ein Drittel dem Blut zugeordnet. Dies entspricht 5 Prozent des Körpergewichts. Die Organe haben einen großen Wasseranteil – z.B. die Niere mit 79%, die Leber mit 71 % und das Gehirn mit 75%. Die Muskeln werden mit 70% klassifiziert, die Haut mit 58% und das Skelett immerhin mit 28%. 23% Wasser soll im Fettgewebe eingelagert sein. Somit stellt sich die Frage für den Körper, wie bekomme ich vitales Wasser in meine Zellen, in mein Organsystem? Und wie kann ich meine Körperflüssigkeit mit gutem und vitalem Wasser richtig "ernähren"? Wenn mein Körper ein vitales Trinkwasser bekommt, dann kann er sich mit genügender Wasserversorgung und gutem Stoffwechsel-Kreislauf richtig gut erholen und den Tag mit neuer Vitalität beginnen. Die Lebenskräfte werden somit aktiviert und eine gute Gesundheit ist das Resultat. Wasser ist in der Qualität somit wesentlich für mein Wohlbefinden verantwortlich!

corey



St. Leonhards kennzeichnet alle seine Naturprodukte mit dem neuen unternehmenseigenen Qualitätssiegel „Mit der Natur im Reinen – St. Leonhards Qualität“. Der dem Siegel zugrunde liegende Kriterienkatalog fasst die bereits seit langem geltenden strengen Standards bei der Herstellung aller Erzeugnisse anschaulich zusammen. Ziel des neuen Siegels ist es, Verbrauchern mehr Transparenz bei der Produktqualität zu bieten. Weitere Informationen finden Sie unter: www.st-leonhards.de

Quellen:

Schulz, Andreas: Wasser Kristall Welten, AT-Verlag, 2003, ISBN 978-3-85502-894-8

Schauberger, Viktor: Das Wesen des Wassers, AT-Verlag, 2006, ISBN 978-3-03800272-7

Binder, Walter: Magnetisiertes Trinkwasser unterstützt die Entgiftung, VNB-Verlag, 2002, ISBN 3-9803742-9-7

Schilf, Michael: Das Gedächtnis des Wassers, Verlag Zeitausendeins, 1997, ISBN 978-3-86150220-3

Emoto, Masaru: Die Botschaft des Wassers, Koha, 2002, ISBN 978-3-92951221-2

Sie finden diesen Artikel neben vielen anderen interessanten Themen rund um Ihre Gesundheit und der Methode-Dorn im neuen Magazin:

"Ihre Gesundheit" ist das etwas andere Magazin mit Berichten, Dossiers, Ratgebern rund um Ihre Gesundheit und immer mit dem Schwerpunktthema der Dorn-Methode.

Die Ausgabe 01/2014 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel:

Gesundheit ist der Sonnenschein der Seele



Das Magazin erscheint alle drei Monate. Zum Preis von 3.00 Euro pro Ausgabe

Sichern Sie sich jetzt Ihr Jahres-Abo zum Vorteilspreis von 12.00 Euro im Jahr.

Einzelversand & Auslandsabo ebenfalls möglich unter:

Abonnement & Vertrieb

Gesund Media GmbH

Isarstraße 1a – 83026 Rosenheim

Telefon: (08031) 809-3363

Telefax: (08031) 809-2799

E-Mail: abo@gesund-media.de

I M P R E S S U M (Breuß-Dorn-Newsletter)

NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn

& alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn

Inhaber: Michael Rau

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

Telefon: 07245-937195 e-mail: info@breuss-dorn-shop.de

Telefax: 07245-937194 Internet: www.breuss-dorn-shop.de

Steuer-Nr.: 39338/44622

Ust-IdNr.: entfällt

Handelsregister-Nummer: entfällt

nicht im Handelsregister eingetragenes Kammermitglied der IHK-Karlsruhe

Unser Newsletter ist ein Informationsmedium für Neuigkeiten der Methoden nach Breuß und Dorn und unserem Ausbildungszentrum.

Wir wenden uns damit an Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker, Gesundheitsberater, Interessierte, Betroffene, etc. - für alle, die die BREUß- und DORN-Methoden anwenden und sich für die Methoden interessieren, zum Informations- und Erfahrungsaustausch.

Sie finden in unserem Newsletter Neuigkeiten, Erfahrungsberichte, Studien, Termine, Buchvorstellungen, Produktneuheiten, u.a..

Wir veröffentlichen gerne auch Ihre Neuigkeiten, die für allen anderen Leser interessant sind, wobei sich die Newsletterredaktion das Recht vorbehält Artikel zu kürzen, abzulehnen, oder terminlich in einer anderen Ausgabe zu veröffentlichen.

Copyright 2006-2014 NSC-Natural Spinal Care®. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, wenn nicht anders angegeben, mit Quellenangabe: www.breuss-dorn-shop.de frei. Der Bezug der Newsletter ist kostenlos und kann jederzeit beendet werden. In unserer Bezugsdatei werden nur die e-mail-Adressen ohne jeden weiteren Personenbezug gespeichert. Es ist daher erforderlich, dass eine Abbestellung von der Empfängeradresse erfolgen muss. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, klicken Sie auf den folgenden Link. Newsletter abbestellen: newsletter-loeschen@breuss-dorn-shop.de Wir werden Sie dann aus der Datenliste der Empfänger streichen.

Der regelmäßige Versand unserer Newsletter erfolgt 1x pro Monat. Bei einer Netzüberlastung können sich die Übertragungszeiten verschieben. Haben Sie jedoch einmal keinen Newsletter auf ihrem Rechner, bitten wir um Information.

Der Bezug des Newsletters wird von uns aus beendet, wenn Ihr e-mail-Programm oder Ihr Provider den Bezug zurückweist (Fehlerhafte Programmierung eines Spam-Schutzes, der Mailbox oder der Abrufparameter). Sollte der Newsletter fehlerhaft ankommen (Steuerzeichen statt Umlauten), teilen Sie uns dies bitte mit.

Haben Sie den Newsletter von jemand anderem erhalten und sind nicht in der Verteilerliste, senden Sie uns eine e-mail und schreiben einfach **NEWSLETTER ANMELDUNG**.

Wenn Sie der Meinung sind, dass ein anderer Kollege oder eine andere Kollegin unseren Newsletter ebenfalls erhalten sollte, schreiben Sie bitte **EMPFEHLUNG NL** und die e-mail-Adresse des neuen Empfängers. Wir nehmen diese Adresse dann in unsere Newsletter-Datei auf und versenden den letzten aktuellen Newsletter. Newsletter-Versand-Adressen werden von uns ausschließlich für diese Zwecke gespeichert und enthalten keinen weiteren Personenbezug. Sie werden Dritten nicht weitergegeben.

Bilder/Grafiken: Artikel 1 Max Herz, Artikel 3 Reinhild Isensee, Artikel 4,5 Gesund Media, Artikel 6 NSC, Artikel 7 Gesund Media, St. Leonhards

Die Herstellung des Newsletters erfolgte mit der gebotenen Sorgfaltspflicht, jedoch ohne Gewähr. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für etwaige Fehler. Schadensersatz ist ausgeschlossen.

Für den Inhalt ihrer Artikel und die Bildrechte sind die jeweiligen Fremdautoren selbst zuständig. Keine Haftung für Fremdautoren.

Irrtum und Änderungen vorbehalten.

Wenn Sie unseren Newsletter nicht richtig angezeigt bekommen, klicken Sie bitte auf:

<http://www.breuss-dorn-shop.de/breuss-dorn-newsletter-02.2014.pdf>

Für die Anzeige der Dokumente benötigen Sie den Acrobat Reader. Sollte das Programm auf Ihrem Rechner noch nicht installiert sein, so können Sie es unter <http://get.adobe.com/de/reader/> kostenfrei beziehen.

Alle bisher erschienen Newsletter finden Sie auf unsere Seite: **[Breuss-Dorn-Newsletter](#)**

MEDIADATEN

Sie wollen in unserem Newsletter auf Ihre Präsenz, Produkte, Seminare, Neuigkeiten, Bucherscheinungen, etc. aufmerksam machen?

Von der Bannereinspielung bis zu PR-Berichten besteht jede Möglichkeit. Sprechen Sie mir unserem PR-Berater.

Unsere Mediadaten finden Sie unter: **[Mediadaten breuss-dorn-newsletter.pdf](#)**