

Breuß-Dorn Newsletter * Februar 2016



NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß & Dorn

und alles für die Anwendungen 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 2016
5194 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 30 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

DORN-BEWEGUNG: EINLADUNG FÜR DIE PRÜFUNGSKOMMISSION 01.02.2016

ERINNERUNG / PROGRAMMABLAUF ZUM DORN-ANWENDERTREFFEN OTTOBEUREN 02.04.2016

INFOFLYER 4. SCHWEIZER DORN-KONGRESS 2016

DORN-KONGRESS 2016 PROGRAMMVORSCHAU - EINSTEIGER / EXPERTENWORKSHOPS.

DORN-KONGRESS GRUSSWORTE VON DR. IVO HOLZINGER OB MEMMINGEN

DORN-KONGRESS GRUSSWORTE VON HANS-JOACHIM WEIRATHER MDL

ARTIKEL GESUND SCHLAFEN

IMPRESSUM/MEDIADATEN

DORN-BEWEGUNG: EINLADUNG FÜR DIE PRÜFUNGSKOMMISSION 01.02.2016

**Deutsche Gesellschaft für die
DORN-Bewegung**

dorn-bewegung  **org**

Bei der 3. Gründungsversammlung des Vereins in Lautrach am 27. 03. 2015 wurde ein Prüfungsgremium mit insgesamt 12 Mitgliedern gewählt. Nach demokratischer Wahl wurden folgende 12 Mitglieder bestimmt: Renate Adrigan, Silke Dorn, Max Herz, Helmuth Koch, Erika Laut, Susanne Leinen, Anna Monika Meyer-Kremer, Michael Rau, Thomas Schartmann, Hildegard Steinhauser, Gerhard Weinhold und Thomas Zudrell.

Am 01.04.2016 um 14.00 Uhr laden wir die Mitglieder der Prüfungskommission nach Lautrach ein.

Veranstaltungsort:

Hotel Hirsch

Markplatz 12

87724 Ottobeuren

Dort wollen wir, der Vorstand der DORN-Bewegung die Ausbilderprüfung der Kommission vorstellen und die ersten Prüfungsdurchläufe simulieren. In Zusammenarbeit mit den Mitgliedern der Prüfungskommission wird die Ausbilderprüfung weiter konkretisiert, beschlossen und verabschiedet. Die Mitglieder des Vorstandes und der Prüfungskommission, die als Ausbilder tätig sind müssen sich dann selbst der

beschlossenen Prüfung stellen. Im Herbst pünktlich zum DORN-Kongress wird das Konzept so weit stehen, dass die ersten Prüfungen für Ausbilder abgehalten werden können, die dann nach der DORN-Bewegung zertifiziert ausbilden.

Im Rahmen des Treffens am 01.04.16 der Prüfungskommission wird die DORN-Bewegung vertreten durch den Vorsitzenden Reinhard Dorn, dem Bürgermeister der Gemeinde Lautrach, einen Scheck der erhaltenen Spenden für die Probehbehandlungen beim DORN-Kongress 2015 einer gemeinnützigen, wohltätigen Organisation überreichen.



Helmuth Koch, Heilpraktiker

1. Vorsitzender der DORN-Bewegung und Organisationsleiter des DORN-Kongresses
Kirchstr. 9
79801 Hohentengen
Tel. 07742/978 00 28
Fax 07742/978 00 31
E-Mail: info@dornmethode.com
www.dornmethode.com

ERINNERUNG / PROGRAMMABLAUF ZUM DORN-ANWENDERTREFFEN OTTOBEUREN 02.04.2016

Hallo liebe Kolleginnen und Kollegen,
heute möchten wir Euch alle daran erinnern und ganz herzlich wieder zum jährlichen Dorn-Anwendertreff
am 02. April 2016 einladen.

Ort: Ottobeuren, Hotel Hirsch, Markplatz 12
Investition: Voranmeldung 60,00 Euro, Tageskasse 65.00 Euro
Der Beitrag beinhaltet auch Verpflegung und Tagungsgetränke.

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. bis zum 26.03.16!! Bitte nur an Max Herz !!

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

Auf Euer Kommen freuen sich Ingrid & Max Herz, Susanne Meissner, Michael Rau, Erhard Seiler, Dr. Wieland Boockmann und Tilman Münster

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 – 10.45 Uhr Tilmann Münster:

Workshop: "Die Dorn-Arbeit mit der Holzstegtechnik"

10.45 – 11.45 Uhr

HP Susanne Meissner: "Zähne und Wirbelsäule –ihre Beziehungen und Wechselwirkungen"

11.45 – 12.30 Uhr

Max Herz: "Dorn und Töne"

12.30 - 13.30 Uhr

Mittagspause 2 Tellergerichte zur Auswahl!! Bitte bei Anmeldung das Essen mit auswählen und melden!!

Gericht 1: Gebratenes Zanderfilet mit Nudelnest und Gemüse auf Weißweinsauce.

Gericht 2: Vegetarische Maultaschen auf Gemüseragout mit Paprikasauce

Getränke beim Mittagstisch auf eigene Rechnung!

13.30 - 14.15 Uhr

Dr. Wieland Boockmann "Das Ziel ist es, eine ganzheitliche Beratung durchzuführen, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigt und nachhaltig zu Erfolgen führt."

14.15 – 15.00 Uhr

HP Michael Rau: "Pflanzenheilkunde und alte Hausmittel für den Bewegungsapparat und bei Rückenschmerzen" mit dem Hintergrund u. Bezug auf Dorn.

15.00 - 15.15 Uhr

Nachmittags-Kaffee (natürlich mit obligatorischem Nußzopf)

15.15 – 16.45 Uhr

Erhard Seiler: "Die Dorn-Anwendung in Verbindung mit der TCM"

Das Thema Wirbelschröpfen, welches eine optimale und wichtige Ergänzung darstellt.! Erläutert werden einige Beispiele gängiger Arbeiten im Alltag und ihre Konsequenzen für die Wirbelsäule.

16.45 - 17.15 Uhr

Abschluss: Max Herz

Fragen, Erfahrungsaustausch, Diskussion, Wünsche fürs nächste Mal, 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>

INFOFLYER 4. SCHWEIZER DORN-KONGRESS 2016



Infolyer 4. Schweizer Dorn-Kongress 2016 - Info für Aussteller und Referenten

Der Kongress wird zusammen mit den 1. Schweizer Rückentagen durchgeführt.

Durch die gleichzeitige Durchführung der «Schweizer Rückentage» wird dieser Kongress interessant für ein breites Publikum.

Wir erwarten über 1000 Besucher und machen entsprechend Werbung

Der Kongress ist interessant für:

- Schmerzbetreffene zur Selbsthilfe
- Gesunde zum Vorbeugen
- Therapeuten zur Weiterbildung
- Gesundheitsberater zur Information

Der Kongress-Ort bietet:

- Über 360 m Ausstellungsfläche
- Vortragssaal mit über 200 Sitzplätzen
- 3 Workshop-Räume mit 60 - 80 Sitzplätzen
- Gratis Dorn-Behandlung auf 6 Liegen
- Restaurant mit 170 Plätze

Der Kongress-Ort ist zu erreichen:

- Über Autobahn A1 Ausfahrten «Kriegstetten», «Wangen a/d Aare» oder «Zuchwil»
- SBB Bahnhof Deitingen (im Halbstunden-Takt)

Preise:

- Tageskarte CHF 15.00
- beide Tage CHF 25.00
- Workshop CHF 15.00

Organisations-Team

Deitinger Forum Gesund/Vital/Gepflegt



DORN-Verband Schweiz

www.dorn-schweiz.ch

info@dorn-schweiz.ch

OK Präsident
Arthur Moll
079 502 61 68
rueckenthmoll@bluewin.ch

Administration
Bruno Laetsch
079 378 10 42
info@dorn-schweiz.ch

Moderation
Ricca Kretschmann
079 289 00 81
riccakretschmann@me.com

Referate
Kurt Sulser
079 349 46 54
kurt.sulser@bluewin.ch

Probebehandlungen
Anita Gsteiger
079 707 24 00
info@sanvital.ch

Probe-Behandlungen
Im Raum neben der Ausstellungs-Halle sind 6 Liegen aufgestellt, auf denen gratis je eine ca. 15 minütige Probe-Behandlung erfolgen kann.

Für Bestellung eines Ausstellungs-Standes:
<http://www.dorn-schweiz.ch/content/kongress/stand-belegung/index.html>

Es gibt folgende Stand-Möglichkeiten:
3.00 x 2.50 m = 7.50 m² xxx (Stände 1 - 8x undx 51 - 57)
3.00 x 3.00 m = 9.00 m² xxx (Stände 11 - 47)

Der Preis pro m² beträgt CHF 80.00 xxxx im Preis inbegriffen sind:
- Beschriftung 1-zeilig nach Ihren Angaben auf der Blende über dem Stand
- Elektro-Anschluss 230 V
- Tische 180 x 70 cm und Stühle (auf Bestellung angeben)
- Eintritts-Karten für das Standpersonal
- Parkplatz unmittelbar beim Kongress-Zentrum

Es können auch mehrere zusammenhängende Stände gebucht werden, dann beträgt der Preis pro m² CHF 70.00

Ihr Aufbau des Standes kann ab Freitag, 7. Oktober erfolgen
Um die Reservierung definitiv zu machen muss eine Anzahlung von 1/3 der Standkosten geleistet werden

Zum Bestellformular für Ausstellerstände:
<http://www.dorn-schweiz.ch/content/kongress/bestell-formular/index.html>

Am Kongress liegt das Aussteller-Verzeichnis auf

Den Infolyer zum download als Pdf finden Sie hier:

Infolyer Schweizer Dorn-Kongress 2016

Anzeige

Das neue Fachbuch:

**Michael Rau
"Die Breuß-
Massage"**



- **Schmerzloses Einrichten der Wirbelsäule und Massage für Wirbelsäulen und Bandscheibenschäden nach Rudolf Breuß.**
- **Mit der Originalanleitung von Rudolf Breuß und Praxistipps aus der Erfahrung mit anschaulicher Darstellung.**
- **Mit Begleit-DVD Inklusive Demonstrationsvideo und den historischen Originalaufnahmen im Hause Rudolf Breuß.**
- **Mit Schritt für Schritt Anleitung.**

**70 Seiten, Softcover, mit Begleit-DVD
Format DIN A5 hoch (210 x 148 mm)
24,80 EUR [D]**

-> Produktlink direkt zum Shop

DORN-KONGRESS 2016 PROGRAMMVORSCHAU - EINSTEIGER / EXPERTENWORKSHOPS.



Highlights 2016:

In diesem Jahr bieten wir wieder eine Reihe von fünf hintereinander liegende Workshops zum Erlernen der kompletten DORN-Behandlung/-Anwendung an einem Tag an.

Die Einsteigerworkshops finden wegen der großen Nachfrage in diesem Jahr im großen Vortragssaal statt, auf der Bühne mit Videounterstützung auf der Leinwand.

Die Workshops können am Samstag in Reihe hintereinander gebucht werden.

NEU 2016:

In diesem Jahr wollen wir auch für die Anwender, die schon erfolgreich mit DORN arbeiten Expertenworkshops anbieten.

Im Rahmen dieser Workshops wird Expertenwissen auf höchstem Niveau vermittelt, um auf den neusten, aktuellen Stand der Entwicklung von DORN aufzuschließen.

Auf der Bühne im großen Vortragssaal mit Videounterstützung auf der Leinwand.

Die Workshops können am Sonntag in Reihe hintereinander gebucht werden.

Workshopprogramm Einsteiger Samstag:

Einsteigerworkshop I

Michael Rau – Heilpraktiker

Einführung in die Behandlungsmethoden nach DORN.

Für Interessierte, Anfänger und für Fortgeschrittene zur Wiederholung. Im Workshop werden die geschichtliche Entwicklung der Behandlung von Wirbelsäulenproblemen bis hin zu der Methode nach DORN bis zum heutigen Tag aufgezeigt. Anwendungsgebiete, Ausblicke und Grenzen des Verfahrens und eine Einführung in die Vorgehensweise mit praktischer Demonstration für alle Teilnehmer.

Einsteigerworkshop II

Helmuth Koch – Heilpraktiker

Kontrolle und Korrektur der Beinlänge und weiterer Gelenke nach DORN.

Die Gelenkübungen sind ein essentieller Bestandteil von DORN. Neben der Dorn-Behandlung durch einen Anwender kann der Betroffene mit den Gelenkübungen die Statik ausrichten und den Bewegungsapparat stabilisieren. Durch die Ausrichtung und Stabilisierung aller beweglichen Gelenke nach DORN werden Fehlstellungen korrigiert, Spannungen gelöst und so Gelenk- und Wirbelsäulenprobleme vermieden und vorgebeugt. Wer das vorbeugend und regelmäßig bei sich macht, hat weniger Probleme mit dem Rücken und den Gelenken. Alle Gelenkübungen nach DORN werden demonstriert und gemeinsam geübt.

Einsteigerworkshop III

Silke Dorn

Kontrolle und Korrektur vom Becken, Kreuzbein und Lendenwirbelsäule nach DORN.

Ein gerades, ausgeglichenes Becken ist die Grundlage für einen gesunden Rücken. Deshalb ist die richtige Korrektur vom Becken, dem Kreuzbein und der Lendenwirbelsäule so wichtig. Dies wird in diesem Workshop für Einsteiger demonstriert und gemeinsam geübt.

Einsteigerworkshop IV

Thomas Zudrell

Kontrolle und Korrektur von Brustwirbelsäule und Halswirbelsäule nach DORN.

Durch das gefühlvolle Abtasten und Korrigieren im Bereich von Brust- und Hals-Wirbel, Schulter und Schultergürtel werden Blockaden und Spannungen gelöst. Dies wird in diesem Workshop für Einsteiger demonstriert und gemeinsam geübt.

Einsteigerworkshop V

Oliver Schmidt

Selbsthilfeübungen nach DORN und weitere Selbsthilfeübungen zur Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Mit der regelmäßige Anwendung der Selbsthilfeübungen und ergänzenden Übungen für den Bewegungsapparat hat der Anwender ein großes Spektrum an Übungen, die er dem Betroffenen gezielt im Problembereich und allgemein für den Bewegungsapparat zum Stabilisieren und Vorbeugen als Hausaufgaben auf den Weg mitgeben kann.

Workshopprogramm Experten Sonntag:

Expertenworkshop I

Susanne Leinen

Becken, Kreuzbein und Lendenwirbelsäulenbereich nach DORN.

Ergänzende Griffe und Techniken an Becken, Kreuzbein, ISG und der Lendenwirbelsäule, um auf den neusten, aktuellen Stand der Entwicklung von DORN aufzuschließen. Für alle die schon mit DORN erfolgreich arbeiten und ihr Können erweitern und verfeinern wollen. Praxisorientiert mit gegenseitigem zeigen und üben.

Expertenworkshop II

Helmuth Koch

Brust- und Halswirbelsäulenbereich nach DORN.

Ergänzende Griffe und Techniken an Brustwirbelsäule, Schulter und Schultergürtel, Halswirbelsäule und Kiefer nach DORN, um auf den neusten, aktuellen Stand der Entwicklung von DORN aufzuschließen. Für alle die schon mit DORN arbeiten und ihr Können erweitern und verfeinern wollen. Praxisorientiert mit gegenseitigem zeigen und üben.

Expertenworkshop III

Anje Jahns

DORN als Leitfaden in der Schmerztherapie.

Der Expertenworkshop ist für Anwender, die DORN und andere Methoden in der Schmerztherapie anwenden. Der Schwerpunkt liegt im Methodenmix von DORN und Faszienarbeit, Schröpfen, Reflexzonentherapie, Akupressur und v.a.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten!!!

DORN-KONGRESS GRUSSWORT VON DR. IVO HOLZINGER OB MEMMINGEN



Grußworte zum 11. DORN-Kongress 2016

Grußwort vom Oberbürgermeister der Stadt Memmingen



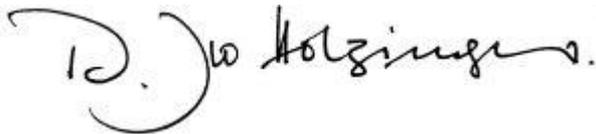
Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Dorn-Kongresses, verehrte Gäste und Besucher der Stadt,

herzlich willkommen in unserem schönen Memmingen. Wir freuen uns, dass der 11. Dorn-Kongress nach dem großen Zuspruch im vergangenen Jahr wieder in unserer Stadthalle veranstaltet wird. In Memmingen sind Sie der Heimat von Dieter Dorn recht nahe. Im nur wenige Kilometer entfernten Lautrach hat er in den 70er Jahren seine Heilmethode entwickelt, die heute weltweit bekannt ist und praktiziert wird.

Die sanfte Gelenk- und Wirbelkorrektur des Unterallgäuer Landwirts und Sägewerksbetreibers Dieter Dorn bietet Hilfe bei einer Vielzahl von Beschwerden. Dieter Dorn selbst hatte die Absicht, eine Selbsthilfe-Methode zu entwickeln, die von jedem angewandt werden könne. In Vorträgen, Workshops und bei den zahlreichen Ausstellern haben Sie in diesen Tagen die Möglichkeit, tief in die Dorn-Methode einzutauchen, sich weiterzubilden und untereinander auszutauschen.

Vielleicht bietet sich Ihnen zudem die Gelegenheit, unsere schöne Memminger Innenstadt zu erkunden, die zum Bummeln einlädt und ein vielseitiges kulturelles Angebot bereithält.

Ich wünsche allen Organisatoren und Teilnehmern der Tagung einen angenehmen Aufenthalt in Memmingen und einen erfolgreichen Kongress.



Dr. Ivo Holzinger
Oberbürgermeister

weitere Informationen finden Sie auf der Seite: www.dorn-kongress.de

Anzeige



Capilli 2008 - das natürliche Haarwuchsmittel
mit der Wirkstoffkombination aus Hopfenblüten-Extrakt, Zinnkraut und Biotin

www.capilli2008.de



Grußworte zum 11. DORN-Kongress 2016

Grußwort von Landrat Hans Joachim Weirather



Liebe Besucherinnen und Besucher des 11. Dorn-Kongresses, verehrte Organisatoren, im Auto zur Arbeit, im Büro stundenlang vor dem Rechner, zu Hause vor dem TV- oder Computerbildschirm - der Alltag für viele Deutsche bedeutet heute vor allem eines: Sie sitzen. Und wann bewegen wir uns? Auf jeden Fall viel zu wenig.

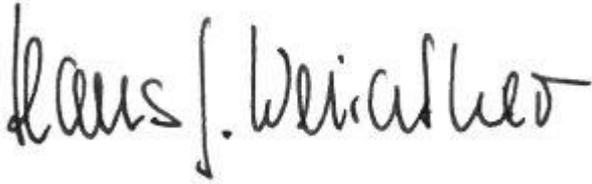
Dass dieser Umstand auf Dauer nicht gut für unsere Gesundheit ist, gehört zu den Dingen, die Dieter Dorn bereits sehr früh erkannt hat. Er war zweifellos ein Pionier der Gesundheitsregion Unterallgäu und seiner Zeit weit voraus als er damals bereits die Auffassung vertrat, dass die Ursache für die meisten Rückenprobleme und zahlreiche andere Beschwerden das moderne Leben sei.

Diese Probleme werden in der von ihm entwickelten Methode aber nicht etwa, wie oft üblich operativ, mit technischen Hilfsmitteln oder Medikamenten behandelt, sondern ausschließlich mit sachkundigen und gefühlvollen Händen. Der Erfolg gibt Dieter Dorn Recht, schließlich verzeichnet seine Methode zwischenzeitlich seit mehr als 30 Jahren beste Erfolge und findet weltweit großen Anklang.

Dass dem so ist, ist auch ein Verdienst der Dorn-Kongresse, auf denen sich Anwender und Interessierte regelmäßig austauschen, vernetzen und fortbilden können. Als Multiplikatoren geben sie ihre Heilkunst später an Kolleginnen und Kollegen weiter. Ich freue mich, dass die so erfolgreiche Lehre von der sanften Schmerzhilfe längst kein Geheimitipp mehr ist und auch über Ländergrenzen hinweg hoch geschätzt wird.

Ich wünsche den Besuchern und Mitwirkenden des 11. Dorn-Kongresses einen fruchtbaren Austausch und auch für die weitere Verbreitung der Dorn-Methode den bestmöglichen Erfolg.

Ihr



Hans-Joachim Weirather
Landrat des Landkreises Unterallgäu

weitere Informationen finden Sie auf der Seite: www.dorn-kongress.de

ARTIKEL. GESUND SCHLAFEN

Sie finden diesen Artikel neben vielen anderen interessanten Themen rund um Ihre Gesundheit und der Methode-Dorn im neuen Magazin:
"Ihre Gesundheit" Bewusst Leben - Einfach Wohlfühlen, ist das etwas andere Magazin mit Berichten, Dossiers, Ratgebern rund um Ihre Gesundheit und immer mit dem Schwerpunktthema der Dorn-Methode. Die Ausgabe 04/2015 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Gesunde Zähne - gehen uns alle an!"



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

Gesund schlafen



„Ein krankes Bett ist das sicherste Mittel, die Gesundheit zu ruinieren.“ Paracelsus (1493–1541)

Die Schlafqualität

Die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organisation) bestätigt: „Nicht erholsamer Schlaf ist ein Risikofaktor für viele chronische Krankheiten!“ Die Schlafqualität ist demzufolge ein Gradmesser für das Wohlbefinden und Zusammenwirken unserer Körper-Geist-Seele-Einheit. Denn viele Beschwerden und Gesundheitsstörungen zeigen sich durch Schlafstörungen, und umgekehrt sind viele Erkrankungen eine Folge des gestörten Schlafes.



Warum braucht unser Körper Schlaf?

Schlaf ist ein sehr wichtiger Teil des Lebens, wir verbringen ca. 1/3 mit schlafen. Schlaf sorgt für wichtige Reparaturarbeiten im Körper. Das Immunsystem arbeitet auf Hochtouren, das Gehirn schüttet Wachstumshormone aus und baut neue Zellen auf.

Welche Einflussfaktoren können den Schlaf stören?

- Stress
- Zeiten von Umbrüchen im Leben
- Störung des Tag-Nacht- Rhythmus
- Schmerzen
- Krankheit
- Lärm, Luftverschmutzung und Elektrosmog
- Wechseljahre

Mit zunehmendem Alter verändert sich auch unser Schlaf. Der Grund ist bei Frauen das Absinken des Östrogenpiegels. Dieser führt zu Hitzewallungen, und die können die Nachtruhe erheblich stören.

Wie viel Schlaf brauchen wir?

Professor Dr. Riemann, Schlafforscher an der Universität Freiburg, sagt zur Schlafdauer: „Die benötigte Schlafdauer ist individuell verschieden und liegt zwischen 5 und 10 Stunden pro Nacht.“ Zwar schlafen ca. 50% der schlafgesunden Bevölkerung laut Umfragen tatsächlich im Durchschnitt 7–8 Stunden, es gibt aber auch Menschen, sog. Kurzschläfer, die sich bereits nach 4–5 Stunden erholt und frisch fühlen, während Langschläfer erst nach 9–10 Stunden subjektiv zufrieden sind. **Tatsächlich ist es so, dass Kurzschläfer pro Nacht genau so viel Zeit im wichtigen Tiefschlaf verbringen wie normale 8-Stunden- Schläfer.**

Ein Mittagsschlaf von 30 Minuten an 3 Tagen pro Woche soll wahre Wunder wirken. Wer nachts schlecht schläft, sollte sich allerdings tagsüber maximal 20 Minuten hinlegen.

Die Schlafphasen

Stadium I – das Einschlafstadium

Leichter Schlaf kurz nach dem Einschlafen. Die Muskelspannung wird reduziert, und das bewusste Wahrnehmen der Umgebung entschwindet langsam.

Stadium II – der Schlafbeginn

Die Augen sind bereits ruhig und die Augenlider aktiv geschlossen.

Stadium III – Übergang in den Tiefschlaf

Stadium IV – der Tiefschlaf

Es ist die tiefste Schlafphase – entsprechend desorientiert und verschlafen wirken Schläfer, die jetzt geweckt werden. In dieser Schlafphase treten jedoch Phänomene wie Schlafwandeln und Sprechen im Schlaf auf. Die Trennung zwischen den Stadien III und IV ist nicht eindeutig festgelegt, so dass diese oftmals zusammen betrachtet werden.

Stadium V – der REM-Schlaf

(englisch: rapid eye movement) Den Namen hat die Phase von den nun auftretenden „schnellen Augenbewegungen“. Er wird auch als Traumschlaf bezeichnet.

Sind Sie eine Eule oder eine Lerche?

Die Schlafforschung kennt eine offizielle Einteilung in Eulen und Lerchen. Die „Lerchen“ sind morgens um 6 Uhr wach, gehen aber gern um 22 Uhr ins Bett. Die „Eulen“ sind vor 9 Uhr kaum ansprechbar, blühen aber ab 21 Uhr so richtig auf. Die meisten Europäer glauben, dem Typ „Eulen“ zu entsprechen.

Melatonin – ein Schlafhormon und Entgifter für das Gehirn



Melatonin – ein Schlafhormon und Entgifter für das Gehirn.

Während des Schlafes wird das Hormon Melatonin gebildet, welches fast nur bei Dunkelheit produziert wird, damit wir durchschlafen und nicht ständig aufwachen. Selbst jetzt, wo die Tage kürzer und dunkler werden, wird automatisch mehr Melatonin produziert als im Sommer. Denn sobald weniger Licht auf die Netzhaut der Augen fällt, wird es produziert. Deshalb fühlen wir uns in den Wintermonaten auch meist viel müder und benötigen oft mehr Schlaf.

Was ist Melatonin?

Melatonin ist ein Hormon, das von der Zirbeldrüse (Epiphyse) – einem Teil des Zwischenhirns – aus Serotonin produziert wird und den Tag-Nacht-Rhythmus des menschlichen Körpers steuert. Außerdem ist Melatonin das Schlafhormon und ein Antioxidans, also ein wirkungsvoller Zellschutz. Das Melatonin hat einen starken Gegenspieler: das Stresshormon Cortisol. Zur Nacht hin gibt es ein Wechselspiel zwischen diesen beiden Hormonen. Wer der Stärkere ist, merken wir daran, ob wir schnell, spät oder gar nicht einschlafen. Je mehr Cortisol ausgeschüttet wird und je weniger Melatonin, umso schlechter schlafen wir ein oder durch. Weiterhin ist Melatonin bei der Regulation der Hormone Serotonin, Testosteron und Östrogen beteiligt.

Wo wird Melatonin gebildet?

Es wird erstaunlicher Weise im Darm und in der Netzhaut des Auges gebildet und in der Zirbeldrüse unter dem Einfluss von Dunkelheit freigesetzt. Die Melatoninkonzentration steigt in der Nacht um den Faktor zehn an, und die höchste Melatonin-Ausschüttung ist ca. gegen 4 Uhr morgens erreicht. Sobald die Netzhaut wieder Licht empfängt, wird die Melatonin-Produktion runtergefahren.

Welche Aufgaben hat Melatonin?

- Steuerung von Tag-Nacht-Rhythmus und Schlafrythmus
- Zellschutz als Antioxidans – Schutzhormon für die Zelle
- Steuerung vieler Hormone
- Produktion vieler wichtiger Enzyme, z.B. Glutathion

- Cholesterin und LDL senkende Wirkung
- Anti-Aging-Mittel (also Schönheit im Schlaf)
- Hemmung des Krebswachstums. Wenn die Ausschüttung von Melatonin nachts reduziert wird, dann wird das Krebswachstum forciert.

Gründe und Symptome für einen niedrigen Melatoninspiegel.

Mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Melatonin – die durchschnittliche Schlafdauer nimmt also ab und Schlafprobleme treten gehäuft auf. Bei einem zu niedrigen Melatoninspiegel können aber auch alle Altersklassen Sie Schlafstörungen bekommen. Sollte dies zum Dauerproblem werden, sollten Sie Ihren Melatoninspiegel einmal testen lassen. Beispielsweise durch Blutabnahme (hierzu muss in der Nacht jede Stunde Blut abgenommen werden) oder durch einen Speicheltest (Speichelprobe zwischen 1 und 3 Uhr nachts nehmen) oder durch Untersuchung des Morgenurins ermitteln.

Ein niedriger Melatoninspiegel kann unter anderem folgende Ursachen haben:

- Strahlung am Schlafplatz wirkt wie Licht und behindert die Bildung von Melatonin.
- Reichhaltiges Essen am späten Abend stört die Melatoninbildung, während ein Nahrungsentzug zu einem höheren Melatoninspiegel führt.
- Schichtarbeit und Fernreisen stören den Melatoninhaushalt durch die Zeitumstellung.
- lange Tageslichtphasen (Sommer) bzw. lange Lichtphasen abends (Licht, Fernseher, Computer)
- Serotoninmangel
- bestimmte Medikamente (z.B. Betablocker, Acetylsalicylsäure)
- koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee, Energydrinks)
- Tabak
- Alkohol
- intensiver Sport am Abend
- Stress
- schlechter Schlaf durch äußere Einflüsse (z.B. ein Handysendemast)



Strahlung am Schlafplatz wirkt wie Licht und behindert die Bildung von Melatonin.

Symptome bei einem Melatoninmangel zeigen sich durch Ein- und Durchschlafstörungen. Und hier sind nun auch die Ursachen für viele chronische Krankheiten zu finden. Wo kein ungestörter Schlaf möglich ist, da

kann auch kein Melatonin produziert werden. Und wo kein Melatonin produziert werden kann, da ist auch kein Steuerungshormon vorhanden, das dem Körper einen gesunden Schlaf ermöglicht.

Kann meine Ernährung den Melatoninspiegel beeinflussen?

Zum Teil ja – allerdings nur minimal. Tomaten, Bananen, Gurken, Rote Beete, Kohlgemüse, Karotten, Ananas, Äpfel, Spargel, Zwiebel, Kardamom und Koriander enthalten geringe Mengen an Melatonin. Diese Nahrungsmittel sind in der Lage, den Melatoninspiegel im Blut so weit zu erhöhen, dass schlaffördernde und antioxidative Effekte auftreten.

Was kann ich aktiv dagegen unternehmen?

Um einen niedrigen Melatoninspiegel zu vermeiden, sollten Sie folgende Regeln beachten:

1. Essen vor 18 Uhr

Essen Sie vor 18 Uhr ein leichtes Abendessen mit reichlich Kohlenhydraten. Kohlenhydrate stimulieren die Insulinausschüttung, welche die Aufnahme von Tryptophan (Aminosäure) im Gehirn fördert, was in Serotonin umgewandelt wird und dieses wiederum in Melatonin.

2. Dinner-Cancelling

Ein gelegentliches abendliches Fasten kann daher auch bei Schlafstörungen mitunter sinnvoll sein. Interessanterweise steigt auch die Ausscheidung des Melatonins im Darm während einer kurzzeitigen Hungerphase und während der Kalorienrestriktion an. Dies führt zu einer Anhebung des Melatoninspiegels im Blut.

3. Entfernung aller Elektrogeräte aus dem Schlafzimmer

Deshalb entfernen Sie alle Elektrogeräte (Funkwecker, Handy, Fernseher) aus Ihrem Schlafzimmer, oder lassen Sie sich einen Netzfreischalter einbauen, der beim Ausschalten von Elektrogeräten jeglichen Stromfluss in der Leitung unterbindet.

4. Stress abbauen

Entspannen Sie sich, und bauen Sie den Stress ab, denn der Gegenspieler des Melatonins ist, wie bereits erwähnt, das Stresshormon Cortisol. Wird zu viel Cortisol ausgeschüttet, hat es das Melatonin schwer, und Sie können nicht einschlafen und auch nicht durchschlafen.

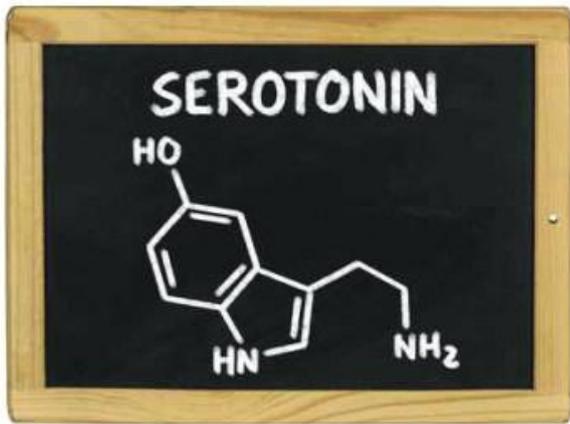
Serotonin – das Glückshormon.

Was hat Serotonin mit Melatonin zu tun?

Serotonin ist Vorläufer des Hormons Melatonin – ohne Serotonin ist kein Einschlafen möglich. Es ist ein Gewebshormon und Neurotransmitter (Botenstoff im Gehirn). Es wird aufgrund seiner Wirkungen auf die Stimmungslage im Volksmund oft als „Glückshormon“ bezeichnet. Die größte Menge (ca. 97%) an Serotonin wird im Magen-Darm-Trakt gespeichert, im Gehirn (1%) und im Blut (2%).

Welche Funktionen erfüllt Serotonin?

- Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Stimmungsaufheller und Antriebssteigerung
- Verminderung von Schmerzempfinden
- Verminderung von Zwang- und Suchtverhalten, z.B. Essstörungen, Nikotin und Alkoholsucht und Appetitkontrolle
- Verminderung von Angst- und Panik-Attacken
- Regulation von Konzentration und Merkfähigkeit
- Serotonin ist ein Appetithemmer. Wenn der „Bauch“ nicht so voll ist, können Sie besser schlafen. Bei Übergewichtigen wurde oft ein niedriger Serotoninspiegel festgestellt.



Serotonin – das Glücks- und Wohlfühlhormon.

Wie lässt sich der Gehalt an Serotonin beeinflussen?

Der Gehalt an Serotonin im Darm lässt sich durch die Ernährung beeinflussen – der Gehalt im Gehirn nicht, da Serotonin nicht die Blut- Hirn-Schranke überwinden kann. Um die Serotoninkonzentration im Gehirn zu erhöhen, bleibt nur die körpereigene Erhöhung von Serotonin und der Verfügbarkeit des im Gehirn vorhandenen Serotonins. Dies kann durch Bewegung, Lichttherapie (Serotonin wird bei Helligkeit und vermehrt in den Sommermonaten gebildet) und Vermeidung von Störungen der „Inneren Uhr“ erreicht werden.

Wie kann ich den Serotoninspiegel beeinflussen?

Der Konsum serotoninreicher Lebensmittel, wie z.B. Schokolade, Walnüsse, Banane, Ananas, Kiwi und Kakao, führt jedoch nicht wegen des enthaltenen Serotonins zu einer stimmungsaufhellenden Wirkung. Vielmehr bewirken die aufgenommenen Kohlenhydrate eine vermehrte Produktion und Ausschüttung von Neurotransmittern im Gehirn, die zu dieser Wirkung führen.

Ansonsten sage ich nur: Bewegung, Bewegung und nochmal Bewegung! Serotoninmangel ist für Sportler ein Fremdwort.

Oder, einer der schönsten Gründe für einen guten Serotoninspiegel: Verlieben Sie sich. Es gibt keine bessere Maßnahme als sich glücklich zu verlieben. Serotonin verbessert auch die Sexualität.



Einer der schönsten Gründe, den Serotoninspiegel zu steigern: Verlieben Sie sich!

Wann sollten Sie Ihren Serotonin- Wert bestimmen lassen?

Wenn Sie anfallsweise Hitzewallungen, Rötungen im Gesicht und am Hals, Herzjagen, Schwitzen, schubweise starke Bauchschmerzen, Durchfall und Gewichtsverlust haben, könnte der Serotoninspiegel dafür verantwortlich sein. Sie können dieses Hormon über einen Speicheltest bestimmen lassen.

Schlafstörungen

Von einer „echten“ Schlafstörung (Insomnie) spricht man erst dann, wenn der Zustand der Schlaflosigkeit über einen Monat andauert und dabei öfter als 3 Mal pro Woche auftritt.

Wir unterscheiden 3 Arten von Schlafstörungen: Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, vorzeitiges Erwachen.

Sonderformen einer Schlafstörung sind die sog. Hypersomnien (Tagesschläfrigkeit), die Parasomnien (Schlafwandeln) und das Schlafapnoe-Syndrom (Atemaussetzer während des Schlafs).

Gesunder Schlaf

Was können Sie für einen gesunden Schlaf tun?

- Sorgen Sie für frische Luft in den Schlafräumen.
- Abdunkelung des Schlafzimmers
- Sorgen Sie für die richtige Raumtemperatur von 14°–18°C.
- **Schlafen Sie auf einem metallfreien Bett, einer ergonomischen Matratze und einem guten Lattenrost.**
- Keinen Spiegel, Funkwecker und Fernseher im Schlafzimmer.
- Netzfreeschaltung bietet Schutz vor elektromagnetischen Strahlungen.
- Bewegen Sie sich tagsüber.
- Alkohol und Rauchen vor dem Schlafen stören den Schlaf. Auch Kaffee, schwarzer und grüner Tee und Cola können den Schlaf stören, da Koffein und Teein Herz und Kreislauf stimulieren.
- Essen Sie nicht zu spät und nicht zu reichlich. Ein aktiver Darm stört beim Einschlafen. Im Schlaf halten wir es mindestens acht Stunden ohne Essen aus, da das Hormon Leptin ausgeschüttet wird. Es sorgt für das Sättigungsgefühl.
- Ein Abendspaziergang wirkt oft Wunder.
- Nehmen Sie Uhren, Schmuck, Ketten und Ringe ab.
- Lesen Sie im Bett, dies macht einen oft sehr schnell müde.
- Sex mit Ihrem Liebsten entspannt und lässt Sie dann schnell einschlafen.
- Schlafen vor Mitternacht ist wertvoll für die Nerven und das Hormon Melatonin.
- Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler kann auch manchmal hilfreich sein.



Monika Held

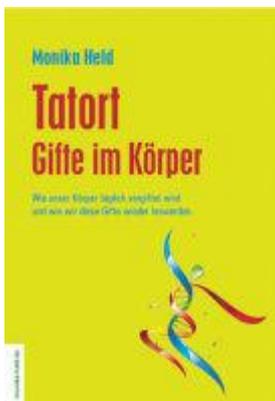
Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüßler

www.monika-held.de

Weitere Infos über die Gesundheit und Entgiftung erhalten Sie in meinem Büchern:



Was Frauen wissen wollen – gesund und schön im Alter
ISBN 978-3-9815375-6-7
196 Seiten, Hardcover, 17,90 €



Tatort Gifte im Körper – wie unser Körper täglich vergiftet wird und wie wir die Gifte wieder loswerden.
ISBN 978-3-9815375-8-1
272 Seiten, 21,90 €

Anzeige

**Gebäudereinigung
Ott**
Wir zaubern für Sie



- **Glas, Schaufenster- & Fassadenreinigung**
- **Büro- & Praxisreinigung**
- **Reinigung von Einkaufsmärkten & Gastronomieobjekten**
- **Teppich & Polstereinigung**
- **Bauschlußreinigung**
- **Treppenhausreinigung**
- **Grünanlagenpflege & Winterdienst**

**Ihr zuverlässiger Partner in Nordbaden und der
Südpfalz**

www.zauberhaft-sauber.de
Tel: 0176/49941290



Schlafen Sie auf einem metallfreien Bett, einer ergonomischen Matratze und einem guten Lattenrost.

Matratzen, Tellerrost und Kissen kombiniert und integriert in unseren OrthoDorn** Massivholzbetten**

Ein Stück Natur in Ihrem Schlafzimmer!
Wir erfüllen Ihre individuellen Bettenträume.



OrthoDorn** Massivholzbett Modell Fanny – Fichte, ohne Kopfteil. -**

Produktlink direkt zum Shop

Wir bieten unsere Massivholzbetten in jeder gewünschten Größe an. Verarbeitet wird hauptsächlich südtiroler Zirbenholz, aber auch heimische Hölzer, wie Buche und Fichte.



OrthoDorn** Massivholzbett Modell Fanny – Fichte, mit Kopfteil. -**

Produktlink direkt zum Shop

Wir bieten unsere Massivholzbetten in jeder gewünschten Größe an. Verarbeitet wird hauptsächlich südtiroler Zirbenholz, aber auch heimische Hölzer, wie Buche und Fichte.



OrthoDorn Massivholzbett Modell Fanny – Buche, ohne Kopfteil. -

Produktlink direkt zum Shop

Wir bieten unsere Massivholzbetten in jeder gewünschten Größe an. Verarbeitet wird hauptsächlich südtiroler Zirbenholz, aber auch heimische Hölzer, wie Buche und Fichte.

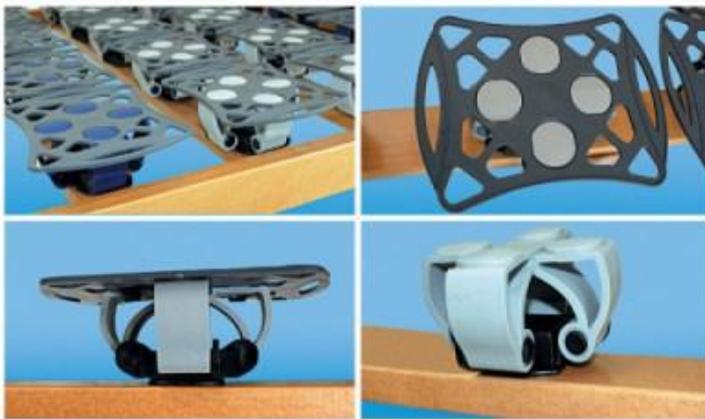


OrthoDorn Massivholzbett Modell Fanny – Buche, mit Kopfteil. -

Produktlink direkt zum Shop

Wir bieten unsere Massivholzbetten in jeder gewünschten Größe an. Verarbeitet wird hauptsächlich südtiroler Zirbenholz, aber auch heimische Hölzer, wie Buche und Fichte.

Die ideale Ergänzung: Der Tellerrost



Eine Auswahl von Tellerrosten der Firma OrthoDorn finden Sie bei uns im Shop. Hier klicken für die Kategorie **Orthodorn Schlafsystem: Tellerroste**

In dieser Rubrik finden Sie:



OrthoDorn Tellerrost unverstellbar - Produktlink direkt zum Shop

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



OrthoDorn Tellerrost manuell verstellbar - Produktlink direkt

zum Shop

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



OrthoDorn Tellerrost elektrisch verstellbar - Produktlink direkt

zum Shop

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.

Die Zirbelkiefer – Ihr kraftvolles und regenerierendes Holz lässt Sie besser und vor allem gesünder schlafen!

Eine Auswahl von Zirben-Tellerrosten der Firma OrthoDorn finden Sie bei uns im Shop.

Hier klicken für die Kategorie **Orthodorn Schlafsystem: Zirbenmöbel**



In dieser Rubrik finden Sie:



OrthoDorn Massivholzbett Modell Zirbe massiv - mit

Kopfteil - Produktlink direkt zum Shop

- Wir machen Ihre Bettenträume wahr!
- Wir bieten Ihnen Massivholzbetten in jeder gewünschten Größe an



OrthoDorn Tellerrost Zirbe-Basis unverstellbar - Produktlink

direkt zum Shop

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



OrthoDorn Tellerrost Zirbe-Massiv unverstellbar -

Produktlink direkt zum Shop

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



OrthoDorn Tellerrost Zirbe-Basis manuell verstellbar -

Produktlink direkt zum Shop

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



OrthoDorn Tellerrost Zirbe-Basis elektrisch verstellbar -

Produktlink direkt zum Shop

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



OrthoDorn Zirbe-Schrank massiv - Produktlink direkt zum Shop

Varianten

- **2-trg:** B/H/T: 100/202/60, 5 Fachböden
- **3-trg:** B/H/T: 150/202/60, 1 Fachboden/1 Stange & 5 Fachböden



OrthoDorn Zirbenholzblock als Nachttisch - Produktlink direkt zum

Shop

- versprüht ein Leben lang seinen milden, unverkennbaren und wohlriechenden Duft.
- entspannt und beruhigt bei körperlichen oder mentalen Belastungen.
- verbessert die Schlafqualität enorm.

Eine ergonomische Schlafunterlage das A und O um schmerzfrei und gesund schlafen zu können.

Eine Auswahl an Matratzen der Firma OrthoDorn finden Sie bei uns im Shop.

Hier klicken für die Kategorie **Orthodorn Schlafsystem: Matratzen**



In dieser Rubrik finden Sie:

OrthoDorn Exclusiv - Produktlink direkt zum Shop

Die OrthoDorn® Exclusiv Matratze besteht aus speziellem Kaltschaum.

Zur Verbesserung der Elastizität der einzelnen Zonen ist der Kaltschaum je nach Anforderung unterschiedlich eingeschnitten. In der Schulterzone sorgt ein Modul aus viscoelastischem Schaum für zusätzlichen Komfort. Durch das Lordosekissen ist eine optimale Unterstützung der Lendenwirbelsäule gewährleistet. Das viscoelastische Modul der Beckenzone ermöglicht ein Einsinken des Beckens, sodass die Wirbelsäule in der Seitenlage gerade ist. Die Belastungen auf das Skelett und die Gefäße werden reduziert.

Produktlinie Tencel®/Silber

Höhe ca. 17 cm.

OrthoDorn Exclusiv Comfort - Produktlink direkt zum Shop

Die OrthoDorn® Exclusiv Comfort Matratze ist aus speziellem Kaltschaum und einer Auflage aus viscoelastischem Schaum.

Unsere Matratze OrthoDorn® Exclusiv Comfort hat sich schon jetzt zu einem echten Liebling entwickelt. Sie ist genauso aufgebaut wie die normale OrthoDorn® Exclusiv Matratze, hat aber zusätzlich noch eine 2 cm dicke Auflage aus viscoelastischem Schaum. Somit ist diese Matratze ca. 20 cm hoch

Produktlinie Tencel®/Silber

Höhe ca. 20 cm.

OrthoDorn Premium Gel - Produktlink direkt zum Shop

Die OrthoDorn® Premium Gel-Matratze ist aus speziellem Kaltschaum und einer Visco-Gel-Auflage. Der Kern unserer Premium Gel Matratze ist ebenfalls aus Kaltschaum. Dieser ist hier aber etwas höher aufgebaut. Über dem Kaltschaumkern befindet sich eine 5 cm hohe Visco-Gel Auflage.

Produktlinie Tencel®/Silber

Höhe ca. 28 cm.

Viscose Gelschicht, mit Erinnerungsfunktion



OrthoDorn Royale Deluxe - [Produktlink direkt zum Shop](#)

Die OrthoDorn® Royal Deluxe Matratze besteht aus Soja und Silber.

Der Kern unserer Royal Deluxe Matratze ist ebenfalls aus Kaltschaum. Dieser ist hier mit etwa 19 cm aufgebaut. Über dem Kaltschaumkern befindet sich eine 6 cm hohe Sojaschaum-Auflage.

Produktlinie Soja / Silber

Höhe ca. 25 cm.



OrthoDorn Premium Royale - [Produktlink direkt zum Shop](#)

Die OrthoDorn® Premium Royal Matratze besteht aus Kaltschaum mit Sojaschaum-Auflage.

Diese extra hohen Matratzen bestehen aus zwei Teilen: Die bewährte aber erhöhte Exklusiv Matratze – mit allen auswechselbaren viscoelastischen Modulen, dem Lordosekissen und dem Venenkissen – und einer extra hohen Soja-Auflage (6,5 cm), welche nur aus natürlichen Elementen wie Soja, Wasser, Kohlenstoff und Silber besteht.

Bei beiden Materialien werden Natur und Technik in einer perfekten Symbiose verbunden. Das natürliche Soja verleiht der Auflage gesundheitsfördernde Eigenschaften und steigert dadurch das Wohlbefinden. Es gibt dem Material eine spezielle Elastizität und wirkt feuchtigkeitsregulierend.

Höhe von etwa 28 cm

Extra dicke Schicht von Soja



OrthoDorn Royale Super Deluxe - [Produktlink direkt zum Shop](#)

Die OrthoDorn® Royal Super Deluxe Matratze besteht aus Kaltschaum mit Sojaschaum-Auflage.

Diese extra hohe Matratze besteht aus zwei Teilen: Die bewährte aber erhöhte Exklusiv Matratze – mit allen auswechselbaren viscoelastischen Modulen, dem Lordosekissen und dem Venenkissen – und einer extra hohen Soja-Auflage (6,5 cm), welche nur aus natürlichen Elementen wie Soja, Wasser, Kohlenstoff und Silber besteht.

Bei der OrthoDorn® Royal Super Deluxe Matratze ist die Soja Auflage in einem extra Bezug eingelegt – das ist besonders für ältere Menschen besser, da die Matratze nochmal um 5 cm höher ist und das Aufstehen somit wesentlich erleichtert.

Höhe von etwa 33 cm

Extra dicke Schicht von Soja

Das richtige Kissen sorgt für ein angenehmes und entspanntes Gefühl, um ein optimales Schlafklima zu gewährleisten.



Stabil oder lieber kuschelweich?
Wählen Sie zwischen unterschiedlichen Kissen.

Eine Auswahl an Kissen der Firma OrthoDorn finden Sie bei uns im Shop.
Hier klicken für die Kategorie **Orthodorn Kissen**

In dieser Rubrik finden Sie:



OrthoDorn Tencel Plus Kissen - Produktlink direkt zum Shop

Der Bezug besteht aus 100 % Tencel. Er kann bei 60 °C gewaschen werden. Er beinhaltet ein Baumwoll-Inlett mit einer Füllung aus besonders beweglichen Tencel Faserflocken. Durch den integrierten Reißverschluss lässt sich etwas von der Füllung entnehmen, um es auf Ihre individuellen Bedürfnisse einstellen zu können.

Maße: 40 x 80 cm



OrthoDorn Premium Gel Kissen - Produktlink direkt zum Shop

Dieses Kissen hat einen stabilen ergonomisch geformten Gel- und Viscokern der den Nacken unterstützt. Auch das Formkissen hat einen Bezug aus 100% Tencel® mit Silberfäden, den man bei 60° waschen kann. Extra weich. Geeignet für sehr zierliche Personen (bis ca. 50kg) mit schmalen Schultern

Maße: 42 x 72 cm



OrthoDorn Visco Exklusiv Kissen - Produktlink direkt zum Shop

Das OrthoDorn Visco Exklusiv Kissen weist eine sehr fortschrittliche Technologie auf, die von der NASA entwickelt wurde.

Hauptbestandteil ist ein spezieller Schaum mit hoher Dichte, bei Kontakt mit der Körperwärme nimmt er die exakte Form des Körpers an, ohne diesen an irgendeiner Stelle zu drücken; wenn man sie verlässt, nimmt das Kissen ihre ursprüngliche Form wieder an. Der Körper findet sofort die beste Position für das Einschlafen. Unser Bestseller.

Geeignet für normal gebaute Personen (55-90 kg) mit normalen Schultern

Maße: 42 x 72 cm



OrthoDorn Royal Deluxe Kissen - Produktlink direkt zum Shop

Es besteht nur aus natürlichen Elementen wie Soja, Wasser, Kohlenstoff und Silber. Natura Soja entsteht aus der Verbindung zwischen dem Keim der Sojabohne und Wasser. Hier werden Natur und Technik in einer Symbiose verbunden. Das natürliche Soja gibt dem OrthoDorn® Royal Deluxe Kissen gesundheitsfördernde Eigenschaften und steigert dadurch das Wohlbefinden. Es gibt dem inneren Material eine spezielle Elastizität und wirkt feuchtigkeitsregulierend. Das OrthoDorn® Deluxe Kissen bietet durch seine ergonomischen und viskoelastischen Schichten optimalen Schlafkomfort

Wir bieten dieses Kissen gleichmäßig hoch und mit der bewährten Wellenform an.

Geeignet für kräftigere Personen (ab 90kg) mit breiteren Schultern

Maße: 42 x 72 cm



OrthoDorn Reisekissen - Produktlink direkt zum Shop

Passend zur OrthoDorn® Reisematratze bieten wir ein hochwertiges Reisekissen an, welches ebenfalls innen einen Kern aus Viscoschaum besitzt.

Der Bezug ist auch hier aus hochwertigem Tencel®.

Maße: 25 x 40 cm

IMPRESSUM (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

USt.-IdNr. DE219554812

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 2006-2016 NSC-Natural Spinal Care®. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, wenn nicht anders angegeben, mit Quellenangabe: www.breuss-dorn-shop.de frei.

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.

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.

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 2 DORN-Verband Schweiz, Artikel 3,4,5 DORN-Kongress, Gesund-Media, Artikel 6 Gesund Media, OrthoDorn

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/newsletter/breuss-dorn-newsletter-02.2016.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](#)**