

Breuß-Dorn Newsletter \* Mai 2015

\*\*\*\*\*



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](mailto:info@breuss-dorn-shop.de)

Telefax:: 07245-937194 Internet: [www.breuss-dorn-shop.de](http://www.breuss-dorn-shop.de)

\*\*\*\*\*



Breuß-Dorn NEWSLETTER Mai 2015

5056 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 31 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

DIE ERSTEN SCHRITTE DER DORN-BEWEGUNG

HISTORIE DER DORN-WIRBELSÄULENKONGRESSE 1997-2015

GRUSSWORTE DORN-KONGRESS 2015 DR. HOLZINGER

PROGRAMMHEFT DORN-KONGRESS 2015 2. AUFLAGE

WERBEMITTEL/UNTERSTÜTZUNG DORN-KONGRESS 2015 PLAKATE

ZIMMERRESERVIERUNG DORN-KONGRESS

ANREISE DORN-KONGRESS

ARTIKEL: UNSER BETT

DER GESUNDHEITSTIPP: AUSLEITEN UND ENTGIFTEN

IMPRESSUM/MEDIADATEN

DIE ERSTEN SCHRITTE DER DORN-BEWEGUNG



Deutsche Gesellschaft für die Dorn Bewegung (e.V. in Vorbereitung)

## Die ersten Schritte der "DORN-Bewegung" von Helmuth Koch

Am 27. März 2015 war der offizielle Beginn der DORN-Bewegung, die einmal eine große Bewegung von vielen Menschen für einen gesunden, natürlich aufgerichteten Körper werden soll. Es begann schon ca. 40 Jahre früher, um 1975, als der Landwirt Dieter Dorn die Menschen, die auf seinen Hof in Lautrach kamen,

mit seinen Händen "gesunddrückte". Seine Behandlungs-Art war für viele neu, auch wenn die Methode der "Knochen-Einrenker" bei Tieren schon im Mittelalter (oder noch früher?) Tradition hatte.

110 begeisterte "Dornler", die meisten auch Schüler von Dieter Dorn, trafen sich zur Gründung der "DORN-Bewegung" in Lautrach, eingeladen von Helmuth Koch und Gerhard Weinhold. Fast einstimmig wurde der Vorstand dieser "Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung e.V." gewählt und anschließend auch eine Prüfungs-Kommission aus 12 Mitgliedern.

Die ersten Aufgaben, wenn sich der Vorstand mit seinen 7 Mitgliedern "eingespielt" hat, ist die Festlegung der Grundlagen der DORN-Behandlung auf der Basis der "DEKLARATION der DORN-Bewegung" und dem "Leitfaden der Behandlungs-Schritte", die bei dem ersten DORN-Treffen am 7./8. November 2014 in Lautrach von 59 "Dornlern" erarbeitet wurden (über dieses DORN-Treffen gibt es eine Doppel-DVD). Die Prüfungs-Kommission wird dann auf dieser Grundlage eine Prüfungsordnung und ein Prüfverfahren für die bisherigen und neuen DORN-Ausbilder ausarbeiten.

Unser Ziel ist es, DORN so bekannt zu machen und zu beschreiben, dass alle Menschen DORN anwenden dürfen, ohne mit dem Gesetz in Konflikt zu kommen. Dazu brauchen wir eine einheitliche Grundlage "Was DORN ist und wie DORN anzuwenden ist". Die DORN-Ausbilder und DORN-Ausbilderinnen haben hier eine wichtige Aufgabe, DORN richtig weiter zu geben. Die 12 köpfige Prüfungs-Kommission hat die wichtige Aufgabe, die Prüfungsinhalte und die Prüfungsordnung zu erstellen. Nach diesen Unterlagen sollen dann alle DORN-Ausbilder und DORN-Ausbilderinnen geprüft werden.

"Die Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung e.V." gibt dann Zertifikate für die "geprüften DORN-Ausbilder" und veröffentlicht in der Webseite [www.dorn-bewegung.org](http://www.dorn-bewegung.org) eine Liste der "geprüften DORN-Ausbilder".

**"Bleibt klein, damit ihr groß werdet"** (Könnte ein Tipp von Dieter sein.)

Der Vorstand:

1. Vorsitzender: Helmuth Koch, 79801 Hohentengen, Kirchstr. 9, Tel. 07742-978 00 28, E-Mail: [info@dornmethode.com](mailto:info@dornmethode.com)
2. Vorsitzender: Gerhard Weinhold, 78256 Steißlingen, Brucknerstr. 1, Tel. 07738-401, E-Mail: [bgweinhold@t-online.de](mailto:bgweinhold@t-online.de)
- Schatzmeister: Michael Rau, 76448 Durmersheim, Römerstr. 56, Tel. 07245-93 71 95, E-Mail: [info@breuss-dorn-shop.de](mailto:info@breuss-dorn-shop.de)
- Schriftführer: Thomas Zudrell, 88353 Kisslegg, Gartenstr. 3, Tel. 07563-913292, E-Mail: [info@dorn-method.com](mailto:info@dorn-method.com)
1. Beisitzender: Reinhard Dorn, 87763 Lautrach, Illerstr. 13, Hdy. 0170 5493 478, E-Mail: [gemeinde.lautrach@vg-illerwinkel.de](mailto:gemeinde.lautrach@vg-illerwinkel.de)
2. Beisitzender: Silke Dorn, 87742 Dirlwang, Bürgermeister Dorn Str. 5 Hdy. 0173 994 67 12
3. Beisitzender: Christine Perzi, 71032 Böblingen, Guttentbrunnstr. 14, Tel. 07031-42 71 979, E-Mail: [mail@christine-perzi.de](mailto:mail@christine-perzi.de)

12 Mitglieder der Prüfungs-Kommission: Renate Adrigan, Silke Dorn, Max Herz, Helmuth Koch, Erika Laut, Susanne Leinen, Anna Monika Meyer-Kremer, Michael Rau, Thomas Schartmann, Hildegard Steinhauser, Gerhard Weinhold, Thomas Zudrell.

Die aktuellen Entwicklungen der DORN-Bewegung finden Sie auf der Seite: [www.dorn-bewegung.org](http://www.dorn-bewegung.org)

Die Deklaration und die Beitrittserklärung können Sie sich direkt herunterladen und Ausdrucken:

**Deklaration der Dorn-Bewegung**

**Beitrittserklärung zum Verein "Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung" e.V.**



Helmuth Koch, Heilpraktiker  
Organisationsleiter des DORN-Kongresses und 1. Vorsitzender der DORN-Bewegung,  
DORN-Therapeut, DORN-Ausbilder seit 1988 und Fachbuchautor.

Kontakt:  
Helmuth Koch  
Kirchstr. 9  
79801 Hohentengen  
Tel. 07742/978 00 28  
Fax 07742/978 00 31  
E-Mail: [info@dornmethode.com](mailto:info@dornmethode.com)  
[www.dornmethode.com](http://www.dornmethode.com)

HISTORIE DER DORN-WIRBELSÄULENKONGRESSE 1997-2015

**10. DORN-Kongress**  
3.-4.10.2015 | Stadthalle | 87700 Memmingen **2015**  
Motto 2015: Dorn vereint Länder  
[www.dorn-kongress.de](http://www.dorn-kongress.de)

**03 + 04.10.2015**  
**10. deutscher DORN-Wirbelsäulenkongress**  
**DORN verbindet Länder!**

## Die DORN - Wirbelsäulenkongresse

Seit 1997 begleiten im zweijährigen Abstand sehr erfolgreiche DORN-Wirbelsäulen-Kongresse zu immer größeren Bekanntheitsgrad.

Es fing alles in der Wohnküche des Bauernhauses von Dieter Dorn an. Seit 1973 behandelte er unermüdlich viele leidende Menschen, die zu ihm gekommen waren, weil er etwas konnte, was die meisten Ärzte nicht konnten. Dann kamen die ersten Therapeuten, Heilpraktiker und Ärzte zu ihm, um seine Therapie zu erlernen. Einige seiner früheren Schüler wurden zu DORN-Lehrern und halfen ihr in den letzten 20 Jahren zu ihrer heutigen Bekanntheit.

Hildegard Steinhauser und Helmuth Koch organisierten im Oktober 1997 den ersten großen DORN - Wirbelsäulen - Kongress in der schönen Stadthalle in Memmingen. Neben Dieter Dorn hielten seine früheren aktiven Schüler die Vorträge: Harald Fleig aus Wehr, Dr. Michael Graulich aus Ottobeuren, Siegfried Paneck aus Hirschberg, Helmuth Koch und Hildegard Steinhauser aus Lindau, der Arzt Michael Schlaadt aus Lindau.

Die Einfachheit und Genialität von DORN ist die Basis ihrer großen Erfolge. Jeder der ca. 1500 heute bestätigten Dorn-Anwendern kann von vielen Behandlungs-Erfolgen berichten, die sich wie kleine Wunder anhören. Mit wenigen Behandlungen lassen sich schwierigste Rücken- und Gelenksprobleme, aber auch viele chronische Erkrankungen lösen und mit den Dorn-Selbsthilfeübungen in langfristiges Wohlbefinden umwandeln.

Selbstverantwortung für den eigenen Körper, Vertrauen und die Freiheit der Anwendung sind die Grundlagen von DORN, das für alle da ist.

Drei weitere sehr erfolgreiche Kongresse wurden bis 2003 in Memmingen durchgeführt. Neben den vielen hervorragenden Fachvorträgen ragten als besondere Höhepunkte die Vorträge von Dieter Dorn, Dr. Michael Graulich und besonders von Prof. Dr. Kurt Tepperwein hervor.

Neben den Vorträgen wurden Workshops und offene Behandlungs-Demonstrationen angeboten, die ein fester Bestandteil der Kongresse wurden.

2005 wurde der Kongress von einem größeren Organisationsteam geleitet und fand nun im großen Congress Centrum in Würzburg statt.

2006 hat ein Schweizer Organisationsteam unter Leitung von Helmuth Koch und Hildegard Steinhauser den "1. Schweizer DORN-Wirbelsäulen-Kongress" organisiert, der am 28. und 29. Oktober 2006 in Zürich stattfand.

In Würzburg als zentraler Standort öffnete der "6. Deutsche DORN - Wirbelsäulen - Kongress" am 27. und 28. Oktober 2007 seine Türen - wieder im Congress Centrum Würzburg - für jeden Interessierten. Das Angebot mit 10 Vorträgen und 41 Workshops wurde von einer großen Ausstellung begleitet. Die Gast-Referenten waren: Der Zahnarzt und Autor Dr. Dirk Schreckenbach, die bekannte Autorin Barbara Rüting, der Orthopäde Dr. Markus Hansen, der vom Fernsehen bekannte Jürgen Fliege und Klaus Dieter Ritter.

Für den "7. Deutschen DORN-Wirbelsäulen-Kongress" wählte das 10-köpfige Organisations-Team das "Haus der Wirtschaft" im Herzen der Landeshauptstadt Stuttgart. Der Kongress am 17. und 18. Oktober 2009 stand unter dem Motto: "DORN berührt die MENSCHEN". Die besonderen Referenten waren: Dieter Dorn, der Begründer und Namensgeber, Dr. rer. nat. Markus Hansen, Dr.med. Olaf Klünder, Dr. med. dent. Dirk Schreckenbach, Jürgen Fliege, Dr. med. Ulrike Bani, Kurt Tepperwein, der Arzt Michael Schlaadt, Dr. med. Harald Bähr, Dr. med. Klaus Karsch, Dr. med. Dieter Heesch und andere.

Am 19.01.2011 ist Dieter Dorn, der große Menschenfreund, gegangen.

Auch der "8. Deutsche DORN-Wirbelsäulen-Kongress" am 8. und 9. Oktober 2011 in Stuttgart im "Haus der Wirtschaft" wurde vom Organisations-Team: Anton Riegele, Helmuth Koch, Hildegard Steinhauser, Andreas Becher, Michael Rau, Jochen Tödtmann, Sven Koch, Gamal Raslan, Erhard Seiler und Holger Verne, geplant und organisiert. Das Motto dieses Kongresses war: "Schmerz lass nach!" Die Hauptreferenten waren: Dr. rer. nat. Markus Hansen, Dr. med. Ulrike Banis, Dr. med. dent. Dirk Schreckenbach, Jürgen Fliege, Dr. med. Rüdiger Dahlke, Kurt Tepperwein, Klaus Dieter Ritter, Dr. med. Harald Bähr. Auch bei diesem Kongress hatten wir eine große Anzahl von fachkundigen Workshop-Referenten, die die zweite tragende Säule des Kongresses waren.

Zum "9. Deutscher DORN-Wirbelsäulen-Kongress" am 5. und 6. Oktober 2013 sind wir - nach 10 Jahren - wieder zurück in die schöne Stadt Memmingen, mit seiner schönen Stadthalle, gegangen. Hier fühlen sich viele "alte" DORNLER wie zuhause. Das Organisations-Team wurde verkleinert. Erhard Seiler mit seiner "Gesund Media GmbH" ist der Hauptsponsor, Helmuth Koch ist für das Vortragsprogramm und die Moderation zuständig, Hildegard Steinhauser für die Aussteller und Michael Rau organisiert den Kartenvorverkauf. Reinhard Dorn, der Sohn vom Begründer Dieter Dorn, und Josef Miller, bayrischer Staatsminister a.D. haben die Kongress-Teilnehmer begrüßt. 13 Vorträge und 35 Workshops wurden angeboten. Die Hauptreferenten waren: Dr.med. Klaus Karsch mit dem "Skribben", Rolf Ott, Schweizer Naturarzt mit dem "Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich", Erhard Seiler mit "Dorn als Basistherapie", Dr. Hans-Ulrich Prein, Ganzheitlicher Zahnarzt aus Rosenheim, Dr. Wolfgang Rother mit "Dorn und Energietherapie, eine neue Dimension" und Kurt Tepperwein mit "Fit für die Zukunft". Die Fachvorträge von den Heilpraktikern Sven Koch und Albert Tremmel rundeten das Programm ab.

Am 3. und 4. Oktober 2015 findet nun der "10. Deutscher DORN-Wirbelsäulen-Kongress" wieder in der Memminger Stadthalle statt. "DORN verbindet Länder" ist das Motto. DORN steht bei vielen Vorträgen und Workshops im Mittelpunkt. Neu ist auch ein Vortrag und Workshop in Englischer Sprache.

weitere Informationen finden Sie auf der Seite: [www.dorn-kongress.de](http://www.dorn-kongress.de)



Helmuth Koch, Heilpraktiker  
Organisationsleiter des DORN-Kongresses und 1. Vorsitzender der DORN-Bewegung,  
DORN-Therapeut, DORN-Ausbilder seit 1988 und Fachbuchautor.

Kontakt:  
Helmuth Koch  
Kirchstr. 9  
79801 Hohentengen  
Tel. 07742/978 00 28  
Fax 07742/978 00 31  
E-Mail: [info@dornmethode.com](mailto:info@dornmethode.com)  
[www.dornmethode.com](http://www.dornmethode.com)

Anzeige



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

[www.capilli2008.de](http://www.capilli2008.de)

GRUSSWORTE DORN-KONGRESS 2015 DR. HOLZINGER



# 10. DORN-Kongress

3.-4.10.2015 | Stadthalle | 87700 Memmingen **2015**

Motto 2015: Dorn vereint Länder [www.dorn-kongress.de](http://www.dorn-kongress.de)

03 + 04.10.2015

## 10. deutscher DORN-Wirbelsäulenkongress

# DORN verbindet Länder!



Grußwort von Dr. Ivo Holzinger, Oberbürgermeister der Stadt Memmingen



Liebe Besucherinnen und Besucher des 10. Dorn-Kongresses,



DORN wird inzwischen von einem stetig wachsenden Anwenderkreis weltweit eingesetzt. Dabei setzt dieses sanfte Behandlungssystem neben ihrer einfachen Anwendung für die Anwender mit Eigenübungen auf "Hilfe zur Selbsthilfe". Durch Fehlhaltungen im Alltag werden oft Wirbelsäule und Gelenke belastet, was sich auch auf unsere Organe oder das allgemeine Wohlbefinden auswirken kann. Dem wirkt DORN durch die Korrektur dieser Fehlhaltungen entgegen, indem Gelenke und Wirbel wieder in ihre richtige Position gebracht werden.

Entwickelt wurde dieses System von Dieter Dorn aus Lautrach nahe der Stadt Memmingen. Deshalb freue ich mich besonders, dass auch der 10. Dorn-Kongress wieder in der Stadthalle Memmingen, nahe den "Wurzeln" der DORN-Bewegung, stattfindet.

Ich wünsche allen Organisatoren, Referenten, Ausstellern und auch Besuchern der zweitägigen Tagung eine erfolgreiche Veranstaltung und einen angenehmen Aufenthalt.

Dr. Ivo Holzinger  
Oberbürgermeister der Stadt Memmingen

weitere Informationen finden Sie auf der Seite: [www.dorn-kongress.de](http://www.dorn-kongress.de)

PROGRAMMHEFT DORN-KONGRESS 2015 2. AUFLAGE



**10. DORN-Kongress**  
3.-4.10.2015 | Stadthalle | 87700 Memmingen **2015**  
Motto 2015: Dorn vereint Länder [www.dorn-kongress.de](http://www.dorn-kongress.de)



**03 + 04.10.2015** **10. deutscher DORN-Wirbelsäulenkongress**  
**DORN verbindet Länder!**

Die 10.000 Programmhefte der ersten Auflage ist im April an Referenten, Ausbilder, Aussteller und weitere Multiplikatoren verschickt worden.

Die 2. aktualisierte Auflage des DORN-Kongress Programmheftes ist im Mai in Druck gegangen und wird an Dorninteressierte, Schmerz-Betroffene, Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker und Gesundheitsberater, etc. verschickt.

Neu, bzw. aktualisiert finden in der 2. Auflage:

- Grußwort von Dr. Ivo Holzinger, Oberbürgermeister der Stadt Memmingen
- kleinere Aktualisierungen beim Vortrags- und Workshopprogramm
- Aktualisierung der Aussteller
- Aktualisierung der Anreise und Unterkunft
- Aktualisierung von Bildern und Grafiken



Sie erhalten Ihr persönliches Exemplar des Programmheftes, oder auch mehrere Exemplare zum Verteilen kostenfrei bei Ihren Ansprechpartnern:

Programmhefte, Plakate und weiteren Werbemittel wie Planen, Briefumschläge, Aufkleber, etc:

Gesund Media

Isarstraße 1a

83026 Rosenheim

Tel.: +49 80 31 - 809 33 63

info@gesund-media.de

www.gesund-media.de

Werbemittel und weitere Infos zum Kartenvorverkauf wenden Sie sich bitte auch an den:

Kartenvorverkauf DORN-Kongress

Michael Rau

NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn

Römerstr. 56

76448 Durmersheim

Tel.: +49-(0)7245-937195

Fax: +49-(0)7245-937194

Mail: karten@dorn-kongress.de

www.dorn-kongress.de/karten

Unsere Bürozeiten:

Mo-Fr 09.30-12.30 Uhr

Mo, Di, Do 14.30-16.30 Uhr

Das Programmheft können Sie auch als pdf-File auf der Seite des Dorn-Kongresses runterladen, oder als direkt-downloadlink von unserem Server:





[download Programmheft](#) (1.65 MB)

weitere Informationen finden Sie auf der Seite: [www.dorn-kongress.de](http://www.dorn-kongress.de)

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](http://www.zauberhaft-sauber.de)

Tel: 0176/49941290

WERBEMITTEL/UNTERSTÜTZUNG DORN-KONGRESS 2015 PLAKATE



Jetzt neu im Programm für die Unterstützung des Dorn-Kongresses:

Plakate:



Größe: DIN A3 (2 DIN A4 Seiten)

zum Aufhängen in der Praxis, an der Pinnwand, am Fenster, Heckscheibe, etc.

Alle weiteren Werbemittel zur Unterstützung des Dorn-Kongresses erhalten Sie kostenfrei vom Orga-Team:

Aufkleber:



bekleben Sie Ihre Post, Pakete, Pinnwand, Kühlschrank, etc.

Briefumschläge, DIN Lang (220x110mm) , mit Fenster, 80g offset weiß, mit Haftklebestreifen



verschicken Sie Ihre Post, Rechnungen in den repräsentativen Kuverts

Flyer:

**10. DORN-Kongress 2015**  
3.–4.10. 2015 | Stadthalle Memmingen

**Motto 2015:**  
**DORN verbindet Länder**

Zum 25. jährigen Bestehen der Deutschen Einheit und zum 10. Jubiläum des DORN-Kongress liegt es uns sehr am Herzen dies auch mit der DORN-Methode zum Ausdruck zu bringen. Wir waren immer wieder begeistert, wie auf dem Kongress Menschen aus verschiedenen Nationen und eben auch aus den neuen und alten Bundesländern zusammenarbeiten, lachen und ja: anfreunden! Unser Ziel ist schon immer die Verbreitung dieser sensationell einfachen wie auch wirkungsvollen Methode – deutschlandweit und über die Grenzen heraus. Alle sind willkommen diesen Kongress mit uns zu erleben und zu LEBEN ... Vereint und mit sanftem Dauendruck zur Schmerzfreiheit!

**Organisation + Vortragsprogramm:**  
Helmuth Koch  
Tel.: 07531 - 28 29 005  
info@dornmethode.com

Erhard Seiler  
Tel.: 08031 - 809 38 33  
messe@gesund-media.de

**Veranstalter:**  
Gesund Media GmbH  
Isarstr. 1a  
83026 Rosenheim  
Tel.: 08031 - 809 38 33  
messe@gesund-media.de  
www.gesund-media.de

**www.dorn-kongress.de**  
**Veranstaltungsort:**  
Stadthalle Memmingen  
Ulmer Straße 5, 87700 Memmingen  
www.memmingen.de/stadthalle

zum Auslegen, Verteilen, Verschicken.

Programmhefte:

**10. DORN-Kongress 2015**

Motto 2015:  
**DORN verbindet Länder**

**3.–4. Oktober 2015**  
in der Stadthalle Memmingen  
[www.dorn-kongress.de](http://www.dorn-kongress.de)

**Einladung:** Für Gesunde zum Vorbeugen, für Schmerz-Betroffene und Interessierte, für Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker und Gesundheitsberater - alle sind willkommen!

**Tageskarte:** (alle Vorträge inbegriffen) 25,- €  
**Wochenendkarte:** (alle Vorträge inbegriffen) 35,- €  
**Workshop Einzelkarte:** 15,- €  
Nur Ausstellung: frei

**PROGRAMM**

DORN – die sanfte Schmerzhilfe  
**10. Deutscher Wirbelsäulen-Kongress für DORN**  
2. Auflage 5/2015

zum Auslegen, Verteilen, Verschicken.



## Planen



Die Planen sind wetterbeständiger und werbewirksam.

Maße: 120x80 cm

Die Planen erhalten Sie kostenfrei und können Sie nach dem Kongress auch behalten.

Anbringen können Sie die Planen mit den praktischen Ösen an Balkonen, Hauswänden Toren, Zäunen, etc. Bitte beachten Sie, dass Sie die Plane nur auf Ihrem Privatbesitz, oder mit entsprechender Genehmigung des Besitzers, Vermieters, Ordnungsamtes, etc. anbringen.

Als Gegenseitige Werbeaktion:

Machen Sie ein Bild vor der von Ihnen angebrachte Plane mit dem Daumen nach oben und einem Lächeln auf den Lippen.

Schicken Sie das Bild an: [webadministration@dorn-kongress.de](mailto:webadministration@dorn-kongress.de)

oder an uns wir leiten es weiter: [info@breuss-dorn-shop.de](mailto:info@breuss-dorn-shop.de)

Sie erscheinen mit Namensnennung auf der Unterstützerseite des Dorn-Kongresses 2015:

<http://www.dorn-kongress.de/unterstuetzung.html>

## So könnte Ihre Unterstützung aussehen:

**Michael Rau** Heilpraktiker

Römerstr.56

76448 Durmersheim

[www.breuss-dorn-shop.de](http://www.breuss-dorn-shop.de)



---

Bestellungen der Plakaten, Aufkleber, Briefumschläge, Planen und Flyer bei:

Gesund Media GmbH

Isarstr. 1a

83026 Rosenheim

E-Mail: [info@gesund-media.de](mailto:info@gesund-media.de)

Telefon 08031/8093363

Fax 08031/8092799

oder

Michael Rau NSC-Natural Spinal Care®

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

Telefon: 07245-937195 e-mail: [info@breuss-dorn-shop.de](mailto:info@breuss-dorn-shop.de)

Telefax: 07245-937194 Internet: [www.breuss-dorn-shop.de](http://www.breuss-dorn-shop.de)

weitere Informationen finden Sie auf der Seite: [www.dorn-kongress.de](http://www.dorn-kongress.de)

ZIMMERRESERVIERUNG DORN-KONGRESS



**10. DORN-Kongress**  
3.-4.10.2015 | Stadthalle | 87700 Memmingen **2015**  
Motto 2015: Dorn vereint Länder [www.dorn-kongress.de](http://www.dorn-kongress.de)



**03 + 04.10.2015** 10. deutscher DORN-Wirbelsäulenkongress  
**DORN verbindet Länder!**

## Unterkunft suchen und Zimmer reservieren

zum DORN-Wirbelsäulenkongress 2015

alle Übernachtungsmöglichkeiten können Sie auf der Homepage der Stadt Memmingen einsehen.

Hier die direkten Links zur Unterkunftsuche:

für Hotels:

[www.memmingen.de/315.html](http://www.memmingen.de/315.html)

für Pensionen/Gasthäuser:

[www.memmingen.de/533.html](http://www.memmingen.de/533.html)

für Privatzimmer/Ferienwohnungen:

[www.memmingen.de/313.html](http://www.memmingen.de/313.html)

für Wohnmobilstellplätze:

[www.memmingen.de/309.html](http://www.memmingen.de/309.html)

weitere Informationen finden Sie auf der Seite: [www.dorn-kongress.de](http://www.dorn-kongress.de)

ANREISE DORN-KONGRESS



**10. DORN-Kongress**  
3.-4.10.2015 | Stadthalle | 87700 Memmingen **2015**  
Motto 2015: Dorn vereint Länder [www.dorn-kongress.de](http://www.dorn-kongress.de)



**03 + 04.10.2015**  
**10. deutscher DORN-Wirbelsäulenkongress**  
**DORN verbindet Länder!**

## Anreise, Anfahrt und Parken

zum DORN-Wirbelsäulenkongress 2015

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Von den Ankunftsflugplätzen München, Stuttgart, Augsburg und Friedrichshafen fährt man nur etwa eine Stunde nach Memmingen.

Vom Allgäu Airport Memmingen gelangt man mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (Taxi oder Bus) in ca. 10 Minuten zur Stadthalle.



Auch die Anbindung an das Bahnnetz ermöglicht ein bequemes Reisen nach Memmingen:  
Der Intercity von Dortmund nach Oberstdorf macht hier Halt, ebenso der EuroCity von München nach Zürich.

Vom Hauptbahnhof/ZOB Memmingen erreichen Sie die Stadthalle in weniger als 10 Min. zu Fuß.

### Mit dem Auto

Im Autobahnkreuz Memmingen kreuzen sich die Autobahnen 7 - die Nord-Süd-Achse von Hamburg nach Füssen - und die A 96 von München nach Lindau. Beide Autobahnen schaffen direkte Verbindungen nach Österreich, Italien und in die Schweiz.

Das elektronisch gesteuertes Parkleitsystem leitet Sie zur mehrgeschossigen Tiefgarage mit 450 Stellenplätzen direkt unter der Stadthalle.

Sie kann mit folgenden Eingaben in die Navigationsgeräte angefahren werden:

Königsgraben 29 (Adresse gegenüber Einfahrt),

87700 Memmingen.



weitere Informationen finden Sie auf der Seite: [www.dorn-kongress.de](http://www.dorn-kongress.de)

Anzeige



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

[www.capilli2008.de](http://www.capilli2008.de)

## ARTIKEL: UNSER BETT

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 02/2015 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Deine Nahrungsmittel seien Deine Heilmittel"



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](mailto:abo@gesund-media.de)

## Unser Bett

Die am meisten genutzte und doch gänzlich unterschätzte Gesundheitsstätte.



Unser Nachtlager ist gravierend für unsere Gesundheit aber auch für Krankheiten verantwortlich. Wir erläutern genau warum wir unsere meist genutzte Schlafstätte mehr würdigen sollten und warum es sein Geld wert ist!

### Das menschliche Schlafverhalten

Bereits im Mutterleib schläft ein Baby fast den ganzen Tag. Nach der Geburt auch noch bis zu 18 Stunden täglich. Der Körper braucht noch diese lange Erholungsphase und auch das Köpfchen hat viel zu verarbeiten. Nach wenigen Jahren bis ins Erwachsenenalter hinein variieren unsere Schlafgewohnheiten mitunter sehr. Es kommt auch darauf an wie viel man seinem Körper gönnt oder entzieht. Danach - und natürlich nach unserer Veranlagung - richtet sich unser Schlaf-Bedarf. Je älter wir werden, desto weniger Schlaf benötigen wir augenscheinlich. Doch dafür kompensiert man seinen Schlaf mit dem Nickerchen am Tag, deren Erholungswert inzwischen sogar wissenschaftlich bewiesen ist. Im hohen Alter sorgen Einschlafprobleme, nächtliches Wasserlassen und frühes Zubettgehen für scheinbar weniger Schlaf. Zudem ist durch den flacheren Schlaf die Weckschwelle gesenkt, d.h. der ältere Mensch ist für Geräusche störanfälliger und wird leichter wach. Sehr oft haben sie dann das Gefühl, noch müde zu sein, und interpretieren die Müdigkeit als Schlafmangel.

### Das meist genutzte Möbelstück

Egal wie man es dreht und wendet und egal welches Schlaf-Verhalten an den Tag - oder besser in die Nacht - gelegt wird, so bleibt doch das Nachtlager das meist genutzte "Möbelstück" unseres Lebens. So gesehen ist der Zeitablauf im Bett allseits bekannt, wenn auch nicht allseits respektiert. Angesichts dieser Dominanz des Ruhe-Teils im Leben eines Menschen liegt auch die Rangordnung der entsprechenden umfeldbedingten Objekte nahe - sollte man zumindest meinen.

Doch das Bett ist das Möbel, in dem man zwar die allermeiste Zeit verbringt, es ist aber auch das am meisten unterschätzte Möbelstück. Doch: Kein Möbelstück ist intimer, keines hat so viel Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Wenn man auf einem Stuhl sitzt, der unbequem ist, stehen wir einfach auf. Ist das Bett bzw. die Matratze unbequem wird nur über den schlechten Schlaf gejammert. Doch man sollte sich immer vor Augen halten, dass unser Schlaf mit der wichtigste gesundheitsfördernde Vorgang ist. Liegen wir unbequem und vor allem ergonomisch falsch tut einem "alles weh". Wir sind früh erschöpft und müde und beginnen den Tag in diesem Zustand - doch nur wer früh wach, erholt und schmerzfrei aufsteht, kann den Tag gut beginnen. Man ist leistungsfähiger, stress-resistenter, fröhlicher und beweglicher. All das sind sehr wichtige Faktoren um ein gesunder Mensch zu sein und zu bleiben. Beispielsweise kann bereits eine schlaflose Nacht das Immunsystem so schwächen, dass die Ansteckungsgefahr durch virale oder bakterielle Krankheiten stark ansteigt. Der Schlaf gehört einfach zum Leben und vor allem zur Gesundheit.

Sehr schade, dass viele Designer halt vor den Betten gemacht haben (Design und Funktionalität verbindet man eben mit leben, nicht mit schlafen) - denn wenn man überlegt, wie viel Geld man teilweise in den Designertisch oder die Luxus-Küche steckt ist es schon traurig, dass beim gerade gesundheitsfördernden und meist genutzten Möbelstück gespart wird. Oder halten Sie sich 8 Stunden am Stück in der Küche auf?

Ebenso verhält es sich mit der Schlafzimmer-Ausstattung. Viel zu oft werden billige Möbel, Teppiche oder Paneele verwendet - denn "es ist ja nur das Schlafzimmer . sieht ja keiner". Doch auch hier müssen wir wieder ein großes Veto einlegen: Sie befinden sich 6-9 Stunden durchgängig in diesem Raum und ihr Körper nutzt Ihre Schlaf-Phase als Erholung, Regeneration und Prävention. Nichts Neues ist, dass lackierte, mit Leim verarbeitete Möbel, minderwertige Teppiche und chemisch verarbeitete Textilien, ungesunde, teils giftige, Gerüche absondern, welche wir in uns aufnehmen können. Und auch wenn Sie nach einiger Zeit "nichts mehr riechen", bedeutet das nicht, dass keine Gerüche mehr abgesondert werden. Der schlimmste Geruch lässt zwar nach ein paar Wochen nach, doch das bedeutet nicht, dass er weg ist. Der menschliche Geruchssinn hat eine Art Speicher. Die abgegebenen feinen Gerüche nehmen wir nicht mehr wahr! Beispiel: Wenn Sie eine andere Wohnung betreten, riecht es immer etwas "komisch". Das liegt nicht daran, dass Sie die Einzigen sind, welche gut lüften und dem Wohnungs-Mief keine Chance lassen. Nein! Das liegt an unserem Geruchs-Gedächtnis. Jede Wohnung hat ihren eigenen Geruch - eine Mischung aller Möbelstücke, Stoffe, Lebensmittel und menschlichen Eigengeruch. Wo wir wohnen nehmen wir diese Gerüche nicht mehr wahr, da unser Geruchssinn diesen bereits kennt.

### Der Gesunde Schlaf

Der Schlaf bzw. seine Störungen gehören zu den häufigsten Gesundheits-Themen im Alltag. Und dies, obwohl es sich ja eigentlich um ein sehr privates, wenn nicht gar intimes Phänomen handelt. Der Schlaf ist zunehmend zum Stiefkind in unserer Zeit und Gesellschaft geworden. Zum Glück schläft die Mehrzahl der Menschen noch immer 7 Stunden, doch es gibt auch naturgegebene Kurzschläfer, die mit weniger als 6 Stunden behaupten auszukommen. Manche Kurzschläfer pflegen sich meist als noch aktiver, dynamischer und leistungsfähiger zu fühlen. Das neue Bild des allseits wachen Menschen, der stolz darauf ist, durcharbeiten zu können, wenn es sein muss: leistungsbereit, effektiv, dabei auch noch innovativ und wie alle die von der Wirtschaft geforderten Floskeln lauten. Die moderne Gesellschaft will den arbeitsorientierten Menschen, der kaum schlafen muss. So gibt es immer mehr, die sich in diesen Sog hineinziehen lassen - aber immer öfter auch entsprechende Opfer. Darunter Burnout, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Immunschwäche um nur einige aufzuführen.



*Ein guter Schlaf ist die Grundlage für Leistung und langes Leben. Allerdings ist diese Grundlage in unseren Schlafzimmern, vor allem aber dem Nachlager, nicht anzusehen. Viele sparen hier absolut am falschen Ende!*



Dabei ist letztlich doch allen klar: Ein guter Schlaf ist die Grundlage für Leistung und langes Leben. Allerdings ist diese Grundlage in unseren Schlafzimmern, vor allem aber dem Bett, nicht anzusehen. Es ist nach wie vor das Stiefkind jeglicher Wohnung. Denn hier dominiert das Wohnzimmer, die Küche und der Flur - die Schlafräume rangieren leider am Ende. Immerhin gibt es seit Jahren bereits einen Umschwung in der Lage des Schlafzimmers. Sie liegen nicht mehr automatisch in den verschämten Ecken einer Wohnung oder eines Hauses. Man achtet immer häufiger auf Lärm-Beschallung und vielleicht sogar Aufheizungs-Möglichkeiten in schwülen Sommern, die ja zunehmen.

### Das ergonomische Schlafsystem

Zum Glück macht sich ein wachsender Schlafkomfort bemerkbar, sprich teurere ergonomische Matratzen, Nackenstützkissen, atmungsaktive Unterlagen und manches mehr. Sie sind heutzutage wichtige "Accessoires" geworden, wenn man in seine Schlafqualität investieren will, soll oder muss. Jetzt konzentrieren sich dann auch endlich jene Wünsche, die man an den Schlaf hat: ergonomisch liegen, schmerzfrei und munter aufwachen, tief durchschlafen, Gelerntes und Erlebtes zu verarbeiten, das Immunsystem zu stärken und glücklicher zu sein. Man investiert also endlich um seinen zunehmenden orthopädischen und mentalen Gebrechen etwas entgegenzukommen. Ganz voran steht die ergonomische Matratze für die man zwar auch einiges hinblättern muss, aber bedenkt man die Verwendungsdauer von 10-12 Jahren, dann kommt es quasi auf Kosten von einer Tasse Kaffee pro Tag raus.



*Um sich an jeden Körper anpassen zu können, muss eine ergonomische Matratze bei den schwereren Körperpartien einsinken und die leichteren stützen. Ein besonderes Augenmerk liegt also auf Schultern, Lendenwirbelbereich, Becken und Waden.*

Aufgabe der **ergonomischen Matratze** ist es, sich perfekt an den Körper anzupassen (nicht anders herum!), um so die Wirbelsäule zu entlasten. Besonders geeignet sind dabei Materialien wie bestimmte Kaltschäume und Viscoschäume. Sie schmiegen sich auf der Liegefläche vollständig an den Körper. Das ist nicht nur ein subjektiv angenehmes Gefühl, auch die Wirbelsäule kann auf dieser Grundlage vollends entspannen. Um sich an jeden Körper anpassen zu können, muss eine ergonomische Matratze bei den schwereren Körperpartien einsinken und die leichteren stützen. Ein besonderes Augenmerk liegt also auf Schultern, Lendenwirbelbereich, Becken und Waden. Besonders empfehlenswert sind Matratzen mit einem sog. "Baukastensystem". Diese bestehen aus einer Basisauflage, die je nach Größe, Gewicht und Schlafgewohnheiten auf die speziellen Bedürfnisse des Schlafenden abgestimmt werden kann. Verschiedene Module in unterschiedlichen Härtegraden werden dazu eingesetzt, die empfindlichen Zonen abzupuffern. Sie sollten auch jederzeit in der Matratze ausgetauscht werden können. Das heißt, Sie sollten auf veränderte Voraussetzungen wie Gewichtsab/zunahme, Schwangerschaft oder wechselnden Lebensstil sofort reagieren können - denn ein erneuter Kauf einer Matratze sollte nicht die Option sein. Wichtig für das Schlafklima ist auch ein waschbarer Matratzenbezug. Wer will schon 10 Jahre und mehr auf dem selben Bezug liegen? Nähere Informationen bekommen Sie direkt bei der Firma OrthoDorn in Rosenheim.



*Besonders empfehlenswert sind Matratzen mit einem "Baukastensystem".  
Verschiedene, jederzeit auswechselbare Module in unterschiedlichen Härtegraden werden dazu eingesetzt, die empfindlichen Zonen abzupuffern.*

Auch der **Lattenrost** sollte einige Kriterien erfüllen: Es muss die Wirkung der Matratze unterstützen oder sogar verstärken. Die einzelnen "Teller" sind in jede Richtung beweglich (innen- und außendrehende Bewegungen bis zu einem Winkel von 45°) und haben oft sogar verschiedene Härtegrade. Bei einem Tellerrost mit unterschiedlichen harten Modulen beispielsweise kann die Schulter-Einsinkzone noch etwas verstärkt werden. Sie stützen bestimmte Körperpartien und federn Schlafbewegungen ab.

Wichtig für die Halswirbelsäule: das stützende **Kissen**. Besonders für die Regeneration der Wirbelsäule, aber insbesondere der Halswirbelsäule, während des Schlafes spielt das Kissen eine sehr wichtige Rolle. Deswegen ist es wichtig, ein Kissen zu verwenden, 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, und auch das Material des Kissens kann die nächtliche Erholung erheblich beeinflussen. Es sollte atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend sein, um ein optimales Schlafklima zu gewährleisten.



*Auch Lattenrost und Kissen tragen eine Menge zur Gesunderhaltung unseres Rückens bei!*

### **Die Schlafzimmer-Einrichtung**

Das Bett im Schlafzimmer wird heutzutage bei weitem nicht mehr nur zum Schlafen verwendet. Es geschieht alles im Bett: lesen, E-Mails checken, telefonieren, Videofilme anschauen, online shoppen, essen und natürlich Sex. Das heißt aber auch: ins Bett gehen bedeutet nicht mehr, dass der Tag zu Ende ist. Hier fängt für viele die schaffensreiche Zeit an. Das wird sogar psychologisch interpretiert: "Die Welt zwischen Traum und Wirklichkeit scheint unsere Energie zu beflügeln, uns auf berausche Weise produktiv werden zu lassen". Auch wird zunehmend mehr bei der Größe des Bettes auf Komfort geachtet. Das frühere Standardmaß von 90x200cm wird immer weiter verdrängt. Wohlfühl-Maße von 100-140x200cm für Single-Betten oder Übergrößen für große Menschen von 120-200x220cm sind absolut im Kommen. Und das macht auch aus gesundheitlicher Sicht absolut Sinn. Je wohler wir uns fühlen, desto glücklicher sind wir - desto gesünder sind wir! Doch Apropos gesund und Bett: Wie oben bereits beschrieben, kommt es auch entscheidend auf die Materialien im Schlafzimmer an:





*Mit Zirbenholzbetten lässt sich eine deutliche Beruhigung der Herzfrequenz (ca. -3500 Schläge pro Tag) feststellen - das spart unserem Herz eine Stunde Arbeit pro Tag! Und das ganz natürlich!*

Besonders günstig ist der Einsatz von Zirbenholz in Schlafzimmern. **Mit Zirbenholzbetten tritt eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität ein. Vor allem im ersten Schlafzyklus ist der Schlaf tiefer und die vegetative Erholung des Körpers wird positiv beeinflusst.** Die extreme Widerstandskraft der Zirbenkiefern in steinig und windigen Berglandschaften, die starken Temperaturschwankungen und die harten Wintermonate lässt sie ein besonders hochwertiges Öl entwickeln. Die besondere Struktur des Holzes sorgt dafür, dass die ätherischen Öle über Jahrzehnte nach und nach abgegeben werden. Diese besonderen Öle und Harze sorgen für den typischen, warmen und feinen Duft des verbauten Holzes. Doch das ist erst einmal "nur" der Wohlgefühl-Faktor des Holzes.



*Besonders günstig ist der Einsatz von Zirbenholz in Schlafzimmern. Mit Zirbenholzbetten und -möbeln tritt eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität ein - der Schlaf ist tiefer und die vegetative Erholung des Körpers wird positiv beeinflusst.*

Die weitreichende gesundheitsfördernde Wirkung, besonders bei Verwendung in Schlafzimmern, ist sensationell doch leider in den letzten Jahrzehnten in Vergessenheit geraten. Sei es die Tatsache, dass dieses Holz eine hohe Widerstandskraft gegenüber Schädlingen oder Pilzen aufweist, über Jahrzehnte seine

antibakterielle Wirkung bewahrt, dass es uns entspannt, beruhigt, den Kreislauf reguliert, die Schlafqualität verbessert, Wetterfühligkeit verhindert, uns harmonisiert oder die vegetative Erholung beschleunigt. Doch die erstaunlichste gesundheitsfördernde Wirkung erzielt das Zirbenholz für unser Herz. Ja, sie haben richtig gelesen: **Zirbenholz ist gesund für unser Herz! Und das ist nicht nur irgend so eine Floskel - die Wirkung wurde wissenschaftlich bewiesen! Das Zirbenholz bewirkt eine Beruhigung der Herzfrequenz um circa 3500 Schläge pro Nacht - das macht zusammengefasst etwa eine Stunde tägliche Herzarbeit, welche eingespart wird. Wenn man das aufs Jahr hochrechnet, ist die Wirkung wirklich enorm und sollte bei der Planung Ihres neuen Schlafzimmers unbedingt berücksichtigt werden.** Gut, Zirbenholzbetten haben natürlich auch Ihren Preis, doch diese kauft man fürs Leben! Um die bestmögliche Wirkung zu erzielen, werden Zirbenholzbetten aus Massivholz gebaut und kommen ohne Lacke, Lasuren oder sonstige chemische Zusatzstoffe aus. Natur pur und eine Anschaffung die in vielerlei Hinsicht zu empfehlen ist!

red bk

Das richtige Kissen sorgt für ein angenehmes und entspanntes Gefühl im Liegen und auch das Material des Kissens kann die nächtliche Erholung erheblich beeinflussen. Das Material sollte atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend sein, 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 Bettsysteme**

In dieser Rubrik finden Sie:



### **OrthoDorn® Tencel plus Kissen**

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 Gelkissen**

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**

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**

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**

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

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:

Klicken Sie hier für den **[breuss-dorn-shop.de](http://breuss-dorn-shop.de)**

### **DER GESUNDHEITSTIPP: AUSLEITEN UND ENTGIFTEN**

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 02/2015 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Deine Nahrungsmittel seien Deine Heilmittel"



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](mailto:abo@gesund-media.de)

## Ausleiten und Entgiften - was hat das mit Energie zu tun?

Von Dr. med. Ulrike Güdel Banis

Regelmäßig zum Frühjahr beschließen viele Menschen einmal wieder, gute Vorsätze zu fassen und etwas zu ihrer Entgiftung zu tun. Viele Menschen wenden sich dafür an einen Therapeuten, der mit chinesischen Kräutern, Akupunktur, Moxibustion oder anderen fernöstlichen Techniken die Energie ins Fließen bringt und so hilft, Giftstoffe und Verschlackungen loszuwerden. Die Angst, innerlich zu verschlacken und damit dem Alterungsprozess Vorschub zu leisten, wird ja auch allorts kräftig geschürt. Angst ist jedoch ein schlechter Berater - das sei gleich erwähnt, denn Angst triggert Stresshormone. Diese verhindern geradezu, dass der Körper in Ruhe ausscheiden kann.

### Wer Angst und Stress hat, der kann nur schlecht ausscheiden!

Beim Stichwort Ausscheidung sollten wir uns klar machen, welches unsere Ausscheidungsorgane sind: Darm, Niere, Haut, Schleimhaut. Der Darm muss die festen Bestandteile ausscheiden, die Niere übernimmt die wasserlöslichen Giftstoffe. Auch die Leber als "Chemiefabrik" des Körpers muss gut arbeiten können. Eine kaputte Leber führt zur Ammoniaküberlastung des Körpers - was das Gehirn enorm schädigen kann. Wenn die Niere nicht arbeiten kann, führt dies zur Belastung des Körpers mit Harnstoff, Harnsäure und anderen wasserlöslichen Giften. Der Darm schließlich ist DIE Giftküche schlechthin. Schon die altgriechischen Ärzte haben den Satz geprägt: "Der Tod sitzt im Darm!"

Oft genug kommen "überschüssige Abfallstoffe", wenn die großen Ausscheidungsorgane blockiert sind, in Form von Ausschlägen, Ekzemen oder Juckreiz über die Haut nach draußen. Diese Hautreaktionen sollten dann im Gesamtkontext angeschaut und behandelt werden - schließlich sind Haut und Schleimhaut eine funktionelle Einheit!

### 80% aller Menschen in der westlichen Zivilisation haben keinen gesunden Darm.

Viele Menschen müssen an die Dialyse, weil ihre Nieren nicht mehr genügend arbeiten. Mit Alkohol, Drogen, Medikamenten, Nikotin und anderen schädlichen Substanzen schädigen wir uns ebenfalls. Liegt es nun an den Rahmenbedingungen eines Lebens, ob jemand gesund bleibt oder krank wird? Müssen die Ärzte uns mit Ermahnungen, Verboten, Geboten, Einschränkungen und Maßnahmen unentwegt "im Nacken sitzen", damit wir uns so verhalten, dass wir unsere Gesundheit lange erhalten können? Oder gibt es noch andere Faktoren und innere Triebkräfte, die unser Denken, Fühlen und Handeln steuern?

Nach meiner langjährigen Erfahrung hängt unsere Fähigkeit, gut oder weniger gut entgiften zu können, damit zusammen, wie wir auf äußere Reize (Stress) zu reagieren vermögen - und wie es um unsere Fähigkeit, loszulassen, bestellt ist.

### Was regeln unsere Stress- Reaktionen?

Kinderleicht, sagen wir - wir kennen schließlich das Selye'sche Stressmodell: Wir können entweder kämpfen, flüchten oder uns tot stellen! Die Stress-Reaktion wird gesteuert über die Nebenniere, das Adrenalin und das Cortisol - kurz, unsere Stress-Achse. Bei unseren Urvorfahren diente dieses System dazu, bereit zu sein für die Auseinandersetzung mit dem "Säbelzahntiger" oder einer feindlichen Horde. Nach dem Kampf war man entweder Sieger oder Besiegter, lebendig oder tot. und die Stressreaktion mit einer Menge Adrenalin war sinnvoll.

Heutzutage stresst uns die laute Musik aus dem Nachbarhaus, der nörgelnde Chef oder die zänkische



Ehefrau, der Mangel an Schlaf und Erholung, die Furcht um unseren Arbeitsplatz, die Hetze und vieles mehr. Nur hilft es in diesen Fällen meist nicht, wenn wir kämpfen wollten. Auch wegrennen oder tot stellen kann diese Probleme nicht lösen. Was die Regulationsfähigkeit des Menschen unterstützt, ist der dynamische Wechsel von Anspannung und Entspannung - die Harmonie und Balance zwischen beiden. Darum wird ja auch im Rahmen einer Ausleitungskur darauf geachtet, dass sowohl die Bewegung als auch die Ruhe nicht zu kurz kommt. Wenn wir einen Menschen lehren wollen, zu entgiften, sollten wir zunächst Balance herstellen, Ruhe betonen und sowohl den Körper, die Seele als auch den Geist entlasten lernen. Manchem gestressten Manager mag es seltsam vorkommen, zur Entgiftung mit einem Leberwickel auf dem Bauch zwei Stunden Mittagsruhe einhalten zu müssen, nach kurzer Zeit jedoch wird er diesen Rhythmus genießen und das anschließende Bewegungsprogramm umso lustvoller angehen. Solcherart "entstresst" wird es der Körper auch leicht zulassen, Pfunde loszulassen und nicht nur an Gewicht, sondern auch an Giftstoffen zu verlieren.



*Stress und Ängste hindern unseren Körper daran, Giftstoffe wieder ordentlich auszuscheiden - hier sollte als erstes angepackt werden!*



## **Also nochmals: Der Körper kann nur dann optimal entgiften und ausleiten, wenn keine übermäßige Stressbelastung vorliegt.**

Bekanntermaßen besteht ein Mensch nicht nur aus seinem grobstofflichen Gerüst, dem Körper, auch nicht nur aus seiner unsichtbaren Seele, sondern die Lebensenergie ist es, die wie die Software des Computers alle Vorgänge steuert, die danach von Körper oder Seele verarbeitet werden. Läuft in uns also ein "energiereduziertes Programm" ab, so wird die "Leistung" unserer Körper-Seele-Geist-Einheit ebenfalls reduziert sein. Wer also wenig Lebensenergie hat, hat auch nur wenig Entgiftungskapazität.

In solchen Fällen ist es dann wenig zielführend, den Körper über "Entsäuerungssalz", Schwitzen, Dauerduschen, Algen oder sonstige Schwermetallbinder zu mehr Entgiftung bewegen zu wollen - solange nicht genügend "Schubkarren" zum Abtransport der Schadstoffe vorhanden sind und solange die Ausscheidungswege energetisch blockiert sind, solange bleibt der "Dreck" im Körper drin. Er verschiebt sich nur von einer Müllhalde auf eine andere.

So kann man sich auch leicht erklären, warum nicht alle Menschen gleichermaßen positiv auf Akupunktur oder Kräutertees reagieren. Nur so kann man verstehen, warum manche erschöpfte Menschen, die man zur Kur schickt, von der Vielzahl an "Regulationsmaßnahmen" überfordert sind und "Kurkrisen" bekommen. Diese sind für mich schlicht Ausdruck des Energiemangels, der es ihnen nicht erlaubt, auf die Reize der Kur angemessen zu reagieren. Bevor ich also jemandem eine Akupunkturtherapie empfehle, sollte ich zunächst sicher sein, dass derjenige auch über ausreichend Energie zum Reagieren verfügt.

### **Wie lässt sich die Energie im Körper vermehren?**

Zunächst einmal durch die ganz trivialen Maßnahmen, wie genügend Schlaf, Erholungspausen, Licht, moderate Bewegung, vernünftige, vitalstoffreiche Ernährung und den Verzicht auf die Giftstoffe, die wir beeinflussen können (Alkohol, Medikamente, Drogen, Nikotin, Amalgam, etc.). Schon höre ich die kritischen Einwände: "Ja, wenn wir alle ideale Menschen wären, dann könnte das klappen - aber der innere Schweinehund ist einfach zu mächtig!" Ja, eben! Und was nährt den "inneren Schweinehund", der oft mächtiger erscheint als unser Verstand und alle unsere guten Vorsätze? Als Energiemedizinerin habe ich darauf folgende Antwort: Ein Mangel an Energie fördert selbst zerstörerische Verhaltensweisen und hält uns gefangen. Ein Mangel an Lebenskraft schränkt unsere Wahlmöglichkeiten ein, schwächt unseren freien Willen und sorgt dafür, dass wir "stereotyp" immer wieder das gleiche denken, fühlen und tun - selbst dann, wenn es in keiner Weise zu unserem Vorteil ist.

### **Wie kommt es zu diesem Energiemangel?**

Jedes Ereignis unseres Lebens hinterlässt Spuren in unserem Zellgedächtnis und unserem Schmerzgedächtnis. Jede Kränkung, jede Zurückweisung, jeder seelische Kummer wird dort archiviert, bis wir ihn verarbeitet haben und ihn loslassen können. Manche Erlebnisse sind aber so schrecklich und stressen uns so sehr, dass wir diese kaum verarbeiten können. Menschen, die den letzten Weltkrieg miterlebt haben, können heute noch, über 60 Jahre danach, von Alpträumen geplagt aufwachen und dabei Blutdruckspitzen bekommen. Oder eine Frau, die Opfer eines sexuellen Übergriffes wurde, kann möglicherweise nie wieder danach Freude und Spaß beim Sex empfinden, weil die traumatischen Bilder so fest in ihr gespeichert sind. Stress ist also das, was wir im Innen erleben in einer bestimmten Situation. Die körperliche Stress-Reaktion unterscheidet dabei nicht, ob es ein Traum, eine Erinnerung, ein Bild, ein Film oder eine reale Situation ist - der innere Effekt ist immer der gleiche!

Die vegetativen Zentren, die an der körperlichen Stress-Reaktion beteiligt sind, sind vor allem der Plexus lumbalis im Unterbauch, aber auch die Hypophyse und der Hypothalamus.

Im Unterbauch liegen aber auch der Darm, die Niere und die Lendenwirbelsäule - nicht nur die Nebenniere!

Folglich schwächt Stress auch ganz erheblich unsere körperlichen Entgiftungsorgane!

Anstelle also Medikamente zur Entgiftung in großen Mengen in den Körper zu bringen, wäre es da nicht sinnvoller, sich erst einmal um die "stressigen Zellerinnerungen" zu kümmern, die der Körper im Unterbauch abgelagert hat?

In der PSE (Positive Selbst-Entfaltung durch Psychosomatische Energetik), dem Verfahren, das ich seit fünfzehn Jahren bei all meinen Patienten anwende, sind im Unterbauch folgende Konfliktthemen zuhause:

- Emvita 5: Nervosität, innere Unruhe, Rastlosigkeit
- Emvita 6: durchhalten müssen, Stress und Angst, die in den Körper fällt
- Emvita 7: stärker erscheinen wollen, als man ist ("Superman-Image")

Diese Seelenthemen behindern die Ausleitungs- und Entgiftungsleistung des Körpers, sie begünstigen aber auch die Entwicklung von Bluthochdruck, Colitis, M. Crohn, lumbalen Schmerzsyndromen, Nierensteinen oder Infektanfälligkeit.



*"Dass meine Patienten "ganz nebenbei" fröhlicher werden, besser auf sich schauen und selbstbewusster auftreten, ist ein immer wieder zu beobachtender Nebeneffekt, der jedoch erhebliche Auswirkungen auf die Lebensgestaltung hat."*

Wie kann es nun gelingen, den Körper wieder in die Lage zu versetzen, mit seinen Abfallstoffen gut fertig zu werden?

Da der Körper ein sich selbstständig regulierender und kompensierender Organismus ist, geben wir mit der PSE einerseits homöopathische Informationen (Korrekturimpulse) - andererseits "übersetzen" wir dem Bewusstsein des Menschen, was eigentlich der Plan seiner Seele-Geist-Körper-Einheit ist. Diese sind in Sätze verpackt, die zugleich Anregungen für die notwendige Transformation der Denk-, Fühl- und Handlungsmuster sind: Die Sätze für den Unterbauch, und damit die Entgiftung, lauten:

- Ich kann ganz ruhig und gelassen bleiben, weil ich weiß, dass alles seine Zeit hat.
- Ich vertraue der Weisheit meines Körpers, die immer weiß, was gut für mich ist.
- Ich lerne, dass ich auch einmal schwach sein darf, weil ich meine Stärken ja auch kenne.

Die Sätze wirken - und auch die homöopathischen Mittel. Gleichzeitig bekommen die Patienten aber die Aufgabe, verstärkt auszuatmen - die Ausatmung bringt den Körper zur Ruhe. Sie dürfen auch bei allen "stressigen" Situationen darauf achten, ob sie an der Begebenheit etwas ändern können. Falls dies außerhalb ihrer Machtmittel liegt, gilt es zu trainieren, der Situation keine unnötige Energie zu geben, sondern sie einfach zu beobachten - und damit eine heilsame innerliche Distanz dazu zu bekommen. Diese Übungen wirken. Das kann ich z.B. daran erkennen, dass sich die Darmflora normalisiert, der Blutdruck sinkt und normal bleibt, Schmerzen im Kreuz weniger werden und schließlich ganz verschwinden. Ich darf aber auch erleben, dass hartnäckige Hauterkrankungen verschwinden oder dass die Infektionshäufigkeit geringer wird. Meine zahnärztlichen Kollegen berichten mir zudem, dass ihre Patienten unter der PSE plötzlich Schwermetalle ausscheiden (mit Nachweis im Urin), die zuvor eben kein Schwermetall loswerden konnten. Dass meine Patienten "ganz nebenbei" fröhlicher werden, besser auf sich schauen und selbstbewusster auftreten, ist ein immer wieder zu beobachtender Nebeneffekt, der jedoch erhebliche Auswirkungen auf die Lebensgestaltung hat - und auf die Art, wie der Patient auf Situationen reagiert. Wenn jemand sein Glas als "halb voll" erlebt, und nicht immer als "halb leer", strahlt er eine ganz andere Botschaft nach außen - folglich wird ihm die Welt auch etwas anderes zurückspiegeln.

Daher kann ich nur dafür plädieren, vor jeder Entgiftungstherapie zuerst nach den großen seelisch- geistigen Brocken im Rucksack zu schauen und diese aufzulösen - das Ausleiten geht danach deutlich müheloser. Wer selbst keine PSE machen will, kann sich unter meiner Homepage [www.psenergy.ch](http://www.psenergy.ch) unter dem Stichwort "Therapeuten" seine Kooperationspartner suchen.



Dr. med. Ulrike Banis  
Unterbiel 22, 4418 Reigoldswil  
Tel: 0041-61-941 23 73  
email: info@psenergy.ch  
www.psenenergy.ch

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](http://www.zauberhaft-sauber.de)**  
**Tel: 0176/49941290**

\*\*\*\*\*

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](mailto:info@breuss-dorn-shop.de)  
Telefax: 07245-937194 Internet: [www.breuss-dorn-shop.de](http://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 2006-2015 NSC-Natural Spinal Care®. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, wenn nicht anders angegeben, mit Quellenangabe: [www.breuss-dorn-shop.de](http://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](mailto: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 Helmuth Koch, DORN-Bewegung, Artikel 2,3,4,5,6,7 Dorn-Kongress, Gesund Media, Artikel 8,9 Gesund Media,

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-05.2015.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 erschienenen 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](#)