

Breuß-Dorn Newsletter * Juni 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

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



Breuß-Dorn NEWSLETTER Juni 2015

4931 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 22 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

BEHANDLER/HELPER DORN-KONGRESS 2015

GRUSSWORTE DORN-KONGRESS 2015 MELANIE HUML MDL

PRESSEMELDUNGEN DORN-KONGRESS 2015

PROGRAMMHEFT DORN-KONGRESS 2015 3. AUFLAGE

DER GESUNDHEITSTIPP: AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG - BASIS FÜR EIN GESUNDES LEBEN

NEUERSCHEINUNG: 100 SELBSTERKLÄRENDE FRAGEN

IMPRESSUM/MEDIADATEN

BEHANDLER/HELPER DORN-KONGRESS 2015

10. DORN-Kongress
3.-4.10.2015 | Stadthalle | 87700 Memmingen **2015**
Motto 2015: Dorn vereint Länder www.dorn-kongress.de

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

Aufruf zur Mithilfe beim 10. DORN-Kongress in Memmingen

- * Erfahrene Dorn-Ausbilder/-Therapeuten/-Anwender für die DEMO-Behandlungen
- * Volunteers zu Workshops, Vorträgen und für den Auf- und Abbau

Liebe DORN-Interessierte! Liebe DORN-Anwender/Innen,
DORN-Therapeuten/Innen und DORN-Ausbilder/Innen!

Schon bald ist es soweit, dass sich die Türen für den 10. DORN-Kongress in Memmingen "öffnen" werden und wir freuen auf die zahlreichen Besucher
und auf die Mithilfe vieler Helfer !



Helfer-Team 2013



Behandlungsdemonstration 2013

Das Programm für die Vorträge und die Workshops steht nun fest und die eingeladenen Referenten sind bereits kontaktiert worden über die letzten Anpassungen im Kongress-Programm. Das aktuelle Programm kann unter www.dorn-kongress.de nachgelesen werden.

Dank der Mithilfe von freiwilligen Helfern für den Auf- und Abbau, am Info-Stand, bei Einlasskontrollen zu Vorträgen und Workshops und den Helfern zu den DEMO-Behandlungen, war es möglich so großartige Dorn-Kongresse, wie in den letzten Jahren den Besuchern zu präsentieren.

Auch in diesem Jahr, benötigen wir noch Erfahrene Dorn-Ausbilder/-Therapeuten/-Anwender und viele DORN-kundige Helfer.

Somit sind immer noch einige Plätze für einen guten und reibungslosen Ablauf mit Helfern zu besetzen.

Wir wollen bei jeder Veranstaltung genügend Kongress-Helfer vor Ort haben, sodass den Besuchern - allen und vor allem den neuen Besuchern ein wirklich großartiger Kongress geboten werden kann.

Ob dies nun bei der Eingangskontrolle ist, bei den Workshops-Räumen, am Info-Stand oder in unserer Kinderecke - es sollen möglichst viele mithelfen können um ein gutes Gelingen zu garantieren. Wie in früheren Jahren erhalten alle Helfer freien Eintritt für beide Tage und gratis ein Kongress-Polo-Shirt. Die Vorträge sind für "alle" Helfer offen oder kostenlos und bei den Workshops ist es so geregelt, dass die jeweiligen Helfer vor Ort die betreuten Workshops mithören können.

Auch für den Auf- und Abbau, für die logistische Kontrolle im Bereich der Ausstellungsräume werden noch helfende Hände gebraucht und über verbindliche Anmeldungen sind wir dankbar.

Die Anmeldungen der Helfer werden durch das Kongress-Büro der Gesund-Media logistisch erfasst und koordiniert:



Gesund Media

Ansprechpartnerin: Martina Vogel

Isarstraße 1a

83026 Rosenheim

Tel.: +49 80 31 - 809 33 63

messe.gesundmedia@gmx.de

www.gesund-media.de

Die Anmeldungen der Behandler werden durch Silke Dorn-Olbrich, Mitglied des DORN-Kongress Orga-Teams, entgegengenommen und koordiniert.

Bitte melde Dich per Mail an bei: dorn-olbrich@t-online.de

Anmeldungen bei:



Silke Regina Dorn-Olbrich
Bgm-Dorn-Str. 5 / 87742 Dirlewang
Tel. 0173/9946712
Fax. 07531/28 29 729
E-Mail: dorn-olbrich@t-online.de

Mit dem diesjährigen MOTTO für den 10. DORN-Kongress: "DORN verbindet Länder" wollen wir allen Kongressbesuchern die Chance geben DORN kennenzulernen. Willkommen sind von Klein bis Gross - einfach alle - Deine Oma, Dein Opa; die Eltern und natürlich die Kinder - unsere Zukunft. Alle sollen diese geniale Technik - Die Basistherapie für die Zukunft "DORN" - kennen lernen können.

Dieser 10. DORN-Kongress soll für alle Besucher, für alle Helfer und Referenten ein unvergessliches Erlebnis sein und es erfüllt uns mit Stolz wieder in Memmingen diesen Kongress durchführen zu können.

Bitte melde Dich frühzeitig zu den Workshops an und tätige auch die Reservation rechtzeitig für die Eintrittskarten von Deinen Angehörigen, Deinen Freunden und Bekannten und natürlich für Dich selbst.

Auf der Seite des Kartenvorverkaufs des DORN-Kongresses findest Du alles für Deine/Eure Anmeldung:
<http://kartenvorverkauf.dorn-kongress.de/>

Mit freundlichem Gruß Helmuth Koch,
Silke Dorn, Michael Rau, Erhard Seiler und die "Gesund Media GmbH"

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

PRESSEMELDUNGEN DORN-KONGRESS 2015

10. DORN-Kongress
3.-4.10.2015 | Stadthalle | 87700 Memmingen **2015**

Motto 2015: Dorn vereint Länder www.dorn-kongress.de

03 + 04.10.2015

10. deutscher DORN-Wirbelsäulenkongress

DORN verbindet Länder!



Pressemeldungen 2015

Hier finden Sie die Pressemeldungen zum DORN-Kongress 2015

Laden Sie sich die Pressemeldungen als PDF-Datei herunter und lesen Sie im Folgenden:

[Pressemeldung DORN-Wirbelsäulenkongress-2015 01 - DORN-Kongress Ankündigung](#)

[Pressemeldung DORN-Wirbelsäulenkongress-2015 02 - DORN-Kongress Einladung](#)

[Pressemeldung DORN-Wirbelsäulenkongress-2015 03 - DORN-Kongress Grußworte](#)

[Pressemeldung DORN-Wirbelsäulenkongress-2015 04 - DORN-Kongress Kartenvorverkauf](#)

[Pressemeldung DORN-Wirbelsäulenkongress-2015 05 - DORN-Kongress Programmheft](#)

[Pressemeldung DORN-Wirbelsäulenkongress-2015 06 - DORN-Kongress Werbemittel/Unterstützung](#)

[Pressemeldung DORN-Wirbelsäulenkongress-2015 07 - DORN-Kongress Anreise](#)

[Pressemeldung DORN-Wirbelsäulenkongress-2015 08 - DORN-Kongress Zimmerreservierung](#)

[Pressemeldung DORN-Wirbelsäulenkongress-2015 09 - DORN-Kongress Helfer-/ Behandleraufruf](#)

die Pressemeldungen zum DORN-Kongress 2015 finden Sie auch unter:

www.dorn-kongress.de/pressemeldungen

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



10. DORN-Kongress

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

Motto 2015: Dorn vereint Länder www.dorn-kongress.de

03 + 04.10.2015

10. deutscher DORN-Wirbelsäulenkongress

DORN verbindet Länder!



Grußwort von Melanie Huml MdL, Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege



Sehr geehrte Damen und Herren,

Rückenschmerzen werden nicht umsonst als Volksleiden bezeichnet. Die "Deutsche Rückenschmerzstudie" hat ergeben, dass bis zu 85 % der Bevölkerung mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen leiden. In Bayern waren im Jahr 2013 fast 100.000 Krankenhausbehandlungen wegen Erkrankungen der Wirbelsäule und des Rückens notwendig; darüber hinaus viele ambulante Behandlungen. Rückenleiden schränken nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen ein, sie führen auch zu erheblichen wirtschaftlichen Ausfällen. Aktuelle Krankenkassendaten zeigen, dass im vergangenen Jahr jeder zehnte Krankschreibungstag auf Rückenbeschwerden zurückzuführen war. Um Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden vorzubeugen und zu behandeln, ist eine regelmäßige körperliche Aktivität sehr wichtig. Wir wollen Bürger bei ihrer Entscheidung für eine gesundheitsförderliche Lebensweise unterstützen, darum haben wir – gemeinsam mit vielen Partnern – den Bayerischen Präventionsplan entwickelt. Ganz aktuell stellen wir dabei unter dem Motto "ICH.MACH.MIT. Alles, was gesund ist." die Bewegung und gesunde Ernährung bei Kindern und Jugendlichen in den Mittelpunkt.

Auch Dieter Dorn, der Namensgeber von DORN, weist beständig darauf hin, dass unsere moderne Lebensweise mit wenig Bewegung und Fehlbelastungen der Wirbelsäule für viele Muskel-Skelett-Erkrankungen verantwortlich ist. Es

freut mich daher, dass der Ansatz "Gesundheit durch Selbsthilfe" auch beim 10. Deutschen DORN-Kongress weiterverfolgt wird. In diesem Sinne wünsche ich dem 10. Deutschen DORN-Kongress gutes Gelingen und allen Teilnehmern einen fruchtbaren fachlichen Austausch sowie viele Anregungen und Impulse!

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

Melanie Huml MdL
Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege

weitere Grußworte zum DORN-Kongress 2015 finden Sie unter: www.dorn-kongress.de/grussworte

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

PROGRAMMHEFT DORN-KONGRESS 2015 3. AUFLAGE



Die 3. aktualisierte Auflage des DORN-Kongress Programmheftes ist im Juni online gegangen und wird an Dorninteressierte, Schmerz-Betroffene, Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker und Gesundheitsberater, etc. verteilt.

Neu, bzw. aktualisiert finden in der 3. Auflage:

- Grußwort von Melanie Huml MdL, Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege
- Aktualisierung der Aussteller
- Aktualisierung von Bildern und Grafiken

Klicken Sie auf das Bild für die neuste Auflage des Programmheftes als PDF:



Sie erhalten Ihr persönliches gedrucktes 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 (1.87 MB)

Anzeige

Gebäudereinigung Ott Wir zaubern für Sie



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

Ihr zuverlässiger Partner in Nordbaden und der Südpfalz

www.zauberhaft-sauber.de

Tel: 0176/49941290

DER GESUNDHEITSTIPP: AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG - BASIS FÜR EIN GESUNDES LEBEN



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

Eine Ausgewogene Ernährung – Basis für ein gesundes Leben.

Wer sich ausgewogen und nährstoffreich ernährt, bleibt langfristig gesund und fit. Doch im unübersichtlichen Dschungel von Werbung, versteckten Angaben und Käufermanipulation findet man sich oft nur schwer zurecht. Dabei ist gerade bei der Ernährung die Qualität von größter Wichtigkeit.

Individuell angepasste Ernährung

Wie in vielen anderen Lebensbereichen ist auch beim Thema Ernährung die Qual der Wahl ein häufiges Problem. Egal, ob man abnehmen, sich besonders gesund oder ausgewogen ernähren möchte, Heilungsprozesse unterstützen oder auf Lebensmittelunverträglichkeiten reagieren sollte – auf den ersten Blick scheint es unmöglich zu sein, den richtigen Weg zu finden. Doch auch hier gilt letztlich die goldene Regel: Das rechte Maß ist nie verkehrt. Passend zum individuellen Alter, Gewicht, Energiebedarf und Gesundheitszustand kann sich wirklich jeder optimal nach seinen Bedürfnissen ernähren.

Zusammen mit regelmäßiger Bewegung bestimmt die Art, wie wir uns ernähren, maßgeblich unser geistiges und körperliches Wohlbefinden.



Während es zur sportlichen Aktivität der Motivation bedarf, lässt sich die Ernährungsweise ohne großen Aufwand, schnell und mit spürbarem Erfolg verändern. Sinn und Zweck der Nahrungsaufnahme ist nicht nur satt zu werden. Es geht um viel mehr! Unser Organismus benötigt zum Überleben wichtige Nährstoffe. Vitalstoffe, wie Spurenelemente, Mineralstoffe, Vitamine und Enzyme, sind von größter Wichtigkeit für unseren Körper und unsere Gesundheit. Diese wandelt er in Energie um. Ohne diese lebenswichtigen Nährstoffe macht unser Körper schnell schlapp. Und ein unterversorgter Organismus bietet den perfekten Nährboden für Krankheiten und Allergien. Darüber hinaus fühlen wir uns müde und ausgelaugt, wenn der Energieumsatz nicht stimmt. Mit ausreichend Flüssigkeit und einer ausgewogenen Ernährung kann jeder aktiv etwas zum eigenen Wohlbefinden beitragen. Wichtig ist, auf eventuelle Warnsignale des Körpers zu hören und zu reagieren, denn in der Regel lässt uns unser Organismus rechtzeitig wissen, wann es an was fehlt.

Die Qualität ist sehr entscheidend

Die Macht der Gewohnheit lässt viele von uns Lebensmittel ziemlich wahllos im Supermarkt oder in Fast-Food-Restaurants einkaufen. Dieses von Kindesbeinen an erlernte Kauf- bzw. Essverhalten halten wir für völlig normal. Kaum jemand schaut auf die verwendeten Zutaten oder liest mal zwischen den Zeilen. Zudem beeinflusst uns die Werbung stark mit Aussagen wie „Hamburger sind gesund – sie enthalten gutes Fleisch, frischen Salat und knuspriges Brötchen“. Von den ungesündesten Kohlenhydraten, Zuckerzusätzen und schlechten Fetten ist da natürlich nicht die Rede...



Die Macht der Gewohnheit lässt viele von uns Lebensmittel ziemlich wahllos im Supermarkt oder in Fast-Food-Restaurants einkaufen.

Es gibt jedoch zunehmend mehr Menschen, die sich bewusst mit dem Thema auseinandersetzen und ihre Ernährungsweise überdenken. Ihnen wurde die traurige Tatsache bewusst, dass viele Nahrungsmittel heutzutage nicht mehr dieselbe Qualität und Quantität an Inhaltsstoffen aufweisen wie das noch vor dreißig Jahren der Fall war. Die Industrialisierung und Massenproduktion in der Landwirtschaft sorgen zwar für ein optisch ansprechendes und sehr vielfältiges Angebot an Lebensmitteln, doch der äußere Schein trügt. Speziell geschulte Produktdesigner lassen selbst das ungesündeste, nährstoffärmste Essen frisch und gesund erscheinen.

Wer sich auf die Herkunft und Qualität seiner Nahrungsmittel verlassen möchte, der kauft am besten frisch auf dem Wochenmarkt, im Bioladen oder direkt beim Bauern. Da weiß man, was man bekommt. Bei fertigen Lebensmitteln sollten Sie intensiv die Zutatenliste lesen – Glutamat (auch oft als Hefeextrakt ausgeschrieben), Zucker und Konservierungsstoffe sind keine Option!

red/bk

Pausenfüller

- Gesunde Ernährung im stressigen Büroalltag



Currywurst in der Kantine, ein schneller Snack von der Imbissbude oder aus Zeitmangel gar kein Mittagessen – im stressigen Büroalltag kommt gesunde Ernährung bei vielen Arbeitnehmern zu kurz. Neben langfristigen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit fehlt dem Körper im Tagesverlauf auch die nötige Energie. Schokolade oder andere Süßigkeiten wirken dadurch nachmittags viel verlockender. Dr. Susanne Fink-Tornau, Ernährungsberaterin und Ökotrophologin beim Reformwarenhersteller Natura, gibt Tipps, wie sich der alltägliche Speiseplan auch bei fehlender Kantine oder Büroküche abwechslungsreich gestalten lässt:

1. Belebendes Grün

„Salat oder Gemüse wertet jedes Gericht auf. So verleihen Tomaten- oder Gurkenscheiben einem belegten Brot die nötige Frische und Abwechslung. Um täglich die empfohlene Menge an Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, bieten sich außerdem grüne Smoothies an. Wer keine Zeit hat, diese zu Hause vorzubereiten, greift am besten auf Basismischungen aus dem Reformhaus zurück. Diese erfordern für die Zubereitung nicht unbedingt einen Mixer, sondern können ganz einfach mit Fruchtsäften, am besten Vollfruchtsäften aus dem Reformhaus, verrührt werden. Wichtig dabei: Smoothies nicht als Getränk, sondern wie eine kleine Mahlzeit behandeln.“

2. Warmes für den Magen

„Mit den richtigen Hilfsmitteln reichen bereits wenige Minuten aus, um ein warmes Mittagessen vorzubereiten. Beispielsweise lässt sich Suppe sehr gut auf Vorrat kochen. Portionsweise aufgewärmt und in eine Thermoskanne gefüllt, bietet sie eine warme Mahlzeit zum Mitnehmen. Verfügt das Büro über einen Wasserkocher, stellt Couscous eine weitere gute Alternative für die Mittagspause dar. Zunächst mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen, dann nach Belieben verfeinern – beispielsweise mit Tomate, Gurke und Feta. Bereits gewürzte Fertigmischungen erleichtern die Zubereitung, sodass nur noch wenige ergänzende Zutaten nötig sind.“



Salat oder Gemüse wertet jedes Gericht auf. So verleihen Tomaten- oder Gurkenscheiben einem belegten Brot die nötige Frische und Abwechslung.

3. Gutes für zwischendurch

„Nachmittags greifen viele zu süßen Snacks, die oft sehr kalorien- oder fettreich ausfallen. Gesundere Möglichkeiten bieten neben Obst zum Beispiel Naturjoghurts, die mit frischen Früchten oder einem Teelöffel Marmelade an Geschmack gewinnen. Wenn die Lust auf Schokolade überhandnimmt, lieber zur dunklen Variante mit mindestens 70 Prozent Kakaoanteil greifen. Denn diese enthält mehr gesunde Bestandteile – sog. Flavanole sowie Magnesium, Eisen, Kalzium und Vitamine – als hellere Sorten. Ein kleiner Schokopudding enthält übrigens weniger Kalorien als ein klassischer Schokoriegel.“

borgmeier

So werden Kinder zu Obst- und Gemüse-Fans

Gesunde Ernährung mit einer Vielzahl an Obst und Gemüse ist gerade auch für Kinder und deren Wachstum und Gesundheit von großer Bedeutung. Doch oft verziehen sie das Gesicht, wenn sie eine Portion Obst oder Gemüse vorgesetzt bekommen. Und nicht immer sind sie bereit, eine neue Sorte zu probieren.



Manchmal erfordert es einige Überzeugungskunst, den Kleinen die frischen Produkte schmackhaft zu machen bzw. sie überhaupt von der Wichtigkeit des täglichen Vitaminschubs zu überzeugen. Es gibt jedoch einige Tricks, mit deren Hilfe Sie Ihre Kinder und Enkel unauffällig zu Obst- und Gemüse-Fans machen.

Selbst ausgesucht

Beim gemeinsamen Einkauf im Supermarkt können sich die Kleinen davon überzeugen, dass es in der Obst- und Gemüseabteilung bunt hergeht. „wer, wie, was – wieso, weshalb, warum – wer nicht fragt, bleibt dumm!“ – Wie in dem Titellied der „Sesamstraße“ können die Kinder hier alle Farben und Formen sehen und beispielsweise die aromatischen Küchenkräuter erschnuppern. Das Schmecken kommt dann zu Haus. Sollte eine spezielle Frage gestellt werden, können die Verantwortlichen der Obst- und Gemüseabteilung bestimmt weiter helfen.



Kinder sind aufgeschlossener, wenn sie bei der Zubereitung helfen dürfen.

Selbst machen lassen

Kinder sind aufgeschlossener, wenn sie bei der Zubereitung helfen dürfen. Das funktioniert besonders gut bei Gemüse-Pizza. Die Kleinen können unter Aufsicht beim Putzen und Schnippeln helfen und im Anschluss ihre eigene Pizza individuell belegen. Auch ein Obstsalat ist ein dankbares Gemeinschaftswerk, bei dem jeder für das Waschen, Zupfen und Schneiden „seiner“ Früchte verantwortlich ist.

Das Auge isst mit – Kreativität ist gefragt

Es ist ein großer Unterschied, wie etwas auf dem Teller angerichtet wird. Auch bei kleinen Genießern gilt bereits das Sprichwort „Das Auge isst mit“. Mit etwas Fantasie wird aus einem belegten Brötchen ein Gesicht, zum Beispiel mit Gurkenscheiben für die Wangen, Radieschenscheiben für die Augen und ein Stück Möhre als Mund. Auch das beliebte Kartoffelpüree kann clever mit Gemüse kombiniert werden. Aus Mais werden blonde Haare, aus dem Paprika-Schnitz ein leuchtend roter Mund und aus Zucchini-scheiben die Augen. Besonders aus Rohkost lassen sich viele lustige Tiere oder Fahrzeuge basteln. Hier kann man sein Kind sehr spielerisch an Obst und Gemüse heran führen.

Ein bisschen Fantasie, ein bisschen Geschick und frische Zutaten – so entstehen lustige Kreaturen die zum reinbeißen einladen...



Lustige Krabbe aus einer Tomate geschnitzt.



Kleine Mandarinen-Schnecke – einfach ein Streifen der Schale beschneiden.



Zisch zisch macht die kleine Schlange aus Bananen- und Erdbeerscheiben.



Kleine Radieschen-Mäuse unter Eier-Tomaten-Fliegenpilzen auf Käsebrot.



Aufgespießte Weintrauben werden fatz fatz zu lustigen Raupen.



Das Seemonster aus Paprika auf Kräuterquark ... schnell aufessen!!!



Quaaarkkk macht der Apfelfrosch.



Schuhhh schuhhhh schnell die Ladung wegessen!

Austricksen erlaubt

Warum sich nicht einfach von der modernen Molekularküche inspirieren lassen? Beispielsweise Möhren pürieren und als Sauce zu Kartoffeln reichen? Dann erkennt selbst der hartgesottenste Gemüsemuffel nicht mehr, dass er eigentlich gesundes Gemüse verzehrt. Auch die Tomaten-Zucchini-Sauce zu den Nudeln kann fein püriert unauffällig serviert werden.

Kleine Genießer, kleine Portionen

Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Jüngsten das Gemüse beziehungsweise Obst in kindgerechten Häppchen vorsetzen. Also nicht einen ganzen Apfel anbieten, sondern schmale Apfelschnitze zubereiten, die gut in eine kleine Kinderhand passen. Bei Gemüse bedeutet das, aus Gurken und Karotten feine Sticks zu schneiden. Wer zusammen mit den Kleinen noch einen nicht zu kräftigen Kräuter-Dipp auf Joghurt- oder Quark-Basis zubereitet, freut sich schon bald über fleißige Gemüsedipper.

Nicht aufgeben

Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder bestimmte Obst- und Gemüsearten an, auch die, die es bislang abgelehnt hat. Der Geschmack ändert sich und bestimmt kommt eines Tages der Moment, wo Ihr Kind Interesse an einer bis dahin verschmähten Frucht oder Gemüse zeigt. Dann ist es auf dem besten Weg, zu einem Fan von knackigem Obst und Gemüse zu werden!

red/bk

NEUERSCHEINUNG: 100 SELBSTERKLÄRENDE FRAGEN



Lavinija, Adrijan und Michael Rau

100 selbsterklärende Fragen, mit Lösungen, die es in sich haben.

Für Kinder von 5–125 Jahre

GESUND MEDIA
Verlag

100 selbsterklärende Fragen mit Lösungen, die es in sich haben!



ISBN 978-3-00-049318-8



Wer sich immer schon
den Kopf darüber
zerbrochen hat:

- wieviele Räder ein Dreirad hat?
- in welcher Himmelsrichtung der Nordpol liegt?
- wie lange der dreißigjährige Krieg dauerte?

... der findet in diesem Buch 100 Fragen
als Herausforderung, die den logischen
Menschenverstand auf den Kopf stellen!

...der findet in diesem Buch 100 Fragen als Herausforderung für den logischen Menschenverstand, die den Intelligenzquotienten auf den Kopf stellen!

Für Kinder von 5 - 125 Jahren

Wer sich immer schon den Kopf darüber zerbrochen:

- wie viele Räder ein Dreirad hat?
- in welcher Himmelsrichtung der Nordpol liegt?
- wie lange der dreißigjährige Krieg dauerte?

Der Herausgeber stellt PDF-Dateien mit Auszügen des Buches zur Verfügung:

Danksagungen/Vorwort

Danke an meine beiden Helden Lavinija und Adrijan, die mit großem Eifer zu diesem Büchlein beigetragen haben.

Ebenso herzlich danke ich allen anderen kreativen Köpfen, deren einfallsreiche, geistreiche, originelle, kreative und phantasievolle Ideen mit eingeflossen sind.

Zu den Lösungen: Wer wirklich beim Beantworten der 100 Fragen noch Hilfe braucht, der schaut auf die letzte Seite und ihm wird plötzlich alles klar ...

Michael Rau



[download pdf-](#)

Leseprobe "100 selbsterklärende Fragen"

Danksagungen und Vorwort

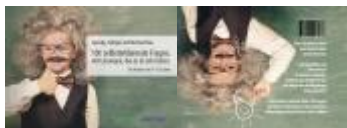
Danke an meine beiden Helden Adrijan und Lavinija,
die mit großem Eifer zu diesem Büchlein beigetragen haben.

Ebenso herzlich danke ich allen anderen kreativen Köpfen,
deren einfallsreiche, geistreiche, orginelle, kreative und phantasievolle Ideen mit eingeflossen sind.

Zu den Lösungen: Wer wirklich beim beantworten der 100 Fragen noch Hilfe braucht,
der schaut auf die letzte Seite und ihm wird plötzlich alles klar ...

Michael Rau

Die Coverseiten finden Sie gepackt als rar-Datei:



Coverbilder als rar-File gepackt

104 Seiten, Hardcover, Spiralbindung

Format DIN A6 quer (148 x 105 mm)

7,90 EUR [D]

8,20 EUR [A]

11,90 CHF [CH]

Sie finden das Buch bei uns im Sortiment:



Michael Rau "100 selbsterklärende Fragen"

Weitere Spezialitäten finden Sie in der Rubrik: **Spezialitäten**

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:

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

Anzeige



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

www.capilli2008.de

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

NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn

& alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn

Inhaber: Michael Rau

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

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

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

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 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 1,2,3,4,5 Dorn-Kongress, Gesund Media, Artikel 6 Michael Rau, 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-06.2015.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](#)