

Breuß-Dorn Newsletter * Juli 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 Juli 2016

5305 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 25 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

ERFAHRUNGSBERICHT DORN-ANWENDUNG

DORN-BEWEGUNG: EINLADUNG DORN-ANWENDERTREFFEN HAMBURG

VORANKÜNDIGUNG: EINLADUNG ZUR JAHREHAUPTVERSAMMLUNG

PRÜFUNG DER PRÜFUNGSKOMMISSION

VORANKÜNDIGUNG: EINLADUNG ZUR 1. AUSBILDERPRÜFUNG

SCHWEIZER DORN-KONGRESS VORTRAGS-/WORKSHOPPROGRAMM 2016

GESUNDHEITSTIPP: SCHMERZQUELLE HANDTASCHE

IMPRESSUM/MEDIADATEN

ERFAHRUNGSBERICHT DORN-ANWENDUNG

Erfahrungsbericht DORN-Anwendung

Nicht aufgeben lohnt sich immer!

von Helmuth Koch

Der Patient:

Ein älterer Herr (Jahrgang 1925), interessiert an alternativen Gesundheitsmethoden, Ernährung 80% vegan, 20% tierische Produkte. In den letzten 40 Jahren nie allopathische Medikamente genommen, nie geraucht, keine Alkohol-Probleme. Er war immer sportlich und unternahm viele Bergtouren.

Die Schmerzen:

Seit nunmehr bald 4 Jahren litt er an Schmerzen im linken Kreuz mit Ausstrahlung über den Ischias-Nerv über das linke Knie in den äußeren linken Oberschenkel. Homöopathische Mittel brachten keine dauerhafte Besserung und im September 2012 zeigte ein MRI zwei Bandscheibenvorfälle und eine Spinalkanalverengung. Die übliche Therapie ist nun fast immer eine Operation. Aber einen operativen Eingriff mit Einsatz von toter Materie in den lebenden Körper wollte der Patient auf alle Fälle vermeiden. Er versuchte mehrere alternative Methoden (z.B. Schmerztherapie nach Dr. Stuckensen, Osteopathie, Atlaslogie etc.), diese brachten bisher aber keine dauerhafte Besserung.

Die Anwendung in meiner Praxis:

Er kam im März 2014 mit sichtbar nach vorne gebeugter Haltung, einer rechtsseitigen Beinlängendifferenz von 3 cm und stark verspannter Muskulatur im Beckenbereich in meine Praxis. Die Korrektur der Beinlänge in Rückenlage mit dem Handtuch war erfolgreich, sowie auch die anschließende Knie- und Sprunggelenk-Korrektur.

Im Stehen war immer noch eine Verdrehung des Beckens auf der linken Seite zusehen. Die Übung mit der linken Faust auf die Übergangsstelle von der linken Beckenschaufel zum Kreuzbein war erfolgreich. Dabei drückt die linke Faust kurz in Richtung Bauch, wenn das linke Bein nach hinten schwingt. Die Lendenwirbel L5+4 waren nach links verschoben. Eine sanfte Korrektur beim Schwingen des rechten Beines nach vorne + hinten war auch bei der verspannten Beckenmuskulatur möglich. Die vorgebeugte Haltung konnte durch gleichzeitigen Druck auf die Dornfortsätze der mittleren Brustwirbelsäule (Richtung Bauch) und dem Brustbein (Richtung Wirbelsäule) bei vor und zurück schwingenden Armen korrigiert werden.

Diese Behandlung wurde bei den folgenden monatlichen Terminen immer wiederholt, da die Muskeln sich erst langsam an die aufrechte Haltung gewöhnen mussten. Zudem wendete ich die Breuß-Massage an und der Patient nimmt seitdem zweimal täglich Magnesium-Chlorid (Totes Meer) und Vitamin B1 + B6 fettlöslich ein.

Sehr wichtig waren natürlich auch die täglichen DORN-Selbsthilfe-Übungen. Zusätzlich legte sich der Patient täglich mit dem Rücken auf das "Blumenfeld" (221 blumenähnliche Plastikbereiche mit 5000 Druckpunkten, die wie ein Fakirbett wirken). Das erhöhte die Blutzirkulation im ganzen Rücken und löst eine Entspannung der Rückenmuskulatur und des Nervensystems aus.



Helmut 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

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 03/2016 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Enjoy Summer"



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

DORN-BEWEGUNG: EINLADUNG DORN-ANWENDERTREFFEN HAMBURG

Offizielle Webseite und Informations-Plattform
für die:

DORN-bewegung  **org**

Deutsche Gesellschaft für die Dorn Bewegung e.V.



Dieter Dorn
Aug. 1938 - Jan. 2014

Die DORN-Bewegung hat es sich zum Ziel gesetzt DORN im Sinne von Dieter Dorn zu erhalten und setzt die Standards für DORN.

Dazu gehören nicht nur der Leitfaden der DORN-Anwendung, die DORN-Ausbilderprüfung, sondern auch die Information und Weiterbildung der Mitglieder, Ausbilder und Anwender. Die Präsentation der DORN-Bewegung auf Veranstaltungen, wie den Anwendertreffen, Kongressen und Informationsveranstaltungen informieren Mitglieder, Ausbilder, Anwender, Betroffen und Interessierte.

Helmuth Koch, der 1. Vorsitzender der DORN-Bewegung startet den Auftakt von Informationsveranstaltungen in ganz Deutschland:

Hamburger DORN-Anwender-Treffen

Wir laden alle DORN-Anwender, DORN-Therapeuten und DORN-Behandler in Hamburg und Umgebung zum DORN-Anwender-Treffen 2016 am Donnerstag, 15. September von 15:00 bis 20.00 Uhr in 22297 Hamburg, Bilser Str. 9 ein.



Mit Helmuth Koch, 1. Vorsitzender der Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung e.V.

PROGRAMM:

15:00 Uhr Ankunft und Begrüßung.

15:30 Uhr VORTRAG von Helmuth Koch: "Was ist und was will die neu gegründete "DORN-Bewegung".

16:30 Uhr praktischer Vortrag: DORN als Selbsthilfe, die Selbsthilfe-Übungen müssen richtig gemacht werden.

Helmuth Koch + Claudia Richter.

17:30 Uhr Vortrag von Claudia Richter: " Seelische Aspekte der Körperhaltung "

18:30 Uhr Fragen, Erfahrungen, Diskussion

20:00 Uhr Ausklang

Anmeldung, Veranstaltungsort und Information:

Naturheilpraxis Claudia Richter

Bilser Str.9

22297 Hamburg

Tel: 040-5113261

E-Mail: dorn-richter@gmx.de

Seminargebühr: 25 Euro inkl. Kaffee + Kuchen, Getränke

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](#)

VORANKÜNDIGUNG: EINLADUNG ZUR JAHREHAUPTVERSAMMLUNG

The image contains two main parts. On the left is the logo for 'DORN-bewegung.org', which includes the text 'Offizielle Webseite und Informations-Plattform für die: DORN-bewegung.org' and 'Deutsche Gesellschaft für die Dorn Bewegung e.V.'. The logo features a stylized human figure with dots above it. On the right is a portrait of Dieter Dorn, an elderly man with white hair, wearing a blue and white checkered shirt. Below the portrait is the text 'Dieter Dorn' and 'Aug. 1938 - Jan. 2014'.

**Vorankündigung der Einladung zur Jahreshauptversammlung der
"Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung (e.V.)"**

**am Freitag, den 14. Oktober 2016 um 18.00 Uhr
in 87700 Memmingen, Stadthalle Memmingen, kleiner Saal**

Die jährliche Hauptversammlung der "Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung (e.V.)" werden wir am Freitag den 14.10.2016 am Vorabend des inzwischen jährlich stattfindenden DORN-Kongresses in der Stadthalle Memmingen im kleinen Saal abhalten.

Bei der diesjährigen Jahreshauptversammlung werden wir die Mitglieder über

- den Stand der Entwicklungen informieren
- die Prüfungskommission und die ersten geprüften Ausbilder präsentieren
- 2 Kassenprüfer wählen
- die weiteren Schritte der DORN-Bewegung aufgezeigt

Bitte den Termin vormerken. Die Einladung und der genaue Programmablauf folgen.

Anträge und Anregungen für die Tagesordnung können beim Vorstand eingereicht werden s.u.

Mit freundlichem Gruß
Helmuth Koch, Gerhard Weinhold



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

Die Beitrittserklärung zur DORN-Bewegung finden Sie PDF direkt hier herunterladen und ausdrucken:
[aktualisierte Beitrittserklärung zum Verein "Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung" e.V. 2015](#)

Die Deklaration der DORN-Bewegung können Sie sich direkt herunterladen und Ausdrucken:
[Deklaration der Dorn-Bewegung](#)

Weitere Informationen und die aktuellen Entwicklungen der DORN-Bewegung finden Sie auf der Seite:
www.dorn-bewegung.org

DORN-BEWEGUNG PRÜFUNG DER PRÜFUNGSKOMMISSION

Am 01. April 2016 hat sich die Prüfungskommission in Ottobeuren am Tag vor dem traditionellen Anwendertreffen zusammengefunden. Die Prüfung für die DORN-Ausbilder hat der Vorstand im Vorfeld des Treffens erarbeitet und zusammengestellt. Hier galt es die Abläufe zu Proben und zu optimieren. In Prüfungstestläufen stellte sich das erarbeitete Konzept als praktikabel heraus, mit optimierbaren Kleinigkeiten.

Am Samstag den 23. Juli 2016 haben die Mitglieder der Prüfungskommission die weiter bearbeitete und optimierte DORN-Ausbilderprüfung abgelegt. Die Mitglieder der Prüfungskommission haben sich gegenseitig geprüft. Einmal um die erarbeiteten Prüfungsabläufe in Theorie und Praxis weiter zu testen und optimieren. Zum anderen, auch dass sich die Mitglieder der Prüfungskommission genau wie die weiteren Prüflinge den Standards von DORN unterzogen haben.



Die Mitglieder der Prüfungskommission nach der bestandenen Prüfung Anna Monika Meyer-Krämer, Helmuth Koch, Silke Regina Dorn-Olbrich, Hildegard Steinhauser, Renate Adrigan, Susanne Leinen, Thomas Zudrell, Gerhard Weinhold, Michael Rau und Max Herz v.l.n.r. es fehlt Thomas Schartmann

Die Mitglieder der Prüfungskommission sind jetzt die ersten DORN-Ausbilder, die sich nach den Richtlinien und Standards im Sinne von Dieter Dorn zertifizieren haben lassen.

Anzeige



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

www.capilli2008.de

VORANKÜNDIGUNG: EINLADUNG ZUR 1. AUSBILDERPRÜFUNG

Offizielle Webseite und Informations-Plattform
für die:

DORN-bewegung  **org**

Deutsche Gesellschaft für die Dorn Bewegung e.V.



Dieter Dorn
Aug. 1938 - Jan. 2014

Vorankündigung 1. Ausbilderprüfung der "Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung (e.V.)"

**am Freitag, den 14. Oktober 2016 ab 10.00 Uhr
in 87700 Memmingen, Stadthalle Memmingen, kleiner Saal**

Am Freitag den 14.10.2016 wird die "Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung (e.V.)" die ersten Ausbilderprüfungen am Vorabend des inzwischen jährlich stattfindenden DORN-Kongresses in der Stadthalle Memmingen im kleinen Saal abhalten.

Jeder DORN-Ausbilder kann sich der Prüfung unterziehen und sich nach den Richtlinien und Standards im Sinne von Dieter Dorn zertifizieren lassen.

Von einem Ausbilder wird erwartet DORN in Theorie und Praxis zu vermitteln. So gestaltet sich auch die Prüfung. Der Ausbilder soll DORN in der Theorie beschreiben und in der Praxis demonstrieren können.

In der Theorie wird die Geschichte, Grundlagen, Prinzipien, Philosophie, Grenzen von DORN, sowie das Basis-Wissen in Anatomie im Bezug auf DORN erwartet. Die rhetorische Fertigkeit Selbsthilfeübungen, Vorgehensweisen beim aufzeigen von Dysbalancen und die Eigenverantwortung zu vermitteln und erklären zu können, sind Grundfähigkeiten, die an einen Ausbilder gestellt und in der Prüfung überprüft werden.



Mündliche theoretische Prüfung vor einem Prüfungsausschusses aus drei Mitgliedern der Prüfungskommission.

In der Praxis gilt es den Leitfaden der Anwenderschritte und die Selbsthilfeübungen der Prüfungskommission wie bei einem Seminar zu demonstrieren und zu vermitteln.



Praktische Prüfung mit Demonstration und Ausführung.

In die Prüfung fließen ein:

- fachliche Kompetenz
- Sprache/Rhetorik
- Interaktion mit dem Anwender/Seminarteilnehmern
- Sicherheit bei der Demonstration und Ausführung
- Selbstbewusstes Auftreten: Ausstrahlung/Gesten/körperliche Präsenz

Prüfungsablauf:

30 Min. mündliche Prüfung in Theorie und Praxis

Gesamtdauer:

45 Min. incl. Besprechung und Entscheidung des Prüfungsausschusses, bestehend aus drei Mitgliedern der Prüfungskommission.

Prüfungsgebühr:

120.00 Euro

Anmeldung für die Einteilung

und den genauen Prüfungszeitpunkt an den Vorstand s.u.

Mit freundlichem Gruß
Helmuth Koch, Gerhard Weinhold



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

Die Beitrittserklärung zur DORN-Bewegung finden Sie PDF direkt hier heruntergeladen und ausdrucken:
[aktualisierte Beitrittserklärung zum Verein "Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung" e.V. 2015](#)

Die Deklaration der DORN-Bewegung können Sie sich direkt heruntergeladen und Ausdrucken:
[Deklaration der Dorn-Bewegung](#)

Weitere Informationen und die aktuellen Entwicklungen der DORN-Bewegung finden Sie auf der Seite:
www.dorn-bewegung.org

SCHWEIZER DORN-KONGRESS VORTRAGS-/WORKSHOPPROGRAMM 2016

	4. Schweizer DORN-Kongress 8./9. Oktober 2016 4543 Deitingen SO		1. Schweizer Rückentage 8./9. Oktober 2016 4543 Deitingen SO
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

Programm-Übersicht

Vorträge Rückentage

(geeignet für Laien und Schmerz-Betroffene)

Die Vorträge R01 bis R09 finden im Gebäude R (Plan-Nr 6) statt.

Der Zugang zu den Vorträgen ist im Eintrittspreis inbegriffen.

Vorträge Kongress

(geeignet für Therapeuten und Interessierte)

Die Vorträge V01 bis V11 finden im Gebäude 2 im Raum A statt.

Der Zugang zu den Vorträgen ist im Eintrittspreis inbegriffen.

Workshops

(geeignet für Therapeuten und Interessierte)

Eintrittskarten zu CHF 15.00 nur so lange Vorrat.

Bitte rechtzeitig bestellen; die Platzzahl ist beschränkt.

Die Workshops finden in den Räumen B, C und D statt.

Probe-Behandlungen

(geeignet für Jedermann)

In der Ausstellungshalle hinter dem Restaurant befindet sich ein Behandlungsraum mit 7 Liegen. (Plan Seite 6).

Gönnen Sie sich eine kostenlose Probe- Behandlung. Dauer ca. 15 Min.

Karten-Bestellung

www.dorn-schweiz.ch/content/kongress/karten-bestellung/

Programm Samstag

9.30 Anja Jahns WS01 Raum B

Schmerztherapie mit DORN E/A

Workshop für Einsteiger und Experten zum Thema Schmerztherapie mit DORN als Leitfaden. Der Workshop zeigt in Theorie und Praxis, wie die Systematik „nach DORN“ und andere naturheilkundliche Handwerklichkeiten wie Akupressur, Faszientechniken, Osteopathie, Phytopharmakologie uvm. dem Anwender zu einem zeitgemäss schnellen und haltbarem Therapieerfolg führen kann. Aus ihrer Praxis zeigt HP Anja Jahns eine Variation nach über 1.200 Schmerzpatienten, die vorher teils als austerapiert oder Dead-End-Cases galten.

9.30 Albert Tremmel WS02 Raum C

Atlas und Kopfgelenke befreien E/A

Menschen, bei denen Jahre- oder Jahrzehntelang der Atlas bzw. die Kopfgelenke eingeschränkt waren, empfinden das Lösen manchmal wie eine Art Erdbeben, der die Goldader freilegt. Abgesehen von Migräne, Seh- und Lernstörungen, gerade bei Kindern, kann das Zentrieren des Atlas auch von dem Gefühl befreien, ständig neben sich zu stehen und nicht wirklich bei sich zu sein. Bei dieser Technik der "DORN-Behandlung", die ich zeige, kann der Atlas ganz von selbst wieder an seinem physiologisch richtigen Platz gleiten.

9.30 Simone Quaack WS03 Raum D

DORN für Tiere A

Die DORN-Therapie ist für die Tiere eine wohltuende und „Schmerzfreiheit“ bringende Behandlungs-Methode. Mit ihr lassen sich Wirbel- und Gelenkblockaden einfach, schnell und zuverlässig beseitigen. Bei Tieren sind das Iliosakralgelenk und das Lumbosakralgelenk sehr oft betroffen und die DORN-Therapie ist in der Lage die vorhandenen Blockaden zu beseitigen.

10.00 Bernd Scharwies V01 Raum A

Faszien, der Schlüssel zur Wandlung E/A

Was berühren wir, wenn wir einen Menschen berühren? Die Faszien begegnen uns ausschließlich ganzheitlich. Sie vermitteln uns, dass der Körper nicht aus Einzelteilen besteht. Die Faszien sind das Kommunikationsnetzwerk des Leibes und sie sind, ebenso wie wir Körpertherapeuten, an einem Dialog interessiert. Dies geschieht über Worte, Blicke (Körperlesen) und unsere Hände. Ein kurzer inspirierender Vortrag mit einer Mischung aus unterschiedlichen Bild- und Videoquellen, um Informationen in einer verständlichen Art und Weise zu erfahren.

10.00 Georg Maier R01 Raum R

Die Stimmgabel in der Hausapotheke E/A

Stimmgabeln sind wirkungsvolle Werkzeuge als Selbsthilfe in der Hausapotheke, zur Anwendung bei körperlichen & psychosomatischen Beschwerden, sowie in Verbindung mit der DORN-Methode.

11.00 Rita Troxler V02 Raum A

Wirbeltherapie für Mensch und Tier E/A

Reflektorische Wirbel- und Gelenktherapie nach Rita Troxler für Mensch und Tier. Jeder Mensch hat in sich ein perfekt funktionierendes Nervensystem, das die Fähigkeit hat uns bei bestmöglicher Gesundheit zu erhalten. Aufbauend auf diese Fähigkeit unseres Nervensystems ist die Reflektorische Wirbel- und Gelenktherapie entstanden. Durch die reflektorische Kommunikation mit dem Nervensystem werden Wirbel und Gelenke druck- und schmerzfrei in die richtige Position begleitet. Das ermöglicht unserem Nervensystem, via Rückenmark frei durch die Wirbelsäule zu unseren Zellen zu fließen, sie bestmöglich zu steuern und eine optimale Funktion und Regeneration derselben zu gewährleisten. Für Mensch und Tier liegt darin ein riesiges Potenzial für den freien Fluss der Selbstheilungskräfte um gesund zu werden, zu sein und zu bleiben.

11.00 Astrid Kriech WS04 Raum B

Spiralmuskel-Training E/A

Ein kurzer Einführungsworkshop in die Methode. Sie lernen die Grundprinzipien der Methode kennen, sowie erste Übungen zum Ausprobieren. Dieses Bewegungstraining ist die ideale Ergänzung zur DORN-Methode.

11.00 Michael Rau WS05 Raum C

DORN für Fortgeschrittene E/A

Für alle die schon mit der DORN-Methode erfolgreich arbeiten und ihr Können erweitern und verfeinern wollen. Mit ergänzenden Griffen und Techniken an Becken, Schulter und Nacken, um auf den neusten, aktuellen Stand der Entwicklung der DORN-Methode aufzuschliessen. Praxisorientiert mit gegenseitigem Zeigen und Üben.

11.00 Helmuth Koch WS06 Raum D

DORN Selbsthilfe-Übungen E/A

Ein wichtiger Teil der DORN-Anwendung sind die einfachen Selbsthilfeübungen nach DORN. Sie werden vorbeugend angewendet aber auch bei auftretenden Problemen oder Schmerzen. Es gibt Übungen die jeder jeden Tag machen sollte. Bei Schmerzen gibt der Ort des Schmerzes die entsprechende Übung an. Es wird demonstriert und gemeinsam geübt. Mit diesen Übungen wird gezielt das Knochengestüt in unserem Körper in die Ordnung gebracht oder gehalten.

11.00 Thuri Moll R02 Raum R

Wirkungsweise der DORN-Methode E/A

Mit einer speziellen Tonbildschau wird die Ursache für die meisten Rückenbeschwerden erklärt und gezeigt, wie sie relativ leicht und sanft behoben werden können. Es wird ein Therapie-Ablauf erklärt und auch die absolut notwendigen Selbsthilfe-Übungen werden vorgestellt.

12.30 Sven Koch WS07 Raum B

Atlas-Therapie E/A

Der Atlas ist der Mittler zwischen Kopf und Körper. Die Übergangsregion Schädel-Atlas-Axis übt großen Einfluss auf den Kopf und die Hirnfunktionen aus. Eine Atlas-Fehlstellung kann sich auf das Vegetativum, Tonusregulation und das Gleichgewichtssystem auswirken. Die Therapie des Atlases ist in Rotation, seitliche Verschiebung und Mischformen möglich. Auch die mittlere- untere HWS, das Kiefergelenk und die entsprechenden Meridiane werden beachtet.

12.30 Gamal Raslan WS08 Raum C

Beweglich bleiben mit Sensomotorics E/A

Vom Gehirn vergessene Muskeln werden durch effektive Eigenübungen und sanfte Behandlungstechniken ins ursprüngliche und schmerzfreie Bewegungsmuster umprogrammiert und so wieder in den natürlichen „Muskelkreislauf“ reintegriert. Eine Muskel-Neuprogrammierung der intelligenten Art und eine tolle Ergänzung zur DORN-Methode.

12.30 Klaus Medicus WS09 Raum D

Das Geheimnis der intelligenten Zellen E/A

Kraftvolle Überzeugungen auf Zellebene aktivieren. Lebensveränderung mit Leichtigkeit und Freude erleben.

13.00 Torsten Hartmeier V03 Raum A

Marketing / Praxiserfolg E/A

Sie sind Therapeut/in und besitzen eine Internetseite? Sie suchen nach einer Möglichkeit aus Interessenten Patienten zu machen? Hierbei möchten Sie mit effektiven und überzeugenden Methoden arbeiten? In diesem Vortrag erfahren Sie die 10 wichtigsten Punkte, die Sie beachten müssen, damit aus Ihren Webseitenbesuchern Patienten werden. Die Umsetzung ist einfach und erfordert keine speziellen Kenntnisse.

13.00 Dr. med. Ulrike Güdel R03 Raum R

Mit Power durch die Wechseljahre E/A

Die Wechseljahre bringen für Frauen wie auch für Männer Veränderungen mit sich. Dabei geht es nicht nur um die Hormone und deren Auswirkungen auf den Körper. Auch das Gemüt, das Denken und das Tun sind in diesen Jahren im Umbruch. Was kommt nach der „Abänderung“ auf uns zu? Sind wir auch als ältere Menschen noch attraktiv? Was wollen wir mit unserer „Restlaufzeit“ im Leben tun? Wie können wir unsere Partnerschaft gestalten? Wie gehen wir damit um, dass die Kinder das Haus verlassen? Stimmt unser Beruf noch für uns?

14.00 Rolf Ott V04 Raum A

Wenn die WS nicht im Lot ist E/A

Sehr viele Menschen trainieren leider jeden Tag immer wieder Ihre Fehlhaltung. Damit werden mit jedem Schritt nur die Degeneration und damit der Verschleiss unterstützt. So sind die meisten Abnutzungserscheinungen und damit die meisten unerklärlichen Schmerzzustände vorprogrammiert. Mit dem Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich ist es möglich, für

immer aus diesem Teufelskreis zu entkommen. Nach manuellen und energetischen Vorbereitungen werden mit dem NMT Schwingkissen passive, rhythmische, spiraldynamische Bewegungen in den Körper gebracht. Dabei kommt es zu einer neuromuskulären Relaxation, Fascilitation und Regeneration von vielen Bindegewebe-Strukturen.

14.00 Georg Maier WS10 Raum B

Stimmgabel für die DORN-Methode E/A

Stimmgabeln sind wirkungsvolle Werkzeuge als Selbsthilfe in der Hausapotheke, zur Anwendung bei körperlichen & psychosomatischen Beschwerden, sowie in Verbindung mit der DORN-Methode.

14.00 Rita Troxler WS11 Raum C

Wirbel- und Gelenktherapie nach Troxler E/A

Für jeden Wirbel und jedes Gelenk gibt es Selbsthilfeübungen. Das heisst, jeder Mensch kann sich selber wieder ins Lot begleiten, wenn er/sie aus seiner Mitte und seinem freien Selbstheilungsfluss gefallen ist. Jedem Menschen liegt es in seiner eigener Verantwortung, sich die Übungen als Gesundheitspflege möglichst täglich zu gönnen und der über Jahre entstehenden Degeneration und den folgenden Symptomen vorzubeugen. In diesem Workshop werden die speziell für die Reflektorische Wirbel und Gelenktherapie entwickelten Selbsthilfeübungen erklärt und demonstriert. Alle Teilnehmer können selber mitmachen und die sofortige Wirkung an sich erfahren und das Erlernete mit nach Hause nehmen! In einem Buch sind alle Selbsthilfe-Übungen zusammengefasst erhältlich.

14.00 Peter Seitz WS12 Raum D

DORN und Kiefer-Entspannung E/A

Die Einbeziehung der Kieferentspannung in die DORN-Therapie ergänzt und erleichtert Deinen Erfolg signifikant. Sie fügt sich dabei ganz natürlich in den Ablauf mit ein. Der Ansatz kommt dabei aus der Osteopathie und der Craniosacralen Therapie. Diese Ergänzung ist sehr effizient und nachhaltig. Oftmals sind die Ergebnisse dadurch besser und dauerhafter, da einer der größten Spannungsträger im Körper beachtet und einbezogen wird, der gesamte Kieferbereich.

14.00 Kurt Aeschbacher P01 Raum R

Podiums-Diskussion

Unter Leitung des Moderatoren Kurt Aeschbacher schildern Betroffene die als untherapierbar galten oder nur durch eine Operation von ihren Leiden hätten befreit werden können. Da half auf geniale Weise die DORN-Methode mit ihren Selbsthilfe-Übungen.

15.00 Klaus Medicus V05 Raum A

Das Geheimnis der intelligenten Zellen E/A

Kraftvolle Überzeugungen auf Zellebene aktivieren. Lebensveränderung mit Leichtigkeit und Freude erleben.

15.00 Michael Rau R04 Raum R

Pflanzenheilkunde und alte Hausmittel E/A

Der Referent zeigt die Möglichkeiten, die die Schulmedizin, die Naturheilkunde und alte Hausmittel als Hilfe bieten bei Erkrankungen wie z.B. Arthrose, Osteoporose, Bandscheibenvorfällen, Ischias-Problemen, etc. Ideal für Alle die von irgendwelchen Schmerzen betroffen sind und sie nicht los werden.

15.30 Ernst Günther WS13 Raum B

Die Feldenkrais-Methode E/A

Was ist Feldenkrais - Der Mann dahinter - Lernformen - Wirkung - Indikationen für Feldenkrais - Wissenschaft - DORN und Feldenkrais Gruppenlektion: Feldenkrais "Bewusstheit durch Bewegung"

15.30 Anja Jahns WS14 Raum C

Faszienpflege mit Blackroll E/A

Workshop für Einsteiger und Experten zum Thema Faszienrollen als Medium einer Faszienpflege. In 80 Minuten gibt es für die Teilnehmer in Theorie und Praxis einen Einblick in das Ganzkörperworkout aus der Schmerzpraxis Jahns, wo Faszienrollen ein Teil einer Anti-Schmerz- Therapie sind und dem Anwender eingebettet in eine ganzheitliche Strategie gegen Schmerz eine selbstbefähigende Tätigkeit erlaubt, die leicht, zeitsparend und effektiv und nicht nur für Fitness angewendet werden kann.

15.30 Torsten Hartmeier WS15 Raum D

Marketing / Praxiserfolg E/A

In diesem Workshop erstellen Sie Ihre persönliche Erfolgsliste. Sie erhalten zuverlässige Antworten auf die wichtigsten Fragen, damit Ihre Praxis ein Patientenmagnet wird. Finanzielle Unabhängigkeit durch Ihre therapeutische Arbeit ist nicht nur möglich, sondern mit der richtigen Vorgehensweise mehr als wahrscheinlich. Freuen Sie sich auf verständliche Profi-Tipps und eine sofort umsetzbare Schritt-für-Schritt- Anleitung für Ihren erfolgreichen Start oder Neustart

16.00 Sven Koch V06 Raum A

Kreuzbein-Wirbel E/A

Die Kreuzbeinwirbel haben einerseits statische Funktion bei der Aufrichtung des Menschen, andererseits über seine Nervenaustritte Verbindungen zu einigen Organen, mehreren Muskeln und Hautbereiche. Patienten können bei der Befragung Beschwerden im Bereich eines Kreuzbeinnervs angeben. Bei jedem Menschen können die Kreuzbeinwirbel zueinander beweglich sein und zu spezifischen Symptomen führen! Ein DORN-Therapeut kann diese Fehlstellungen einzelner Wirbel ertasten und erfolgreich behandeln.

16.00 Max Lerch R05 Raum R

So finden Sie zum guten Schlaf E/A

Der Schlaf ist die wichtigste Quelle für Erholung, Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden. Diese Tatsache wird zu wenig beachtet. Erst wenn der Schlaf ausbleibt, wenn man nicht einschlafen

Programm Sonntag

9.30 Helmuth Koch WS16 Raum B

DORN bei Hals-/Schulter-Problemen E/A

Viele Probleme in den Schultern, Armen und Händen sind durch verschobene Wirbel in der unteren Halswirbelsäule verursacht. Auch Augen- oder Ohren- Probleme haben häufig ihre Mitursache in der Halswirbelsäule. Mit DORN kann die Halswirbelsäule sehr gut behandelt werden. Behandlung und Selbsthilfeübungen für die Halswirbelsäule werden demonstriert und gemeinsam geübt.

9.30 Michael Häusler WS 17 Raum C

Ortho-Release, eine Alternative zur Osteopathie E/A

ortho-release© steht übergeordnet für ein praxisrelevantes ganzheitliches Therapieverfahren, welches sehr schonend vielerlei Aspekte einer Körpertherapie beinhaltet. Durch die Verknüpfung der manuellen Arbeit mit mentalen Lösungsangeboten und einem einfachen Übungsprogramm, ist eine ganzheitliche Therapieform entstanden, welche den Patienten zum einen eine schnelle Lösungsmöglichkeit für eine Vielzahl von Beschwerden anbietet und zum anderen Möglichkeiten aufzeichnet, das Behandlungsergebnis auf Dauer zu integrieren.

9.30 Bruno Laetsch WS18 Raum D

Das Fundament der Wirbelsäule richten E/A

Das Becken mit dem Kreuzbein als Fundament der Wirbelsäule ist sehr oft durch ein blockiertes Iliosakralgelenk leicht verschoben und kann dadurch zur Destabilisierung der Wirbelsäule führen. Es wird gezeigt und geübt, wie das Becken und speziell das Kreuzbein und der 5. Lendenwirbel effizient gerichtet und zentriert werden können.

10.00 Prof. Matthias Fink V07 Raum A

Das Faszien-Distorsions-Modell E/A

Das Faszien-distorsionsmodell (FDM) ist eine medizinische Sichtweise, welche die Ursache für körperliche Beschwerden und Funktionseinschränkungen auf eine oder mehrere von sechs Störungen in der Matrix des Bindegewebes verortet, die sogenannten Distorsionen. Im Vortrag werden aktuelle Studienergebnisse und die Grundprinzipien der FDM-Diagnostik und -therapie vorgestellt.

10.00 L.R. Estermann + H. Hägi R06 Raum R

Im Einklang trotz Umfeld und Stress E/A

Das Gesetz von Naturtonstruktur und Resonanz wird anschaulich erklärt, dass man es versteht, dieses als wertvolle Unterstützung im Alltag umzusetzen und zu nutzen.

11.00 Brigitte Büsser V08 Raum A

DORN + geistige Wirbelsäulenaufrichtung E/A

Die Geistige Wirbelsäulenaufrichtung ist eine energetische Heilmethode, die jede DORN-Therapie bereichern kann. Sie korrigiert nicht nur Schulter und Beckenschiefstand innerhalb weniger Sekunden, sondern gleicht auch die linke und rechte Gehirnhälfte aus und bringt die Chakren und Energiekörper in eine grössere Harmonie. Sie erleichtert nachfolgende Behandlungen mit der DORN-Methode und steigert deren Effizienz. Durch das genaue Ausmessen der Statik vor und nach der Behandlung, welche ohne körperliche Berührung geschieht, ist die Wirkung auch verifizierbar.

11.00 Erhard Seiler WS19 Raum B

DORN und Wirbelschröpfen E/A

Schröpfen ist ein wichtiger Bestandteil der TCM und gehört zu den ausleitenden Verfahren. Das Schröpfen ist eine perfekte Ergänzung zur DORN-Anwendung nicht nur beim Lösen von Verspannungen, sondern auch bei nach innen verschobenen Wirbeln. Dies wird im Workshop erläutert und ausgiebig demonstriert.

11.00 Felix Zobrist WS20 Raum C

DORN + Manuelle Schmerztherapie E/A

Ziel dieser Therapie ist es, die Menschen von ihren Schmerzen zu befreien und in Bewegung zu bringen. Das Konzept der «Manuellen Schmerztherapie MST» beruht auf einer effektiven und gezielten Behandlungsmethode, die den Schmerz als Warn- und Leitsignal des Körpers in den Mittelpunkt stellt. Durch diese Manualtherapie kombiniert mit DORN werden Schmerzen innert weniger Minuten erheblich reduziert.

11.00 Klangtherapeuten WS21 Raum D

Monochord-Klangliege & XD-Klangröhren E/A

Vorstellen von Wirkung und Einsatzmöglichkeit der beiden sehr effizienten Instrumente, welche bei der Klangtherapie KLA zum Einsatz kommen. Möglichkeit, die Wirkung der Instrumente zu erleben.

11.00 Simone Quaeck R07 Raum R

DORN an Tieren A

Die Dorntherapie ist für Tiere eine wohltuende und „Schmerzfreiheit“ bringende Behandlungs-Methode. Mit ihr lassen sich Wirbel- und Gelenkblockaden einfach, schnell und zuverlässig beseitigen. Bei Tieren sind das Iliosakralgelenk und das Lumbosakralgelenk sehr oft betroffen und die Dorntherapie ist in der Lage, die vorhandenen Blockaden zu beseitigen.

12.30 Sandro Aeschbach WS22 Raum B

DORN und Selbsthilfe-Übungen E/A

In der DORN-Methode schliessen wir aus der Fehlstellung der Wirbel auf innere Probleme und dazugehörige Verhaltensmuster. In diesem Workshop lernst du einfache Werkzeuge kennen, welche eine Transformation deiner Verhaltensmuster bewirkt. Dementsprechend kann eine nachhaltige Korrektur der DORN-Therapie erzielt werden.

12.30 Marc Augsburger WS23 Raum C

Wirkungsweise BEMER Gefäßtherapie E/A

Einführung was kann und wie wirkt Bemer. Praktische Anwendungsbeispiele und Behandeln von Fallbeispielen. Fragen und Antworten.

12.30 Rolf Ott WS24 Raum D

Neuromuskuläre Relaxation E/A

Mit dem Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich, ist es möglich, für immer den vielfach unerklärlichen Schmerzzuständen zu entkommen. Nach manuellen und energetischen Vorbereitungen werden mit dem NMT Schwingkissen passive, rhythmische, spiraldynamische Bewegungen in den Körper gebracht. Dabei kommt es zu einer neuromuskulären Relaxation, Fascilitation und Regeneration von vielen Bindegewebe-Strukturen. Das Ziel ist, im täglichen Leben mit jedem Schritt die Regeneration zu unterstützen.

13.00 Rita Troxler V09 Raum A

Wirbeltherapie für Mensch und Tier E/A

Durch die reflektorische Kommunikation mit dem Nervensystem werden Wirbel und Gelenke druck- und schmerzfrei in die richtige Position begleitet. Das ermöglicht unserem Nervensystem, via Rückenmark frei durch die Wirbelsäule zu unseren Zellen zu fließen, sie bestmöglich zu steuern und eine optimale Funktion und Regeneration derselben zu gewährleisten. Für Mensch und Tier liegt darin ein riesiges Potenzial für den freien Fluss der Selbstheilungskräfte um gesund zu werden, zu sein und zu bleiben.

13.00 Helmuth Koch R08 Raum R

Meinen Körper mit DORN fit halten E/A

Mein Körper ist mein bester Freund, ich habe nur diesen und möchte ihn bis ins hohe Alter fit halten. Mit DORN ermögliche ich meinem Körper ein stabiles, ausgerichtetes Knochengerüst, die statische Voraussetzung für eine aufrechte Körperhaltung. Mit viel Bewegung und regelmäßiger Körperbelastung erhalte ich ein gutes Muskel-Bänder-Sehnen-Faszien-System. Gute Luft zum Atmen, richtiges Essen und Trinken viel Lebenskraft und nicht zuletzt ein harmonisches Gedanken- und Gefühls- Leben und möglichst keine Medikamente halten meinen Körper fit.

14.00 Klangtherapeuten V10 Raum A

Schmerzfrei mit Klangtherapie KLA E/A

Beschreibung und Erklärung der Wirkung der Klangtherapie KLA am Beispiel einer Schmerzpatientin, die mit dieser Behandlungsmethode grosse Hilfe erfahren hat. Voraussetzungen für deren erfolgreiche Anwendung sowie Kombinationsmöglichkeiten.

14.00 Astrid Kriech WS25 Raum B

Spiralmuskel-Training E/A

Ein Einführungsworkshop in die Methode. Sie lernen die Grundprinzipien der Methode kennen, sowie erste Übungen zum Ausprobieren. Dieses Bewegungstraining ist die ideale Ergänzung zur DORN-Methode.

14.00 Prof. Matthias Fink WS26 Raum C

Das Faszien-Distorsions-Modell E/A

An den Vortrag anknüpfend werden im Workshop die grundlegenden diagnostischen und therapeutischen Algorithmen vorgestellt. Thema werden die Beschwerden der Schulter-Nacken-Region sein. Der Workshop lädt zum gemeinsamen Üben unter Supervision ein.

14.00 Erhard Seiler WS27 Raum D

Gua Sha E/A

Gua Sha (Öl-Schabe-Technik) – eine einfache Technik, die in Asien unter Therapeuten traditioneller Medizin als ein ebenso wichtiger Bestandteil wie das Schröpfen angewendet wird. Durch die Meridiane stehen die Organe mit der Oberfläche (Haut) in Verbindung. Gua Sha erfordert keine komplexe medizinische Diagnose und ist einfach zu handhaben.

14.00 Kurt Aeschbacher P02 Raum R

Podiumsdiskussion E/A

Unter Leitung des Moderatoren Kurt Aeschbacher schildern Betroffene, die als untherapierbar galten oder nur durch eine Operation von ihren Leiden hätten befreit werden können von ihrer Heilung durch die DORN-Methode und deren Selbsthilfe-Übungen.

15.00 Marc Augsburger V11 Raum A

Wirkungsweise BEMER Gefäßtherapie

Gesundheit schützen, Heilung unterstützen. Power Point Vortrag über das Wunderwerk Mensch, die Wirkungsweise der physikalischen Gefäßtherapie, was kann und wie wirkt Bemer. Anwendungserkenntnisse. Das Unternehmen Bemer.

15.00 Dr. med. Ulrike Güdel R09 Raum R

Was hat der Rücken mit Stress zu tun? E/A

Welche Lasten beschweren uns und verursachen Schmerzen auch und vor allem im Kreuz? Was passiert in unseren Zellen, wenn wir unter Stress stehen? Die Referentin gibt praxisnah, verständlich und humorvoll Einblicke in die vielen Möglichkeiten der Naturheilkunde und der Energiemedizin. Dabei wird sowohl die Ernährung als auch Bewegung, Atmung, Entspannung oder Denkschulung angesprochen und sofort geübt.

15.30 Gabriela Baumann WS28 Raum B

DORN und die Füße E/A

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie die Füße in den Ablauf der DORN-Methode integrieren können, welchen Einfluss Beckenschiefstand und Fehlstellungen der Füße auf das ganze Körpersystem haben. Ebenfalls erlernen Sie Selbsthilfeübungen zur tagtäglichen Anwendung und Prävention. Haben Sie gewusst, dass die eigentliche Ursache von Hallux die Folge eines lang anhaltenden Beckenschiefstandes ist? Ich zeige Ihnen, wie Sie den Füßen etwas Gutes tun können. Unsere Füße tragen uns ein Leben lang.

15.30 Brigitte Büsser WS29 Raum C

DORN + geistige Wirbelsäulenaufrichtung E/A

Die Geistige Wirbelsäulenaufrichtung korrigiert nicht nur Schulter- und Beckenschiefstand innerhalb weniger Sekunden, sondern gleicht auch die linke und rechte Gehirnhälfte aus und bringt die Chakren und Energiekörper in eine grössere Harmonie. Nach einer kurzen Einführung kann jeder Teilnehmer die geistige Wirbelsäulenaufrichtung am eigenen Leib erfahren. Die Aufrichtung wird durch die Workshop-Leiterin ausgeführt. Im Anschluss können die DORN-kundigen Teilnehmer in gegenseitiger Körperarbeit erfahren, wie diese kombinierte Anwendung die Arbeit am Patienten erleichtert und den Behandlungserfolg steigert.

15.30 Bernd Scharwies WS30 Raum D

Leichte Faszientechiken für DORN E/A

Das Erstellen von Behandlungskonzepten aufgrund der Blick-Diagnostik. Befreiende Faszien-Techniken zum ausprobieren. Jede der vermittelten achtsamen Berührungen kommuniziert mit dem Faszien gewebe, damit dieses seiner ursprünglichen Funktion nachkommen kann.

Alle Angaben ohne Gewähr

Ein Vortrag dauert 45 Minuten, ein Workshop 75 Minuten

Preise:

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

Die meisten Veranstaltungen sind vom EMR und ASCA als Weiterbildung akzeptiert.

Im Beschrieb der Workshops und Vorträge ist im farbigen Balken mit E für EMR und A für ASCA angegeben wenn das OK für die Anerkennung gegeben wurde.

So kommen Sie zu den Bestätigungen: Für vorbestellte Workshops bekommen Sie die Bestätigung gleich mit den Eintrittskarten.

Für am Kongress bezogene Workshop-Karten und besuchte Vorträge können Sie die Bestätigungen am Stand des DORN-Verbandes in der Eingangshalle beziehen.

Unterzeichnen Sie die Petition zur Anerkennung der DORN-Methode am Stand des DORN-Verbandes Schweiz in der Eingangshalle.

Wenn Sie als TherapeutIn noch nicht im Verband sind können Sie sich in der Eingangshalle anmelden.

weitere Informationen finden Sie auf der Seite: www.dorn-schweiz.ch/content/kongress/

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

GESUNDHEITSTIPP: SCHMERZQUELLE HANDTASCHE

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 03/2016 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Enjoy Summer"



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

Schmerzquelle Handtasche

Wie modische Trends unser Kreuz belasten.

Davon kann Frau einfach nicht genug haben: Handtaschen in allen möglichen Formen oder Farben, Schuhe und Kleidung in großer Auswahl. Aktuelle Modekollektionen weisen wieder große und geräumige Taschen für Frauen auf, Schuhe mit hohen Absätzen oder leichte, bauchfreie Tops. Sie gehören heutzutage zu einer trendbewussten Ausstattung dazu. Doch Vorsicht: Nicht jeder modische Volltreffer bringt auch gesundheitliche Vorteile mit sich. "Besonders unser Rücken leidet unter so manchem Modetrend und reagiert mit Schmerzen, Verspannungen und im schlimmsten Fall mit Gefühlsstörungen in Armen und Beinen", weiß Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde und Wirbelsäulenspezialist aus München.



Falsches Tragen: Das einseitige Tragen von Taschen oder Einkaufstüten führt zu einer einseitigen Belastung und damit zu einer Krümmung der Wirbelsäule. Auf Dauer kann diese Fehlhaltung schwere Haltungsschäden verursachen. Wirberverschiebungen und Blockaden sind die Folgen.

Rücken aus der Balance

Auch dieses Jahr wieder besonders angesagt: Shopper. Die großen Handtaschen, teilweise mit einer Größe von 50 bis 60 Zentimetern, eignen sich speziell für längere Shoppingtrips und werden dabei lässig über der Schulter getragen. Auch wenn sie stylish aussehen: Steigt ihr Gewicht auf mehrere Kilogramm, wird dieser nützliche Einkaufshelfer schnell zur Kraftprobe für Muskulatur, Sehnen und Gelenke. Nicht nur Schulterbereich und Nackenpartie sind stark gefordert, sondern das gesamte Rückgrat kann unter der einseitigen Belastung leiden. "Längere Zeit über die

Schulter gehängt, bringen schwere Taschen die Wirbelsäule aus dem Gleichgewicht. Wenn gleichzeitig die Rückenmuskulatur untrainiert ist, kann es auch bei jungen Menschen zu Verspannungen und Bandscheibenschäden kommen. Nur eine ausreichend kräftige Rückenmuskulatur kann die Wirbelsäule gut stützen und sie vor weiteren Erkrankungen schützen", erklärt Dr. Schneiderhan.

Shopping: Aber richtig

Gleiches gilt für das Tragen von Notebooktaschen, oder Einkaufstüten. Eine verspannte Muskulatur kann Kopfschmerzen bis zu Migräneattacken oder Schwindel mit Sehstörungen zur Folge haben. "Deshalb sollten Lasten lieber auf beide Seiten verteilt werden. Wir empfehlen außerdem, die Trageseite öfter zu wechseln. Als rückenfreundlich gelten auch Rucksäcke oder besondere Taschen, deren Riemen quer über die Brust verlaufen", sagt Dr. Schneiderhan. Außerdem lässt sich durch ein konsequentes Bewegungsprogramm mit gelenkschonenden Sportarten wie Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren gezielt die Rückenmuskulatur stärken - Schmerzen und andere Beschwerden entstehen dann nicht so leicht.



Richtiges Tragen: Zu tragende Lasten sollten gleichmäßig verteilt werden - wenn möglich. Dadurch werden sowohl die Wirbelsäule als auch die Bandscheiben gleichmäßig beansprucht.

Gute Schuhe & warmer Rücken

Laufen in Schuhen mit hohen Absätzen schmeichelt den Beinen. Doch viele Frauen fallen dabei ins Hohlkreuz, sodass Schmerzen im Lendenwirbelbereich entstehen können. Sowohl Rücken- als auch Knie- und Hüftgelenke leiden in dieser Haltung unter erhöhter Beanspruchung. Besonders untrainierte Menschen gleichen beim Tragen von High Heels die ungewohnte Laufbewegung nicht optimal aus. Damit Rücken und Füße zwischendurch etwas Erholung erfahren, sollten trendbewusste Frauen einfach ein zweites Paar flache Schuhe mitnehmen und so oft wie möglich wechseln. Bei bauchfreien Shirts und tief sitzenden Hühthosen ist aus anderem Grund Vorsicht geboten: Sie schützen die Rückenpartie oft nicht ausreichend vor Kälte und Zugluft. In der Folge treten häufig Rückenschmerzen auf. Deshalb gilt: Lieber auf den einen oder anderen Trend verzichten, stets auf Körpersignale achten und durch Bewegung und Sport den Rücken stärken. So lassen sich Rückenbeschwerden langfristig vermeiden.



Falsche Schuhe:

Das Tragen von Schuhen mit hohem Absatz bringt die ganze Statik des Skeletts aus dem Gleichgewicht. Die Beugehaltung der Wirbelsäule, das gekippte Becken und das daraus entstehende Hohlkreuz verändern die Belastung auf Knie- und Hüftgelenke. Über die Jahre kann es dabei zu Arthrosen in den betroffenen Gelenken kommen. Darüber hinaus stellt sich eine dauerhafte und nachhaltige Disharmonie der Wirbel ein, die schwere Haltungsschäden nach sich ziehen kann.

Richtige Schuhe:

Tragen Sie so oft wie möglich flache, ergonomische Schuhe oder laufen Sie barfuß. Keiner verbietet Ihnen, ab und zu Highheels zu tragen oder mit normalem Absatz ins Büro zu gehen. Trotzdem sollte man die Häufigkeit der Belastung auf ein Minimum reduzieren.

borgmeier

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 2006-2016 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 1,7 Gesund Media, Artikel 2,3,4,5 DORN-Bewegung, Artikel 6 DORN-Verband Schweiz

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-07.2016.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](#)**