



Breuß-Dorn Newsletter * September 2012

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 September 2012
Dateigröße 39.8 KB Bei Ausdruck ca. 17 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

ERINNERUNG ZUM AUSBILDERTREFFEN

DORN-KALENDER 2013 JANUAR-APRIL

BROSCHÜRE "DORN-METHODE UND MERIDIANLEHRE"

ARTIKEL: DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

HINTERGRUNDINFORMATION: BANDSCHEIBEN

IMPRESSUM/MEDIADATEN

ERINNERUNG ZUM AUSBILDERTREFFEN

Erinnerung zum

DORN - AUSBILDER - TREFFEN 2012

Am Donnerstag, 18. Oktober 2012, 11-17 Uhr

Veranstaltungsort:

Stadthalle Memmingen, "Kleiner Saal", Ulmer Straße 5, 87700 Memmingen,

www.memmingen.de/stadthalle.html

Kosten incl. Verpflegung + Getränke : 50,- EURO

Liebe Dorn-Ausbilderinnen und Dorn-Ausbilder!

Zum diesjährigen DORN-Ausbilder-Treffen laden wir Dich in die Räumlichkeiten der Memminger Stadthalle ein. Damit Du wieder, oder zum ersten Mal einen eigenen Eindruck von diesen Räumlichkeiten bekommst. Zum Andenken an Dieter Dorn, unser Lehrer und Mentor, werden wir im kommenden Jahr einen großartigen Kongress in der schönen Memminger Stadthalle ausrichten.

Bei unserem diesjährigen Ausbildertreffen wollen wir die neuesten Entwicklungen, informative Themen, interessante Anregungen und Erfahrungsaustausch mit Euch teilen.

Als Programmpunkte sind vorgesehen:

Helmuth Koch: Dorn-Methode bei Babys und Kindern.

Michael Rau: Die Breuß-Massage "im Original". Hintergrundwissen und wie`s wirklich geht. Anhand des Originalvideos mit praktischen Übungen.

Max Herz: Die Dorn-Methode und Musik.

Sven Koch: Dorn-Methode und die chinesischen Meridiane.

Helmuth Koch: Ein Praktischer Leitfaden durch die Dorn-Methode.

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

Dorn im Internet: www.dornfinder.org , www.dorn-kongress.de , www.dorn-forum.info ,
www.dornmethode.com , www.dorn-methode-therapie.de

Anmeldung bei: Helmuth Koch

Schulthaiß Str. 1A

78462 Konstanz

info@dornmethode.com

Tel. 07531-28 29 005

oder 07742-85 68 67

Mit freundlichem Gruß, Helmuth Koch

DORN-KALENDER 2013 JANUAR-APRIL

Selbsthilfeübungen nach der MethodeDorn
Kalender 2013



Die Selbsthilfeübungen sind ein essentieller Bestandteil der Dorn-Methode. Neben der Dorn-Behandlung durch einen Anwender kann der Betroffene mit den Selbsthilfeübungen die Statik ausrichten und den Bewegungsapparat stabilisieren.

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

Korrektur der Beinlänge stehend

Heben Sie Ihr Bein an und haken Sie mit der Hand am Oberschenkel, direkt unter dem Gesäß ein. Senken Sie Ihr Bein ab und ziehen Sie mit Ihrer Hand dabei leicht nach oben, bis der Fuß wieder fest am Boden steht. Dabei stets den Druck der Hand aufrecht erhalten.

Januar 2013

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1 <small>Heiligabend</small>	2	3	4	5	6 <small>Heilige Drei Könige</small>
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Korrektur der Beinlänge liegend

Heben Sie Ihr Bein angewinkelt an und platzieren Sie Ihre Hand am Oberschenkel direkt unter dem Gesäß (alternativ kann auch ein Tuch verwendet werden). Drücken Sie Ihr Bein langsam nach unten, mit Ihrer Hand bzw. dem Handtuch üben Sie einen leichten Gegendruck nach oben aus. Bein unter Zug ablegen.

Februar 2013

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Korrektur des Kniegelenks

Stellen Sie Ihr Bein auf einen kleinen Hocker. Umfassen Sie mit einem sicheren Griff Ihre Kniekehle, die andere Hand findet ihren Platz an der Wade. Üben Sie einen Gegendruck auf Ihr Kniegelenk (hochwärts) und die Wade (runterwärts) aus und strecken Sie dabei Ihr Knie durch.

März 2013

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 <small>Karfreitag</small>	30	31 <small>Ostern</small>

Korrektur des Kreuzbeines

Stellen Sie sich mit einem Bein auf ein Brett/Buch und stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab. Drücken Sie mit Ihrer Hand auf das ISG-Gelenk (Iliosacralgelenk = Darmbein-Kreuzbein-Gelenk) und schwingen Sie dabei mit dem Gegenbein. Druck immer ausüben, wenn das Bein hinten ist - der Schwung des Beines wird dadurch optimal ausgenutzt.

April 2013

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 <small>Ostersonntag</small>	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

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

Jeder Monat steht unter einem anderen Motto. Die Übungen sind einfach und verständlich dargestellt und können ohne großen Zeitaufwand schnell durchgeführt werden.



Wir führen den Kalender mit folgender Preisstaffelung im Programm:

1-10 Stück zu 15.00 Euro

11-25 Stück zu 13.50 Euro

> 25 Stück zu 11.50 Euro

Zzgl. Versandkosten

Preisstaffel für größere Mengen auf Anfrage.

Als Erinnerungshilfe an die Wand gehängt. Für jeden selbst, oder als ideales Geschenk für alle, deren Gesundheit einem am Herzen liegt.

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

Ein passendes und bleibendes Geschenk für jeden DORN-Anwender.

Bestellen Sie heute und Sie erhalten den Kalender 2013 zugesandt:
in unserem breuss-dorn-shop.de: Klicken Sie hier für die **Bestellseite**

per Mail: **bestellung@breuss-dorn-shop.de**

per Bestellfax unter: Klicken Sie hier für die **Bestellfax Kalender 2013**

weitere interessante Produkte finden Sie im Bereich "Aktionen":

Klicken Sie hier für den **Aktionen**

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:

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

BROSCHÜRE "DORN-METHODE UND MERIDIANLEHRE"

Für ein besseres Verständnis der Fernschmerzwirkungen.

Die Meridianlehre ist ein Teil der traditionellen Chinesischen Medizin TCM. In dieser Broschüre werden folgende wichtige Themen behandelt:

- Meridiane & DORN-Therapie
- Grundsätzliches über die chinesische Medizin
- Das Abtasten der Wirbelsäule und das Abzählen der Wirbel
- Der Blasen-Nieren-Funktionskreis
- Der Milz-Magen-Funktionskreis
- Der Gallen-Leber-Funktionskreis
- Der Lunge-Dickdarm-Funktionskreis
- Der Herz-Dünndarm-Funktionskreis
- Grundsätzliches zur Meridian-Lehre

Einleitung:

Meridianlehre und DORN-Methode

Die Meridianlehre ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM. Sie ermöglicht den DORN-Therapeuten oder DORN-Behandlern ein besseres Verständnis von den Fernschmerzwirkungen die schon lange bei den DORN-Behandlungen beobachtet werden. Das heißt, dass die schmerzhaften Körperstellen häufig nicht die Stellen der Schmerz-Ursache sind. Schon 2001 erwähnte Dieter Dorn beim 2. DORN Kongress in Memmingen, dass die Meridianlehre für die DORN Anwender hilfreich sein kann.

Die Meridianlehre ist in ihrer ganzen Tiefe sehr kompliziert und es erfordert eine lange Lehrzeit, bis man das alles verstanden und anwenden kann. Helmuth Koch hat einige wichtige Aussagen herausgenommen und in einem Poster anschaulich gemacht, sodass der DORN-Anwender mit diesen Erkenntnissen der Meridianlehre arbeiten kann, ohne ein langes Studium der Meridianlehre. Die DORN-Methode ist eine einfache Therapie, fast jeder kann dieses Handwerkzeug ohne Vorkenntnisse in zwei Tagen erlernen. Auch diese hier vorgestellten Erkenntnisse und Zusammenhänge sind sofort anwendbar.

Aus dem Inhalt:

Meridian-Lehre & DORN-Therapie

Die Meridiane stehen also in festen Beziehungen zu bestimmten Organen und damit auch zu den entsprechenden Wirbeln. Ist ein Organ erkrankt, so finden wir entlang des zugehörigen Meridian-Verlaufes die Symptome wie: Schmerzzonen, Missempfindungen, Ausfallerscheinungen, Bewegungseinschränkungen, Sensitivitätsstörungen, Verkrampfungen, Energiestau, Gewebeveränderungen, usw. Fast immer ist dann auch der zugehörige Wirbel blockiert.

Wird dann dieser zum Organ zugehörige Wirbel behandelt und auch die Wirbel, die zum zugehörigen Funktionskreis gehören, findet in vielen Fällen schnell eine Heilung statt. Manchmal spielen auch noch die Gelenke und Narben welche auf dem Meridian-Verlauf liegen, eine Rolle. Am einfachsten und erfolgreichsten ist es wenn man immer die ganze Wirbelsäule und alle Gelenke untersucht und behandelt, wenn eine Unordnung da ist. So haben wir mit den Erkenntnissen der Meridianlehre und der DORN-Methode einen Schritt zum tieferen Verstehen der Körpersprache gemacht. Wir bekämpfen den Schmerz nicht, sondern erkennen den Schmerz als Signal des Körpers und beseitigen die Ursachen.

Broschüre DIN A5, 40 Seiten in Farbe

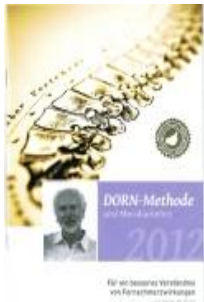
8,90 EUR

zzgl. Versandkosten

Über den Autor:

Helmuth Koch ist seit 1982 Heilpraktiker mit eigener Praxis in Konstanz, seit 1988 behandelt er nach der Dorn-Methode und lehrt die Dorn-Methode. Er ist Buchautor mehrere Bücher und Schriften.

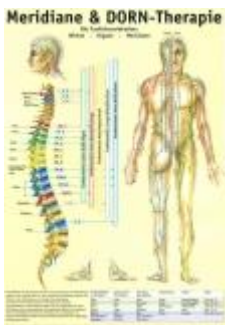
Sie finden die Broschüre bei uns im Sortiment:



Helmuth Koch "DORN-Methode und Meridianlehre"

Weitere Titel in der Kategorie: **Skripte & Broschüren**

In der Broschüre wird in Verbindung des "Meridian & DORN-Therapie" Poster gelehrt. Wir empfehlen daher dieses mit zu bestellen:



Poster "Meridiane & Dorn"

Weitere Poster finden Sie in der Kategorie: **Poster/Plakate**

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter: **<http://www.breuss-dorn-shop.de/care-katalog.pdf>**

ARTIKEL: DAS KREUZ MIT DEM KREUZ

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

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

Die Ausgabe 05/2012 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: **Rückenprobleme**



Das Magazin erscheint alle zwei Monate. Zum Preis von 3.90 Euro pro Ausgabe

Sichern Sie sich jetzt Ihr Jahres-Abo zum Vorteilspreis:

6 Ausgaben für nur 21.90 Euro anstatt 32.10 Euro inkl. MwSt. und Versand innerhalb Deutschlands!

Einzelversand & Auslandsabo ebenfalls möglich unter:

Abonnement & Vertrieb

Sandra Linde, Telefon 08031/8093363

E-Mail: abo@gesund-media.de

Das Kreuz mit dem Kreuz – Akupunktur, Schröpfen und Mesotherapie wirken oft Wunder

Rückenprobleme in der ganzheitlichen Therapie

Die ganzheitliche Therapie integriert alle (Teil-)Ursachen in das Therapie-Konzept, wobei diese sehr vielfältig sein können. Erfahrungsgemäß am häufigsten sind seelisch-psychosomatische Ursachen. Vor allem negative seelische Faktoren belasten den Rücken: Ärger, Stress, innere und/oder äußere Konflikte bzw. degenerative Rücken-Probleme (z. B. Osteoporose, Osteochondrose etc.). Seelische Konflikte, Stoffwechselprobleme, mangelhafte, einseitige oder falsche Bewegung fördern das Auftreten von Bandscheibenvorfällen, Gleitwirbeln, Wirbelbrüchen und Spinalstenosen. Kommen Entzündungen mit Schwellungen dazu, führt ein erhöhter Druck auf die Nerven zu Schmerzen. Auch Infektions- und Stoffwechselkrankheiten (wie z. B. Rheuma, Rheumatoide Krankheiten, Morbus Bechterew, Morbus Scheuermann) können massive Schmerzen verursachen. Seltener können auch Tumore oder Metastasen Rückenschmerzen verursachen. Rückenschmerzen entstehen immer durch Druck auf Nerven. Es handelt

sich also immer auch um mechanische Probleme. Ein Teufelskreis. Mangelnde Bewegung führt zu Schmerzen, Schmerzen führen dann erst recht zu mangelnder Bewegung oder Beweglichkeit, dies wiederum führt zu noch mehr Schmerzen ...

In vielen Fällen entstehen auch unbewegliche oder blockierte Wirbel. Die Ursache dafür können Unfälle oder Frakturen sein, doch in den meisten Fällen liegen eine Metabolische Dysbalance, (= nicht optimaler Stoffwechsel), eine chronische Übersäuerung oder Fehlbelastung (Überdehnung, falsche einseitige Bewegung) vor. Auch ein schlechter Schlafplatz (Elektrosmog, falsche Matratze, Zugluft, Lärm etc.) kann zu Rückenschmerzen führen.

Ursachen finden und behandeln

Psychosomatik

Sehr häufige Teil-Ursachen sind seelische Probleme, v. a. Ärger, Stress, Mobbing, Überforderung im Privaten oder Arbeitsbereich. Alle inneren und äußeren Konflikte können den Rücken schwächen, blockieren, kränken und schmerzen. Sie können plötzlich „ins Kreuz fahren“. Zu einer ganzheitlichen Therapie chronischer, seelisch (mit)verursachter Rückenschmerzen gehören zunächst eine Analyse der Lebensgewohnheiten und Verhaltensmuster mit anschließender Beratung, eine genaue körperliche Untersuchung und eine anschließende, individuelle Behandlung aller psycho-somatischen und somatischen (=körperlichen) Ursachen.

Stoffwechsel

Sehr häufig kann ein Stoffwechsel-Ungleichgewicht den Rücken schwächen, blockieren oder kränken. In diesen Fällen sollte der Stoffwechsel individuell analysiert werden. Empfehlenswert sind neben einem Blutzucker-Tagesprofil und einer Blut-Fett-Analyse auch ein Blutbild, Differentialblutbild, eine Analyse der Nieren-, Pankreas-, Leberwerte, sowie vor allem eine genaue Hormon-, Mineralstoff- und Giftstoff-Analyse:

- Computeranalyse zur Bestimmung des biologischen Alters
- Bestimmung von Muskel-, Fett und Wassergehalt
- Knochen-Analyse (Ultraschall, Knochendichtemessung, Osteoporose-Laboruntersuchung)
- Bindegewebe-Messung (Ultraschall-Messung plus Laboruntersuchung)
- Analyse des Anti-Aging-Hormonstatus
- Mineralstoff-Analyse
- Giftstoff-Analyse
- Speziallabor zur Bestimmung von oxidativem Stress und Immunstatus
- Gen-Check zur Feststellung und Prophylaxe von Risiko-Erkrankungen

Ganz entscheidend ist zudem eine Ernährungsanalyse und -beratung.

Dabei sind Anregungen zur gesunden Ernährung und das Ausarbeiten eines individuellen Nahrungsmittel-Ergänzungskonzeptes sehr hilfreich für den Patient.

Bewegung Um die Wirbelsäule möglichst lange fit zu erhalten, sind regelmäßige Bewegung, Sport, Dehnungs-Übungen oder Gymnastik essentiell.

Behandlung

Rückenschmerzen sind die Wirkung, nicht die Ursache.

Die Ursachen müssen angegangen werden: Psyche, Seele, Stoffwechsel, Lebensgewohnheiten und Bewegungsgewohnheiten. Für die Behandlung der Wirkung hat sich eine Kombination aus Mesotherapie, Akupunktur, Ohrakupunktur und Schröpfen sehr bewährt. Voraussetzung für diese speziellen Schmerztherapien (= Kombi-Therapie) sind gute Kenntnisse in Akupunktur, Ohrakupunktur, Neuraltherapie, Pharmakologie, Biologischer Medizin und vor allem viel Übung und Erfahrung. Wichtige Prinzipien der TCM und der TCA sollten bekannt sein.

Mesotherapie

Die sogenannte Mesotherapie (der Name kommt von „Mesothel“ = Bindegewebe) funktioniert mittels gezielter lokaler Verabreichung verschiedener Wirkstoffe ins Bindegewebe sowie mit Hilfe von stimulierenden physikalischen Effekten der Nadel-Wirkung. In individuell bestimmte Akupunktur-, Schmerz-, Trigger- und Reaktionspunkte erfolgen sogenannte Mikro-Injektionen. Es entsteht ein Bindegewebe-Depot mit den Wirkstoffen, die nach und nach abgegeben werden, was einen schnellen und gleichzeitig anhaltenden Effekt gewährleistet. Injiziert wird eine individuell zusammengestellte Kombination verschiedener Arzneien, Vitamine, homöopathischer und pflanzlicher Mittel, die sich gegenseitig verstärken und ergänzen. Die Mesotherapie setzt eine klare Indikationsstellung, Punktlokalisierung und Nadeltechnik voraus.

Akupunktur

Die traditionelle Akupunktur basiert auf den Grundfesten der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) mit einer Geschichte von über 3.000 Jahren. Ziel der Akupunktur ist es, das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist zu erhalten bzw. wiederherzustellen. Der Name Akupunktur kommt aus dem Lateinischen (acus = Nadel; pungere = stechen).

An charakteristischen Punkten der Körperoberfläche, entlang der Meridiane, wird mit Akupunkturnadeln unterschiedlich tief eingestochen. So können energetische Störungen innerhalb des Organismus ausgeglichen und einzelne Organsysteme angeregt oder gedämpft werden. Schmerzlinderung Für alle Akupunkturpunkte des Rumpfes (Brust, Bauch, Rücken) wurde bereits eine neuroanatomische Zuordnung zu einem Organ nachgewiesen. Der schmerzlindernde Effekt der Akupunktur geht mit der Ausschüttung sogenannter Endorphine einher: die Schmerzschwelle wird angehoben, der Muskeltonus reduziert. Neben der schmerzlindernden Wirkung hat die Akupunktur auch noch andere Effekte:

- * vegetativ-homöostatische Effekte: Akupunktur kann das Vegetativum stabilisieren, den Blutzucker und den Blutdruck verbessern.
- * motorische Effekte: Verbesserung des Muskeltonus, bessere Beweglichkeit, auch bei Muskelerkrankungen, die mit Tremor einhergehen.
- * immunmodulierende Effekte: Verminderte allergische Reaktionen, Abnahme von Entzündungszellen (z. B. Eosinophilen, Immunglobulin E, Zunahme der sogenannten Killerzellen etc.).
- * psychische Effekte (abhängig von der Nadel-Technik): Psychisch vitalisierende und beruhigend entspannende Wirkungen sind nachgewiesen.



Beispiel "Blasenmeridian": Durch seinen Verlauf am Rücken ist für die Therapie von Rückenbeschwerden bei der Akupunktur vor allem der Blasenmeridian wichtig. Weitere sinnvolle Meridiane in diesem Zusammenhang sind die drei Fuß-Yin-Meridiane (der Nieren-, Milz- und Leber-Meridian), der Chong Mai, Ren Mai, Du Mai und Dai Mai.

Bei Rückenschmerzen nutzt man vor allem fünf Therapieprinzipien:

Stärkung der Blase, Auffüllen der Niere, Regulation der Leber, Stärkung der Milz, Harmonisieren von Qi und Blut, Entfernung von Hitze und toxischen Substanzen.

Schröpfen

Bei chronischen Rückenschmerzen hat sich die sogenannte „Schnell-Schröpfung“ und die „Technik des wandernden Schröpfkopfes“ bewährt.



So können „die aufrechten Einflüsse des Körpers reguliert und dazu bewegt werden, sich zum Kampf gegen schädigende Einflüsse zu erheben“.



Prof. Dr. med.
Claus Schulte-Uebbing

- Leiter AGE BREAKING CENTER in München
- Frauenarzt, Endokrinologie, Onkologie, Umweltmedizin, Strahlenfreie Brustkrebs-Vorsorge (Infrarot- Thermographie, Ultraschall-CT, Mamma- Hochfrequenz-Elastographie), Naturheilverfahren, Akupunktur, Anti-Aging, Privat-Labor.
- Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Anti-Aging-Medizin
- Dozent für Frauenheilkunde, Umweltmedizin und Onkologie

HINTERGRUNDINFORMATION: BANDSCHEIBEN

Bandscheibenvorfall – oft helfen konservative Therapien

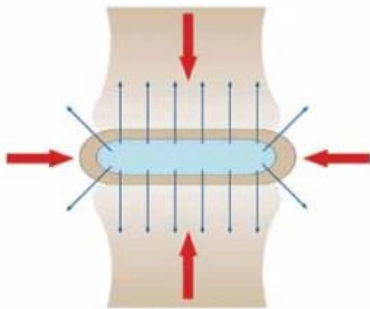
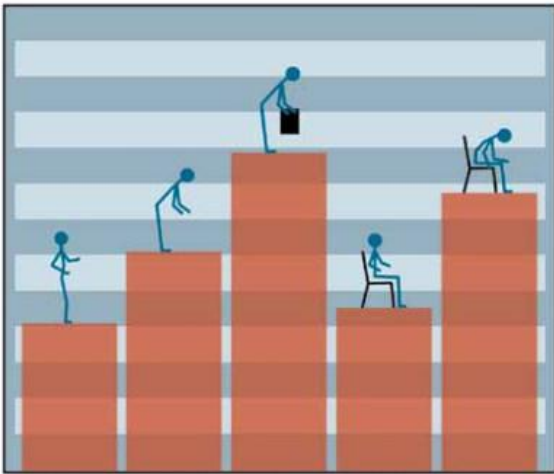
Jedes Jahr erleiden in Deutschland mehr als 180.000 Menschen einen Bandscheibenvorfall, ungefähr 70.000 von ihnen werden operiert. Zu viele Operationen, wie ganzheitlich orientierte Orthopäden meinen. Die meisten Bandscheibenvorfälle können mit konservativen Therapien behandelt und mit den richtigen Präventivmaßnahmen sogar vermieden werden.

Aufbau und Funktion der Bandscheibe

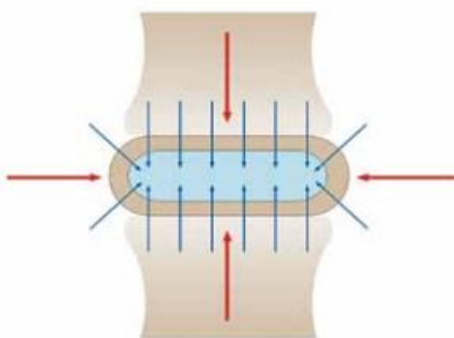
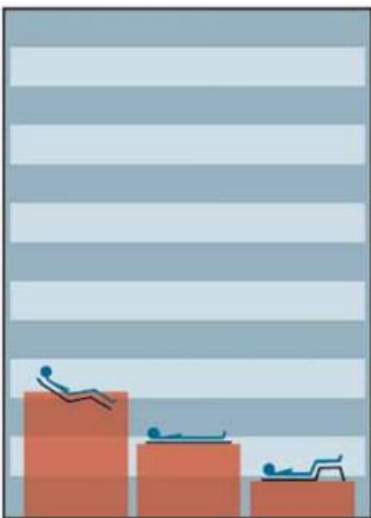
Die Bandscheiben dienen als elastische Puffer in unserer Wirbelsäule. Sie bestehen aus einem Faserknorpelring und einem gallertartigen Bandscheibenkern. Der Faserknorpelring ist mit Bändchen verbunden, die entlang der Wirbelsäule verlaufen. Die Wirbelsäule besteht aus 23 Bandscheiben – bis auf Kreuz und Steißbein, dem 1. und 2. Halswirbel befindet sich jeweils eine Bandscheibe zwischen zwei Wirbeln. Durch ihre Elastizität verleihen sie uns Bewegungsfreiheit und fungieren gleichzeitig als Stoßdämpfer bei Erschütterungen und Stößen. In der Regel verliert der Gallertkern der Bandscheibe bei Belastungen Flüssigkeit.

Sie wird bei Druck- oder Stoßbelastung herausgedrückt.

Wenn die Wirbelsäule dann entlastet wird – vor allem nachts im Liegen – füllt sich der Bandscheibenkern wieder mit nährstoffhaltiger Flüssigkeit aus dem Blut auf und ist so jeden Tag neu bereit, den Herausforderungen des Bewegungsalltags Stand zu halten.



Beim aufrechten Stehen und Sitzen werden die Bandscheiben am wenigsten belastet, die Flüssigkeitsabgabe des Gallertkerns ist hier am geringsten.
 Unter schwerem Heben mit gebeugtem Rücken geben die Bandscheiben viel Flüssigkeit ab.

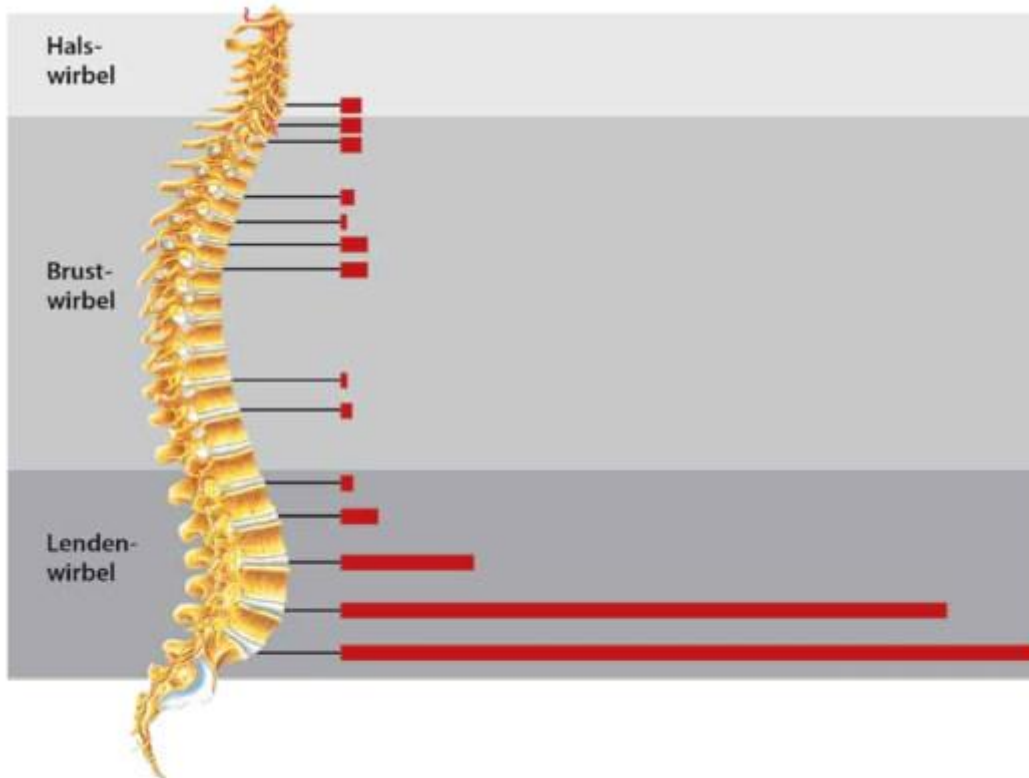


Ist der Oberkörper im Liegen leicht erhöht gelagert und sind die Beine leicht gesenkt wie beispielsweise in einem Stufenbett, können sich die Bandscheiben optimal mit Flüssigkeit füllen.

Wie entsteht ein Bandscheibenvorfall?

Ein Bandscheibenvorfall kann verschiedene Ursachen haben:

altersbedingte Verschleißerscheinungen, Über- oder Fehlbelastung, Übergewicht oder eine zu schwache Rückenmuskulatur. Von einem Bandscheibenvorfall spricht man, wenn der innere Gallertkern der Bandscheibe auf den Rückenmarksnerv drückt. Dazu durchbricht er den Faserknorpelring, der rissig oder porös geworden ist. Der Druck auf den Nerv ist es, welcher dann zu starken Schmerzen oder Lähmungserscheinungen führen kann.



Ein Bandscheibenvorfall tritt meist zwischen dem 4. und 5. Lendenwirbel auf, wohingegen die obere Halswirbelsäule sowie die untere Brustwirbelwirbelsäule am wenigsten betroffen sind.

Symptome

Bei einem Bandscheibenvorfall sind die Symptome vom Ausmaß und der Lage der vorgefallenen Bandscheibe abhängig. Die meisten Bandscheibenvorfälle lokalisieren sich im Bereich der Lendenwirbelsäule, insbesondere zwischen dem 4. und 5. Lendenwirbel. Der Brust- und Halswirbelbereich ist seltener betroffen. Für kaum einen Patienten bleibt der Bandscheibenvorfall unbemerkt. Die meisten klagen über starke, stechende Schmerzen, die akut lokal auftreten und bis zum Knie oder in den Fuß ausstrahlen können. Bei einem Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule treten Beschwerden in Schultern, Armen und Händen auf. Ganz typisch sind Empfindungsstörungen (Kribbeln oder Taubheitsgefühl) in der Region, in der die Bandscheibe nach vorne gerutscht ist. Die Muskulatur in diesem Bereich ist in der Regel geschwächt.

In seltenen Fällen kann ein Bandscheibenvorfall Probleme beim Wasserlassen und beim Stuhlgang verursachen, die oft mit einem Taubheitsgefühl an den Genitalien, im Analbereich sowie an den Innenseiten der Oberschenkel einhergehen. Ein Zeichen dafür, dass bereits der Nerv in Mitleidenschaft gezogen wurde. Um dauerhafte Schäden an den Nerven zu verhindern, sollte bei diesen Symptomen umgehend ein Arzt aufgesucht werden. Das entwichene Bandscheibengewebe muss nun schnellstmöglich entfernt werden, damit der Nerv wieder entlastet wird.

Therapeutische Maßnahmen

Die meisten Bandscheibenvorfälle werden mit konservativen Therapien behandelt.

Dazu gehören Schmerztherapie, Physiotherapie, Wärmetherapie und natürlich Schonung, wobei Schonung nicht gleichbedeutend mit Bettruhe und Stillstand sein muss. Es gilt, die vorgefallene Bandscheibe bestmöglich zu entlasten und zu regenerieren sowie den Patient so schnell wie möglich von seinen Schmerzen zu befreien. Das kann im Akutfall zunächst die Gabe von Schmerzmedikamenten bedeuten, zum einen, um die Lebensqualität des Patienten zu verbessern, zum anderen, um weitere Verkrampfungen und Verspannungen zu vermeiden.

Der Teufelskreis, der sich über Tage, Wochen oder Monate gebildet hat, muss durchbrochen werden: Durch die anhaltenden Schmerzen hat der Patient eine Schonhaltung eingenommen, die Wirbelsäule gekrümmt und die Muskeln angespannt. Die gekrümmte Wirbelsäule führte möglicherweise zu Wirberverschiebungen und Blockaden, die fehlbelasteten Muskeln zu weiteren Verspannungen, woraus noch mehr Schmerzen entstanden sind. Aus diesem Grund ist ein umfassendes Therapiekonzept ratsam. Die Wärmetherapie sorgt für eine Entspannung des Muskelgewebes. Gleichzeitig sollte ein gezielter Muskelaufbau stattfinden, um die Bandscheibe nachhaltig zu entlasten und für die Zukunft vorzubeugen. Die Physiotherapie ist deshalb die wichtigste Säule bei den konservativen Behandlungsmaßnahmen. Mit gezielten Übungen, die der Patient auch nach der ambulanten Therapie zu Hause weiter durchführen kann, wird nicht nur der Muskelaufbau gefördert. Das Muskelgewebe wird zudem gestärkt und auf ergonomisch korrekte Weise belastet.

Etwa 90 Prozent der Bandscheibenvorfälle lassen sich mit konservativen Maßnahmen behandeln. Eine Operation ist nur dann notwendig, wenn die Bandscheibe bereits auf das Rückenmark drückt oder Lähmungserscheinungen auftreten. Wenn irreversible Nervenschädigungen zu erwarten sind, ist der operative Eingriff oft sehr dringlich. Er erfolgt in einem minimalinvasiven Verfahren, bei dem der Arzt einen Teil des Bandscheibengewebes entfernt. Der Vorteil bei dieser Art von Operation ist, dass sie besonders gewebeschonend, weil lokal und zielgerichtet ist. Der Eingriff kann teilweise sogar ambulant durchgeführt werden und hat einen kurzen Heilungsverlauf.

Prävention

Einen grundsätzlichen Schutz vor Bandscheibenvorfällen gibt es nicht. Aber es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, einem Bandscheibenvorfall vorzubeugen. Dazu ist es nicht einmal nötig, gezielt bestimmte Maßnahmen zu ergreifen. Die meisten Präventionsmaßnahmen lassen sich ganz leicht in den Alltag integrieren:

- * Sportarten wie Schwimmen, Joggen, Nordic Walking oder eine spezielle Wirbelsäulengymnastik bieten ausreichend Bewegungsanreize für die Wirbelsäule und stärken die Rücken- und Bauchmuskulatur.
- * Das Nachtlager (Matratze und Lattenrost) sollte ergonomischen Ansprüchen genügen.
- * Starkes Übergewicht sollte reduziert werden. Die Belastung auf die Bandscheiben kann dadurch gemindert werden.
- * Der Arbeitsplatz sollte ergonomisch ausgerichtet sein (optimale Sitz- und Schreibtischhöhe, ergonomischer Stuhl).
- * Richtiges Tragen und Heben von schweren Gegenständen: schwere Lasten sollten nicht mit gestreckten Beinen, sondern aus der Hocke heraus angehoben werden; falsche und asymmetrische Belastungen sollten vermieden werden; große Lasten werden möglichst dicht am Körper transportiert.
- * Für eine bessere Durchblutung der Bandscheiben und der Knochen ist es sinnvoll, mit dem Rauchen aufzuhören. Bei Rauchern degenerieren Bandscheiben deutlich schneller.

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

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

Die Ausgabe 05/2012 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: **Rückenprobleme**



Das Magazin erscheint alle zwei Monate. Zum Preis von 3.90 Euro pro Ausgabe

Sichern Sie sich jetzt Ihr Jahres-Abo zum Vorteilspreis:

6 Ausgaben für nur 21.90 Euro anstatt 32.10 Euro inkl. MwSt. und Versand innerhalb Deutschlands!

Einzelversand & Auslandsabo ebenfalls möglich unter:

Abonnement & Vertrieb

Sandra Linde, Telefon 08031/8093363

E-Mail: abo@gesund-media.de

IMPRESSUM (Breuß-Dorn-Newsletter)

NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn

& alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn

Inhaber: Michael Rau

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

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

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

Steuer-Nr.: 39338/44622

Ust-IdNr.: entfällt

Handelsregister-Nummer: entfällt

nicht im Handelsregister eingetragenes Kammermitglied der IHK-Karlsruhe

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

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

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

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

Copyright 2006-2012 NSC-Natural Spinal Care®. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, wenn nicht anders angegeben, mit Quellenangabe: www.breuss-dorn-shop.de frei. Der Bezug der Newsletter ist kostenlos und kann jederzeit beendet werden. In unserer Bezugsdatei werden nur die e-mail-Adressen ohne jeden weiteren Personenbezug gespeichert. Es ist daher erforderlich, dass eine Abbestellung von der Empfängeradresse erfolgen muss. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, klicken Sie auf den folgenden Link. Newsletter abbestellen: newsletter-loeschen@breuss-dorn-shop.de Wir werden Sie dann aus der Datenliste der Empfänger streichen.

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

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

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

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

Bilder/Grafiken: Artikel 2,4,5 Gesund Media, Artikel 3 Helmuth Koch

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

<http://www.breuss-dorn-shop.de/breuss-dorn-newsletter-09.2012.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:

[Mediaden breuss-dorn-newsletter.pdf](#)