

Breuß-DORN Newsletter \* November 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](mailto:info@breuss-dorn-shop.de)

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

\*\*\*\*\*



Breuß-DORN NEWSLETTER November 2016

6482 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 38 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- KONGRESSBERICHT 4. SCHWEIZER DORN-KONGRESS 2016
- 1. AUSBILDERPRÜFUNG DER DORN-BEWEGUNG
- BERICHT 7. ROSENHEIMER RÜCKEN- & GESUNDHEITSTAGE
- VORANKÜNDIGUNG 12. DORN-KONGRESS 2017 AUSSTELLER/REFERENTEN
- ERFAHRUNGSBERICHT DORN
- SCHLAFE ICH GESUND; ODER BRAUCHE ICH EINE NEUE MATRATZE
- IMPRESSUM/MEDIADATEN

KONGRESSBERICHT 4. SCHWEIZER DORN-KONGRESS 2016

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

Der 4. Schweizer DORN-Kongress und die 1. Schweizer Rückentage in Deitingen vom 8./9. Oktober 2016 - eine Begegnungszone für Schmerzgeplagte, Interessierte, Laien, Therapeuten und med. Fachpersonal, um mit der unglaublich wirksamen "DORN" Methode in Berührung zu kommen.

Ein Bericht von Gabriela Baumann, Dorn-Therapeutin aus Horgen.

Am Kongress teilnehmend als Referentin zu Workshop mit dem Thema "DORN& Füße", in der Mithilfe als Demo-Behandlerin und als Besucherin in diversen Workshops und Vorträgen.

### Die Anfahrt

Die Anfahrt mit dem Auto war einfach. Gelbe Wegweiser gaben die Richtung vor, um auf dem direktesten Weg zu den 1. Schweizer Rückentagen bzw. zum 4. Schweizer DORN-Kongress zu gelangen.



Super war, dass genügend Parkplätze auf dem Schulareal zur Nutzung angeboten werden konnten. Die Gemeinde Deitingen hat hervorragendes geleistet und sichergestellt, dass alle Besucher mit Auto einen Platz fanden. Übrigens lädt das idyllische Bauerndörfchen auch zum Flanieren ein und es lohnt es sich auch sonst für einen Besuch.

### **Die Unterkunft**

Hotelangebote ganz in der Nähe, sind preislich gut erschwinglich, und so war es optimal an zwei Tage an dieser "Fachtagung" zu vielen Gesundheitsthemen teilzunehmen.

### **Die Vorträge**



*Vorträge mit Bruno Laetsch und Frau Dr. Gündel Banis im Zwiegespräch mit dem Moderator Kurt Aeschbacher*

Die ersten Schweizer Rückentage beinhalteten nicht nur Vorträge, sondern auch live Interviews mit Fachspezialisten zum Thema Gesundheit, moderiert in Zusammenarbeit mit Kurt Aeschbacher und welcher einen hohen Bekanntheitsgrad besitzt durchs Schweizer Fernsehen.



*Vorträge mit Helmuth Koch und Kurt Sulzer im Zwiegespräch mit dem Moderator Kurt Aeschbacher*

Erfreulicherweise wurde ein breites Spektrum an Vortragsthemen angeboten.

Viele der gesundheitlichen Themen waren an alle Menschen gerichtet, Besucher mit geringen Kenntnissen zur Alternativmedizin und ebenso ans medizinische Fachpersonal der Gesundheitsbranche. Viele der "Laien" erfreuten sich an den Vorträgen und Workshops zu Tieren, und welchen mit der DORN-Behandlung geholfen werden kann und "Schmerzgeplagte" konnten ihre persönliche Geschichten erzählen, wie ihnen ein DORN-Therapeut letztendlich helfen konnte und wie sie die DORN-Methode gefunden hatten. Erstaunlich war, dass in den Erzählungen oft eine Odyssee von Arzt zu Arzt, von Therapie zu Therapie und wochenlangen Behandlungen diverser Anwendertechniken erfolglos waren und erst mit der DORN-Methode eine Schmerzlinderung oder Schmerz-Freiheit erzielt werden konnte. Weitere Themen zur Prävention und Gesundheit, wie zum Beispiel zu den Wechseljahren und gutes Schlafen rundeten die Serie der Vorträge ab.

## Die Ausstellung



Die Kongress-Ausstellung zeigte viele interessante Themenbereiche wie z.B. alte Hausmittel oder wie man in Balance bleibt, trotz Alltagsstress. Es lohnte sich durch die Ausstellungshalle zu gehen, um Tipps und Tricks für die eigene Gesundheit oder für die Liebsten zu erhalten. Der direkte Kontakt mit den Ausstellern und welcher ebenfalls Referenten waren, machte dies leicht möglich und in vielen Gesprächen konnte der Besucher bereits Hilfe und Antworten finden.

## Die Workshops

Die Workshops waren so aufgebaut, dass sich ein Besucher auch ohne Basiswissen zur DORN-Methode mit Leichtigkeit sich in den Vortragsthemen zu Recht finden konnte und neues Wissen praxisnah und leicht erwerben. Nicht nur wirkungsvolle DORN Selbsthilfeübungen wurden gezeigt und geübt, auch Fortgeschrittene konnten von zusätzlichen unterstützenden Maßnahmen für die Praxis aus der Praxis profitieren. Eine Zielsetzung aller DORN-Kongresse ist es seit vielen Jahren, dass neue Impuls gesetzt werden und dies Theorie und Praxis dem Besucher, bzw. dem Laien näher gebracht werden kann. Nicht die Medizinischen Fachwörter stehen im Vordergrund, sondern die publikumsnähe und die Erlernbarkeit einfacher hilfreicher Techniken und welche die Vitalität steigern und besonders mit der DORN-Methode die Beweglichkeit des Körpers optimieren.



*Workshops von Michael Rau "Aufbauworkshop DORN für Fortgeschrittene" und Sven Koch "Atlas Therapie"*

Es machte mir sehr große Freude, anhand eines übersichtlichen Programmes, meine Präferenzen zusammen zu stellen und so meinen Besuch am schweizerischen Dorn-Kongress eine besondere Note zu verleihen und die wissenswertes meinen eigenen Bedürfnissen anzupassen.

### Freude, Begeisterung & Begegnungen



Jeder DORN-Kongress ist ein Ereignis für sich, mit Freude und Begeisterung für DORN und mit Begegnungen von Kollegen, Kursteilnehmern, Patienten, Freunden und Bekannten. Ein Ereignis bei dem man an einem Ort zentriert und fokussiert alles was DORN angeht findet. Ein Ereignis an dem man dabei sein muss.



## Die Dorn-Methode und ich

Erfolgreich arbeite ich seit 2008 in meiner Praxis mit der DORN-Methode, und welche sich durch Einfachheit und hohe Wirksamkeit auszeichnet. Dabei ist der Fokus oder das Hauptziel immer auf ein stabiles und richtig positioniertes Becken ausgerichtet und welches das A und O einer jeden DORN-Behandlung sein sollte. Ist das Becken "schief" oder in Dys-Balance, hat dies mögliche Auswirkung auf das ganze Körpersystem und zwar von Kopf bis Fuss oder umgekehrt.

## Behandlungsdemonstration

Als DORN-Therapeutin war es mir eine große Freude, einige der Besucher des Kongresses behandeln zu dürfen und welche in einem Teil der Ausstellung in abgetrennten Räumlichkeiten diese Hilfe erfahren konnten.



*Helfer und Behandler unterstützen das Organisations-Komitee auf jeden DORN-Kongress. Ohne die fleißige Unterstützer für die Sache wäre so ein Ereignis nicht machbar!*

Es tut gut, als Dorn-Behandlerin viele von ihren Problemen, wie Kreuz- & Nackenschmerzen zu befreien und die wichtigen Selbsthilfe-Übungen gleichzeitig zu vermitteln und zu schulen. Viele hatten überraschenderweise noch keine "Berührung" mit der DORN-Methode und nur dem Namen nach was darüber gehört. Dieser besonderen Gruppe von Besuchern einen Einblick in die Technik der DORN-Methode geben zu dürfen erfreut einen sehr. Dass besonders behutsam mit Neulingen umgegangen wird, ist selbsterklärend, dass jedoch durch die erste DORN-Behandlung neue Empfindungen in Erfahrung gebracht werden und im Gefühlsbereich und im eigenen Körpergefühl sich dies und oft mit sofortiger Wirkung bemerkbar macht, zeichnet die DORN-Methode zusätzlich aus. Im Einzelgespräch konnten viele der Fragen der Besucher erörtert werden und die Antworten dazu erarbeitet werden. Sehr angenehm war, dass die Demo-Behandlung des einzelnen Patienten oder Interessierten geschützt vor den Augen anderer Besucher, in einer nach vorne offenen Einzelkabine, stattfand und doch in gewisser Intimsphäre, behandelt werden konnte. Dafür ein großes Lob an die Organisation.

## Mein erster Workshop

Bahnbrechend für mich war oder ist auf meinem Weg der Dorn-Methode, dass ich zum ersten Mal am Schweizerischen Dorn-Kongress, einen Workshop zum Thema "DORN & die Füße" referieren konnte und meine Erfahrungen teilen und zwar mit Laien, Besuchern und medizinischem Fachpersonal der Gesundheitsbranche. Meine langjährige praktische Erfahrung mit der DORN-Methode detailliert erläutern und in der praktischen Vorgehensweise aufzeigen zu können machte Freude und so konnte ich meine Erkenntnisse zu DORN den Zuhörern näher zu bringen. Es war mir ein Anliegen, speziell meinen Arbeitsbereich der letzten Jahre, DORN in Bezug zu den Füßen vorzeigen oder demonstrieren zu dürfen in der Anwendungstechnik. Und mit der Zielsetzung, dass ein neues Körpergefühl zu Wohlbefinden und Beweglichkeit des Patienten daraus resultieren darf. Und dies immer mit Fokus, oder in Bezug setzend zum gesamten Knochensystem und nicht so, wie viele dies üblicherweise kennen tun, nur auf das Lymph-System bezogen oder in der Anwendung dieser Technik. Zudem sollte dem Besucher aufgezeigt werden, wie sich eine Fehlhaltung oder ein lang anhaltender Beckenschiefstand über Jahre sich auf die mit Füße und die Haltung auswirkt.



## Die Herausforderung

Innert 75 Minuten kann man den Besuchern viel bieten - mein Fokus war es - mit einer gewissen Leichtigkeit von Witz und Spaß die Theorie aufzuzeigen und näher zu bringen, aber dennoch mit Ernsthaftigkeit die geniale Wirksamkeit von Dorn aufzuzeigen zu können. Nervös darf man das erste Mal sein und dennoch freute ich mich riesig auf diese Chance und mein Wissen aus dem Praxisalltag teilen zu können. Alles in allem war es eine intensive, jedoch gute Erfahrung und das "Echo" oder die Rückmeldungen von den Workshop-Besuchern darf entsprechend lobend tituliert werden. Als langjährige Klangtherapeutin und mit der Arbeit in Schwingungsbereichen von Klang und Ton vertraut erfreut einen ein solches Feedback besonders oder tut dem Herzen gut.

Den Fokus legte ich auf den praktischen Teil meiner Präsentation. Daher war es doppelt wichtig, dass den Besuchern der theoretische Teil in lockerer Stimmung, anhand von witzigen und amüsanten Bildern zu erklären und schnell durch die Theorie zu führen und um möglichst schnell zur manuellen Ausführung oder Demonstration der DORN-Anwender-Technik am Fuss zu gelangen.



Es war mir wichtig, dass jede Person etwas nach Hause mitnimmt, handfest und an neuem Wissen. Zum Abschluss haben alle Besucher des Workshops ein Plakat mit den Meridianen und ein Übersichtsblatt, mit einer Darstellung der Füße in Bezug zur Wirbelsäule, erhalten. Die DORN-Methode hatte ich durch Helmuth Koch erlernen dürfen und so war es für mich selbsterklärend, dass ich die DORN-Plakate von ihm an die Besucher abgeben wollte. Auch sie alle sollten die Möglichkeit bekommen, dass die wirksame und wegweisende DORN-Methode kennen gelernt werden kann und man für sich selbst einen Weg zu wirklicher Prävention finden tut.

Die DORN-Therapie ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Sie ist eine Therapie der Wirbelsäule und Gelenke, um Blockaden zu lösen und die Statik und die Balance des Körpers wieder herzustellen.

### **Der Workshop "Dorn & Füße"**

Im theoretischen Teil habe ich die Verformungen eines Fusses aufgezeigt, und zwar, dass jeder Hallux eine Verwachsung ist Immobilität aufweist und die Ursache im Becken oder bzw. aufgrund eines "Beckenschiefstandes" über Jahre hinweg zu suchen ist.



Der praktische Teil wurde anhand von Beispielen demonstriert und dazu wurden die Besucher eingeladen sich "Schmerz-Modell" anzubieten und haben so das Geschehen im Workshop mitgestaltet. So konnte ich gleich an Probanden mit Fusschmerzen, Schmerzen an den Zehen (Hammerzehen), Hallux- und Fersen-Beschwerden eine Demo-Behandlung spezifisch zur Problematik vorführen.



Nach dem Einrichten des Beckens nach DORN, der Knie- und der Fussgelenke, konnte ich mit der Behandlung der Füße starten. Schmerzfrei oder mit mehr Beweglichkeit in den Gelenken konnten die Vorführungen beendet werden. Sogar eine 30 Jahre alte Blockade im Fersenbereich, hatte innert weniger Minuten in Anwendung nach DORN wieder Beweglichkeit erhalten und konnte die Funktion im Bewegungsapparat des Körpers zu Fersen und des Fusses wieder normal aufnehmen.

Als Unterstützung für die Füße sind die gezeigten Selbsthilfeübungen ein MUSS und daher als Prävention unabdingbar.





## **Dankeschön**

Vielen Dank an die tolle Organisation und den reibungslosen Ablauf der gesamten Veranstaltung. Danke auch an alle Mitwirkenden. Danke an meinen Lehrer und Mentor Helmuth Koch, für die Unterstützung auf meinem Weg und für die Erlaubnis der Nutzung & Verwendung der Lehrtafeln (Poster) sowie für das gute Teamwork mit Cornelia Rey und unser beider Projekte, zukünftig die Schriftenreihe der DORN-Broschüren - mit meinem Workshop-Thema "DORN & Füsse"- zu erweitern und bereichern zu dürfen. Die Erstauflage ist auf Januar 2017 geplant. Ein Dankeschön an Cornelia Rey für die Fotos in der Präsentation und diesem Bericht.

Ich freue mich schon jetzt auf nächstes Jahr 2017, ob ich nun als Besucherin, DORN-Therapeutin oder Workshop Leiterin oder Referentin dabei sein darf und mitwirkend für DORN bin. Es macht mich stolz und ist mir eine große Freude, zur großen "DORN-Familie" dazugezählt zu werden und dass ich mein Wissen tagtäglich in meiner Praxis anwendend weitergeben und die Selbsthilfe-Übungen instruieren kann. Hoffnung zu guter Gesundheit zu wecken ist eine lebenswerte Aufgabe. Erfolgreich tätig zu sein zu Schmerzfreiheit für Körper, Geist und Seele ist als ein Attribut der DORN-Methode zu benennen. Und wenn's dann nicht so schnell vorwärtsgeht zu besserer Vitalität und Beweglichkeit, habe ich immer noch die Chance, dies mit meinen Klangschalen zu unterstützen und den Körper oder das Körpergefühl in neue Mobilität zu bringen oder dies über den Klang generieren zu wollen.

Wer gut und schmerzfrei auf den Füßen stehen und gehen kann, hat es leichter im Leben, und die Füße tragen uns in einer Leben Phase immerhin rund 130'000 Kilometer weit. Dies rechnet sich demnach dreimal um die Erde rum.

Die Beanspruchung der Füße zu unserem Körper wird völlig unterschätzt! Und daher sollte viel mehr Aufmerksamkeit und Wertschätzung an unsere Füße eine tagtägliche Grundhaltung sein und ein Resultat davon könnte sein, dass wir unserem Körper mit mehr Lob und Anerkennung begegnen würden und ihm für eine so großartige Leistung dankbar sind. Auch ein Weg gesund zu werden oder zu bleiben - in Dankbarkeit zu sein.



Gabriela Baumann

Dipl. DORN-Therapeutin (Schweiz. DORN-Verband)

Praxiserfahrung mit DORN/Breuss seit 2008

Seminarleiterin zu DORN-Einführungskursen

Manupathie (Körperstatik)-Therapeutin seit 2014 Klangschalen-Therapeutin seit 2008

Personal Healthcare

Püntstrasse 26

8810 Horgen

Tel. 079 649 27 05

[www.personal-healthcare.ch](http://www.personal-healthcare.ch)

[gabriela@personal-healthcare.ch](mailto:gabriela@personal-healthcare.ch)

**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](#)**

1. AUSBILDERPRÜFUNG DER DORN-BEWEGUNG

The image contains the logo for 'DORN-bewegung.org' and a portrait of Dieter Dorn. The logo consists of the text 'Offizielle Webseite und Informations-Plattform für die: DORN-bewegung.org' and 'Deutsche Gesellschaft für die Dorn Bewegung e.V.' next to a stylized graphic of a person in a dynamic pose. To the right is a portrait of Dieter Dorn, with the text 'Dieter Dorn Aug. 1938 - Jan. 2014' below it.

***1. Ausbilderprüfung - das Schiff der DORN-Bewegung nimmt Fahrt auf!***

Bei der ersten Ausbilder-Prüfung der DORN-Bewegung am 14.10.2016 sind 15 Prüflinge angetreten um sich nach den Standards im Sinne von Dieter Dorn, zertifizieren zu lassen. Alle Plätze für den ersten Prüfungstag waren ausgebucht. Ab 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr wurden immer drei Prüflinge vor je einer Dreierkommission geprüft. Zwei Kommissionen waren im kleinen Saal und eine Kommission im Orchesterzimmer der Stadthalle in Memmingen eingeteilt.

Die Prüflinge wurden in Theorie und Praxis geprüft, ob sie als Ausbilder DORN in der Theorie beschreiben und praktisch an einem Probanden demonstrieren können, so wie sie es in einem Seminar ihren Schülern vermitteln würden.



*Mündliche theoretische Prüfung vor einem Prüfungsausschuss aus drei Mitgliedern der Prüfungskommission.*



*Praktische Prüfung mit Demonstration und Ausführung.*

Am Abend bei der Jahreshauptversammlung der "Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung (e.V.)", wurde den Prüflingen, die anwesend waren und die Prüfung bestanden hatten feierlich das Zertifikat überreicht.



*Claus Schneider erhält sein Zertifikat von Helmuth Koch, dem 1. Vorsitzenden der DORN-Bewegung überreicht.*



*Die stolzen DORN-Ausbilder, die am Abend anwesend waren und ihr Zertifikat feierlich überreicht bekommen haben: Valerie Löwen, Josef Hübschle, Elke Hüttel, Kerstin Hirsch, Claus Schneider, Helga Gieb-Sturm, Oliver B. Schmid, Otto Schäfer, Bettina Tröber mit dem 1. Vorsitzende Helmuth Koch v.l.n.r.*

Jeder DORN-Ausbilder der sich der Überprüfung nach den Standards im Sinne von Dieter Dorn gestellt hat und die Prüfung in Theorie und Praxis bestanden hat, kann mit Stolz sein Zertifikat zeigen und sieht sich bestätigt und zertifiziert DORN so weiterzugeben, wie es von Dieter Dorn vorgesehen war.



*Claus Schneider mit seinem Zertifikat, ein engagiertes getreues Mitglied auf dem Schiff der DORN-Bewegung.*

**Die 2. Ausbilderprüfung findet am 31.03.2017 im Hotel Hirsch in Ottobeuren statt.**

**PRÜFUNGSGEBÜHR:** 120,- EURO für Mitglieder der "DORN-Bewegung". 200,- EURO für Nichtmitglieder.

Jeder erfolgreich Geprüfte erhält ein Zertifikat und wird in die Liste der geprüften DORN-Ausbilder eingeschrieben unter: **Ausbilderliste der DORN-Bewegung**

Anmeldung für die Einteilung und den genauen Prüfungszeitpunkt an den Vorstand s.u.

Mit freundlichem Gruß  
Helmuth Koch, Gerhard Weinhold



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](mailto:info@dornmethode.com)

[www.dornmethode.com](http://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](http://www.dorn-bewegung.org)**

Anzeige



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

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

**7. Rosenheimer Rücken- & Gesundheitstage**  
**12.-13. November 2016 im KU'KO Rosenheim**



Die 7.ten Rosenheimer Rücken- & Gesundheitstage öffneten wieder ihre Tore im Kultur und Kongresszentrum in Rosenheim. Die hellen und schönen Räume hießen alle Besucher willkommen und mit der Cafeteria im Eingangsbereich fand man sich gut zurecht oder konnte die Bekannten und Freunde treffen. Im 2016 gab es ein zusätzliche Jubiläum.

Die Firma OrthoDorn feierte ihr 10 jähriges Bestehen und mit Firmensitz in Rosenheim und 5 Jahre Rücken- & Gesundheitstage in Rosenheim.



*Erhard Seiler organisiert seit fünf Jahren die Rosenheimer Rücken- & Gesundheitstage. Eine Veranstaltung auf der sich Interessierte, Betroffene, Fachleute, Freunde und alte Bekannte treffen.*

Der Werdegang von Erhard Seiler, früher als Marathonläufer mit bis zu fünf Wettbewerben oder Kompetitions pro Jahr, zeigt hier auf wie ein trainierter Durchhaltewille, verknüpft mit viel Ausdauer und Trainingsstunden, einen Businessmen mit Erfolg krönen. Ein Resultat davon ist heute, dass er nebst den 10 Jahren Firmenaufbau auf eine geniale Geschäftsidee zurück blicken kann und wobei mit einem Stecksystem mit diversen Modulen und Materialien, um jede Matratze typengerecht zu Mann, Frau und Kind konzipieren zu können, eine körperfreundliches Schlafsystem angeboten werden kann.



*Aussteller und Besucher kommen zum Teil von weit her, um sich zu informieren und auszutauschen.*

Europaweit zufriedene Kundschaft und welche mit einem Schlafsystem von OrthoDorn sich und ihrer Gesundheit einen guten Dienst erweisen konnten, da die Liegeposition für den Rücken nicht nur ergonomisch ist, sondern pro Körpergewicht und Größe bestellt oder individuell eingestellt werden kann und sorgt so für einen erholsamen Schlafplatz.



*Zirbenholz mit seinen gesundheitsfördernden Eigenschaften liegt im Trend.*

Neu ist, dass in der Manufaktur hauptsächlich Zirbenhölzer verwendet werden. Da Erhard Seiler von seinen Produkten überzeugt ist und er dem Kunden diese bestmöglich vorstellen und verkaufen will, ist er darauf bedacht, dass der Kunde auch die Qualität und die positive Wirkung vom Zirbenholz verstehen kann und informiert daher



regelmäßig in der eigenen Zeitschrift. Auch wenn heutzutage viele Werbung ins Haus flattert, so unterscheiden sich die Gesundheitstipps der Gesund Media in ihrer Zeitschrift sehr von herkömmlichen Heften. In einfachen und verständlichen Worten und mit Bildern werden die Leser durch die Themen geführt und für jeden ist in den jeweiligen Rubriken oder Ausgaben ein Impuls auffindend um über die eigene Prävention zur Gesundheit nachdenklich gemacht zu werden oder Antworten für sich selbst finden zu können.

So hat sich über die Jahre die Zeitschrift in der Region Rosenheim gut bekannt gemacht, unter anderem auch in den Warteräumen zu den Zahnarzt- und Arztpraxen, und gefällt sehr, da auch über Menschen und ihre Schicksale berichtet wird. Diese Bewandnis ist ebenso ersichtlich, wenn man die Programmgestaltung der Vorträge ein wenig genauer unter die Lupe nehmen will oder diese zu den Vortragsthemen studieren will.



*Auf der Ausstellung haben die Besucher den direkten Kontakt zu den Fachleuten und Ansprechpartnern.*

An zwei Tagen werden Referenten eingeladen und welche Vorträge zur Prävention und ganzheitlichen Gesundheit halten und den Zuhörern ein Grundverständnis dazu vermitteln sollen. Selbst wenn viele der Referenten oft auf Fachkongresse eingeladen werden, so ist es für Erhard Seiler dennoch wichtig, dass für alle Besucher der Gesundheitstage, die Themen rund um die Wirbelsäule gelagert sind, und dem Zuhörer aufgezeigt wird wie wesentlich dieser Stütz der Wirbelsäule für den Körper ist und diese Thematik leicht verständlich gemacht werden kann, auch wenn im Publikum Laien sind oder nur geringen medizinischen Kenntnisse ausweisen könnten. Dies ist vielleicht mit ein Indiz für die erfolgreich Bilanz der Rosenheimer Rückentage.



*Beinlängentest und DORN-Behandlungsdemonstration geben den Besuchern die Möglichkeit DORN am eigenen Rücken kennen zu lernen.*

Die zahlreichen Besucher kommen oft von weit her. Viele der Referenten reisen ebenfalls aus dem Ausland oder den anderer Bundesländer an. Mit über 1000 Besuchern an zwei Tagen darf der Organisator zufrieden sein und diese großartige Leistung wird ermöglicht, da er ein gut eingespieltes Team in seiner Firma ausweisen kann und auch von Familienmitgliedern und Freunden tatkräftig unterstützt wird. Charisma kann man nicht kaufen - sondern sich erarbeiten und wenn der Fokus auf guter Gesundheit vieler liegt, dann ist der Erfolg schon vorprogrammiert.



*Die Fachvorträge vertiefen das Wissen und Informieren die Besucher über Interessante Themen rund um den Rücken- und die Gesundheit.*

Seit 2013 bestreitet er auch die Logistische Aufbauarbeit zu den Deutschen Dorn-Kongressen und welche seit 1997 in einem zweijährigen Rhythmus bisher stattfanden hatten und dank der Initiative von Helmuth Koch ins Leben gerufen worden sind. Logistik und Organisation sind, wenn basierend auf einem Fundament einer KMU, ein wichtiger Schlüssel für die Umsetzung der Dorn-Kongresse und so kristallisierte sich ein Dreier-Team als Kongressorganisator heraus und welche übers ganze Jahr damit zu tun haben. Die Workshops und Eintrittstickets können ab Frühjahr vorbestellt werden und werden von Michael Rau über Natural-Spinal-Care gehandhabt. Die Programmgestaltung unterliegt in der Ausrichtung und Planung dem Begründer der DORN-Kongresse, ist somit immer noch unter der Leitung von Helmuth Koch und welcher heute ebenso der 1. Vorsitzende der DORN-Bewegung ist. In engster Zusammenarbeit mit Erhard Seiler konnte dank der Aufbauarbeit dieser "Drei Männer", als gut funktionierendes Team und mit vielen zudienenden Händen im Hintergrund, innert der letzten Jahre drei DORN-Kongresse mit großem Erfolg angeboten und durchgeführt werden. Mit Memmingen hat der DORN-Kongress im Allgäu begonnen und in den letzten Jahren ging man zu den Wurzeln oder dem Wirkungskreis von Dieter Dorn zurück.



*Die Referenten demonstrieren mit Ihrem Fachwissen über ein weites Spektrum des Gesundheitswesens.*

Die Rosenheimer Rücken- & Gesundheitstage haben einen hohen Bekanntheitsgrad erreicht und so sind viele Aussteller mit guten Produkten immer wieder auf der Messe vertreten. Auch hier an den Ständen können die Besucher viele Fragen stellen und finden oft Antworten im alternativen Bereich oder sind schon mal dankbar, dass man ihnen zuhören will. Die lockere Atmosphäre wird geprägt, da ein guter Familiensinn für den Organisator lebenswichtig ist und so die Resonanz auch unter den Ausstellern als Harmonisch und Freundlich wahrnehmbar wird. Die Besucher danken diese exzellente Teamarbeit mit zahlreichem Erscheinen. Viele der Besucher kommen an beiden Tagen vorbei, da es so viel Neues und Interessantes zu entdecken gibt.

Wer sich zu den einzelnen Referenten kundig machen will, kann gerne in Kontakt zu Gesund Media treten und die Aussteller können bereits im Dezember 2016 ihre Standplätze fixieren und sich auf die Rosenheimer Gesundheitstage einstimmend sich auf die Besucher ihre nächste Produktpalette konzipieren. Eine neue Messe beginnt bereits in den ersten Tagen nach der Messe und so richtet sich ebenso der Vorstand der DORN-Bewegung auf eine gute Zusammenarbeit mit der Gesund Media und mit Erhard Seiler aus.

Mehrfach übers Jahr an Besprechungen und diversen Anlässen zu Dorn begegnen sich viele der Mitglieder und so wächst die DORN-Familie weiter und weiter und wenn auch nicht mehr alle Helfer und DORN-Anwender Dieter Dorn kennen gelernt haben - so ist dennoch der Fokus darauf gerichtet, dass die DORN-Methode für alle erhalten bleibt und dass, die Selbsthilfeübungen weltweit bekannt gemacht werden oder zukünftig zur Volksgesundheit zuzählend sind.

"Es gibt viel zu tun - packen wir es an" war über viele Jahre ein bekannter Werbeslogan. Jedoch sind die Worte von diesem Spruch nicht nur richtungsweisende Worte oder einfach logisch, sondern signalisieren dies für das gleichnamige Thema zur eigene Gesundheit an. Sich Tagtäglich für eine gute Gesundheit bemühen und der Erfolg findet sich in Frische, Jugendlichkeit und Vitalität.



Auf den Rosenheimer Rücken- und Gesundheitstagen ist für jeden was dabei.

Von klein auf soll der Gesundheit ein wichtiger Stellenwert gegeben werden - analog den früheren Stellwerken bei den Bahnlinien - um präventiv vorzuarbeiten und nicht in späteren Jahren im staatlichen Krankensystem eingegliedert werden zu müssen!

Von klein auf soll der Gesundheit ein wichtiger Stellenwert gegeben werden - analog den früheren Stellwerken bei den Bahnlinien - um präventiv vorzuarbeiten und in späteren Jahren im staatlichen Krankensystem eingegliedert werden zu müssen. Von Jung bis Alt mit DORN und den Selbsthilfeübungen immer wieder die Balance finden und auf dem Lebenspfad mit Freude voranschreiten können. Sicherlich wird in Zukunft einer der DORN-Kongresse gewidmet sein und nicht nur über's Futter für die Kleinen einen Unterschied anstreben zu wollen. Der Reklame ist zu entnehmen, dass Kinder die Größten sind und dafür wird eine Firma mit Food und Lieferservice. Analog könnte ein Dornler auf die Idee kommen oder sich inspirieren lassen, dass unsere Kinder ein Gesundheitssystem serviert bekommen könnten und hierbei auf gute Beweglichkeit, Dynamik und Flexibilität hingearbeitet wird und dazu lautet dann der Slogan: "Kids playing DORN & More" und der einzige Nebeneffekt könnte sein, dass alle Kinderkrankheiten mit Schnellzugstempo durchlaufen würden, da zumindest garantiert wird oder dafür Sorge getragen wird, dass alle Organsysteme und Gelenke richtig im Stoffkreislauf "funktionieren" tun und eine harmonisches Ganzes bilden - oder wie ein Dornler es aufdrücken könnte, dass die Gelenk oder der Wirbel zurück in der Ordnung ist!



*Ob groß oder klein, alt oder jung, die Rosenheimer Rücken- und Gesundheitstagen sind bei allen beliebt.*

Dann helfen sogar unsere Kinder mit, dass der Traum oder die Vision "DORN für Alle" Wirklichkeit wird und die ganze Menschheit in Bewegung kommt. Gesund, Vital und geistig wach für vielversprechende Aufgaben und Projekte in Angriff genommen werden zur Minderung von Krankheit und mit der Ausrichtung zu neuer "körperlicher" Freiheit gelebt werden kann. Ein Mensch der Zukunft und welcher vor Gesundheit strotzt und mit Freude und Elan den Alltag angehen wird. Ihre Kinder groß ziehen und Vorbildhaft den Weg für sie bereiten tun. Hilfe zur Selbsthilfe ... immer wieder, jeden Tag! - für Alle.

CoRey

Anzeige

**Gebäudereinigung Ott**  
Wir zaubern für Sie



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

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

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



VORANKÜNDIGUNG 12. DORN-KONGRESS AUSSTELLER/REFERENTEN



21.–22. Oktober 2017  
in der Stadthalle Memmingen  
Ulmer Straße 5  
87700 Memmingen

***An alle Dorn-Anwender, Referenten und Workshop-Leiter unserer DORN-Kongresse, interessierte Referenten und Aussteller:***

**Sehr geehrte Aussteller / Referenten des 11. DORN-Kongress 2016,**

wir möchten uns noch einmal für Ihre Teilnahme am 11. DORN-Kongress herzlich bedanken. Wir hoffen, Sie waren mit allem zufrieden und hatten eine erfolgreiche Zeit.

Wir sind nun schon wieder fleißig um den 12. DORN-Kongress auf die Beine zu stellen. Denn wie sagt man so schön: nach dem Kongress ist vor dem Kongress. Nutzen Sie auch 2017 wieder den direkten Kontakt zu allen Kongressbesuchern, die Möglichkeit zur Präsentation, zum Direktverkauf und zur Neukundengewinnung.

**Ausstellerunterlagen**

Anbei finden Sie unsere aktuellen Kongress- und Ausstellerunterlagen für den 12. DORN-Kongress am 21. und 22. Oktober 2017 in der Stadthalle Memmingen:

**[http://www.breuss-dorn-shop.de/nl/Ausstelleranmeldung\\_DORN-Kongress\\_2017.pdf](http://www.breuss-dorn-shop.de/nl/Ausstelleranmeldung_DORN-Kongress_2017.pdf)**

### Frühbucherrabatt

Auch dieses Jahr möchten wir Ihnen ein ganz besonderes Angebot unterbreiten: Wenn Sie bis zum 31.12.2016 Ihren Stand auf dem 12. DORN-Kongress verbindlich wieder buchen, gewähren wir Ihnen 5 % Nachlass auf die Standmiete (Netto-Quadratmeterpreis). Hierfür müssen Sie lediglich die beigefügte Aussteller-Anmeldung verbindlich ausfüllen. Bis zum 31.12.2016 reservieren wir Ihren bisherigen Messestand. Danach geben wir die Stände für andere Anfragen wieder frei.

### Anmeldung als Referent

Anbei finden Sie auch gleich das Referenten-Formular. Wenn Sie Interesse an einem Vortrag oder Workshop haben, dann können Sie sich direkt damit anmelden. Alle Vorträge sowie Workshops müssen bis zum 1. März 2017 eingereicht werden. Wir freuen uns über reichlich Anmeldungen um auch 2017 wieder 13 Vorträge und 36 Workshops anbieten zu können. Aus allen Anmeldungen stellen wir dann ein abwechslungsreiches und interessantes Vortragsprogramm zusammen.

[http://www.breuss-dorn-shop.de/nl/Ausstelleranmeldung\\_DORN-Kongress\\_2017.pdf](http://www.breuss-dorn-shop.de/nl/Ausstelleranmeldung_DORN-Kongress_2017.pdf)

Für weitere Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit zur Verfügung!

Wir freuen uns auf einen weiteren erfolgreichen DORN-Kongress 2017 und verbleiben mit freundlichen Grüßen

Erhard Seiler und die Gesund Media GmbH



Isarstr. 1a

83026 Rosenheim

Tel.: 08031-8093833

Fax: 08031-8092799

Email: [messe@gesund-media.de](mailto:messe@gesund-media.de)

Internet: [www.gesund-media.de](http://www.gesund-media.de)

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

Anzeige

#### Das neue Fachbuch:

Michael Rau  
"Die Breuß-Massage"



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

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

**[-> Produktlink direkt zum Shop](#)**

## *Erfahrungsbericht DORN-Anwendung*

"Ein sprachloser Geschäftsmann" von Helmuth Koch

Vor einiger Zeit kam ein Geschäftsmann zu mir in die Praxis. Er lief in vorgebeugter Haltung und sagte mir, ich sei nun seine letzte Rettung.

Seit 8 Wochen hat er starke Schmerzen in der Brust. Ärztliche Untersuchungen waren erfolglos. Alle Organe seien OK. Krankengymnastik und Physiotherapie brachten keine Besserung. Schmerzen im Liegen nachts und Schmerzen im Stehen tagsüber. Er konnte seine Firma nicht mehr leiten und wurde ins Krankenhaus gebracht. Zwei Wochen bekam er dort starke Schmerzmittel, Spritzen in die Brust und Transfusionen – alles ohne Erfolg. Nach zwei Wochen verließ er das Krankenhaus auf eigenen Wunsch. Ängste und psychische Probleme kamen dazu. Man sagte ihm sogar, er solle seine Firma aufgeben.

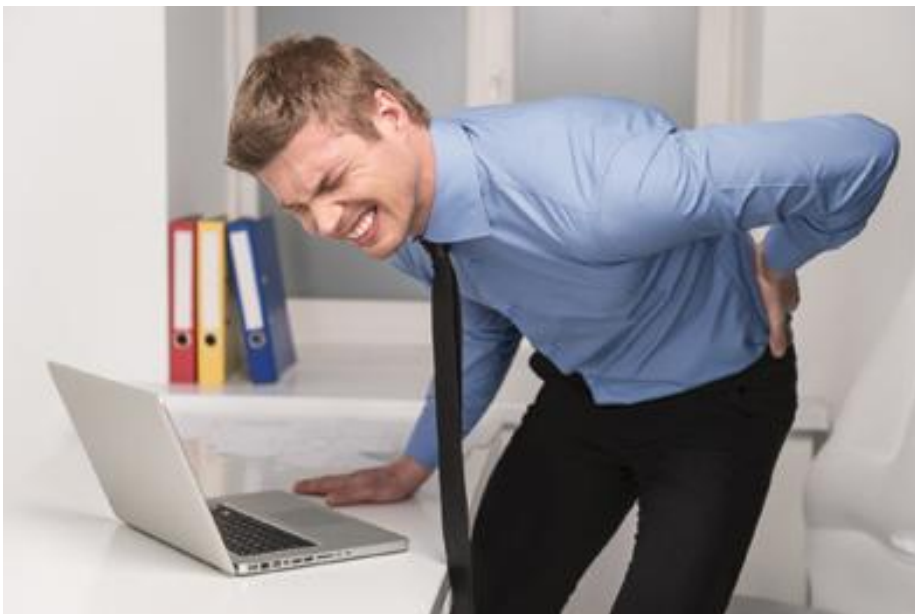
*So kam er zu mir auf Empfehlung eines Freundes.*

Ich begann mit der Kontrolle der Beinlänge nach DORN im Liegen: Rechtes Bein 3 cm und linkes Bein 2 cm länger. Dieser Test ist ein Hinweis für ein verdrehte Becken. Er saß seit vielen Jahren häufig am Schreibtisch. Da ist eine derartige Verdrehung nicht untypisch. Ich behandelte ihn indem ich die Korrektur der Beinlängen vornahm und das Becken wieder in Position brachte – alles natürlich mit der sanften DORN-Anwendung. Nebenbei erwähnte er, dass bei ihm in den letzten 8 Wochen absolut niemand sein Becken kontrolliert hätte!

### *Die Behandlung*

Nach der Beinlängen- und Beckenkorrektur fuhr ich mit der Wirbelsäule fort. Zuerst tastete ich wie immer die Wirbelsäule am stehenden Patienten ab:

- Die untere Lendenwirbelsäule L5–L3 hatte einen Linksbogen.
- Die untere Brustwirbelsäule Th12–Th7 hatte einen stärkeren Rechtsbogen.
- In der oberen Brustwirbelsäule Th5–Th2 war ein Linksbogen.



*Die Schmerzen für meinen Patienten waren im Büro nicht mehr zu ertragen ... daraufhin folgen 8 Wochen Schmerzen ehe er auf Empfehlung eines Freundes zu mir kam.*



Die Korrektur der Wirbel nach DORN war leicht, da seine Rückenmuskeln weich und beweglich waren. Zusätzliche Schmerzen hatte er bei der Korrektur der oberen Brustwirbel Th2–Th5. Nach der Korrektur waren die Schmerzen, die er seit 8 Wochen hatte, weg. Mein Patient war erst mal sprachlos.

Im Anschluss gab ich ihm noch eine BREUSS-Massage, welche wie immer als sehr angenehm empfunden wird. Es war für ihn alles sehr erstaunlich. Auch der erhöhte Blutdruck war plötzlich normal. Er konnte es zunächst kaum fassen, sich ohne Schmerzen in der Brust zu bewegen.

Ich erklärte ihm noch die DORN-Selbsthilfeübungen, welche das zweite Standbein einer DORN-Behandlung sind – und er ging sehr glücklich, mit der Aufgabe, die DORN-Selbsthilfeübungen für das Becken/die Beine regelmäßig zu machen, heim.

#### Die Nachbehandlung

Es ist ganz normal, dass bei längeren, stärkeren Fehlstellungen, die Gelenke und Wirbel oft wieder in die falsche Position zurück gleiten – der Körper war ja auch lange genug daran gewohnt, diese Positionen zu halten. Zudem stammen derartige Fehlpositionen oft von regelmäßigen Fehlhaltungen beim Sitzen, Liegen oder Sport. Und auch dieser Patient kam nach zwei Tagen wieder in meine Praxis, denn die Brustschmerzen waren wieder gekommen.

Nach der Abtastung konnte ich erkennen, dass seine Brustwirbel wieder verschoben waren. Er hatte zuhause auch noch zusätzlich eine spiralförmige Übung für die Brustwirbelsäule gemacht und auf Nachfrage sagte er mir, dass er nachts in Bauchlage schläft. In Bauchlage zu schlafen ist leider die ungünstigste Schlafposition. Meist in Kombination mit angewinkelten Beinen verdreht sich leicht das Becken, die Brustwirbelsäule und die Halswirbelsäule. Zudem kommt es oft bei zu weichen Matratzen zu einem Hohlkreuz, was wiederum die Lendenwirbelsäule nicht gut tut. Ich korrigierte seine Brustwirbelsäule wieder – sein Becken war aber noch völlig ausgeglichen.

Er sollte nun in der nächsten Woche keine Übungen für die Brustwirbel machen und vor allem im Bett möglichst seitlich oder auf dem Rücken liegen. Zudem riet ich ihm, im Büro seine derzeitige Sitzposition zu überprüfen und ggf. über einen anderen Stuhl oder gezieltes Rückentraining nachzudenken.

Mein Patient bedankte sich vielmals und befolgte meine „Anweisungen“. Nach über drei Wochen erkundete ich mich nach seinen Schmerzen. Glücklicherweise teilte er mir mit, nach wie vor schmerzfrei zu sein! Solche Patienten wie der hier beschriebene Geschäftsmann sind für mich immer wieder die Bestätigung wie genial DORN doch ist! Mit einfachsten Handgriffen, einem einfühlsamen Daumen und vor allem dem Wissen über die Zusammenhänge, kann so viel erreicht werden!



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](mailto:info@dornmethode.com) / [www.dornmethode.com](http://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 04/2016 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Schlafe ich Gesund?"



Das Magazin erscheint alle drei Monate. Zum Preis von 3.00 Euro pro Ausgabe  
Sichern Sie sich jetzt Ihr Jahres-Abo zum Vorteilspreis von 12.00 Euro im Jahr.  
Einzelversand & Auslandsabo ebenfalls möglich unter:

Abonnement & Vertrieb

Gesund Media GmbH

Isarstraße 1a – 83026 Rosenheim

Telefon: (08031) 809-3363

Telefax: (08031) 809-2799

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

Anzeige



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

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

## SCHLAFE ICH GESUND; ODER BRAUCHE ICH EINE NEUE MATRATZE

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

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

Die Ausgabe 04/2016 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Schlafe ich Gesund?"



Das Magazin erscheint alle drei Monate. Zum Preis von 3.00 Euro pro Ausgabe Sichern Sie sich jetzt Ihr Jahres-Abo zum Vorteilspreis von 12.00 Euro im Jahr. Einzelversand & Auslandsabo ebenfalls möglich unter:

Abonnement & Vertrieb

Gesund Media GmbH

Isarstraße 1a – 83026 Rosenheim

Telefon: (08031) 809-3363

Telefax: (08031) 809-2799

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

### *Schlafe ich noch gesund, oder brauche ich eine neue Matratze?*

Woran kann man erkennen, dass man eine neue Matratze braucht, und was ist zu beachten, wenn man sich ein neues Schlafsystem zulegen möchte?

Wer von innerer Unruhe geplagt wird, ständig unter Strom steht, auch nachts im Geiste Probleme wälzt, hat naturgemäß Schwierigkeiten, Ruhe im Schlaf zu finden. Abgesehen davon, dass sich psychische Probleme negativ auf unsere Gesundheit auswirken können, verursachen sie häufig massive Schlafstörungen. Doch auch ein ungeeignetes oder altes Nachtlager spielt eine große Rolle, um gesund und schmerzfrei durchzuschlafen. Das Bett sollte ein Ort der Ruhe und Erholung sein, an dem man sich wohlfühlt. Und für Wohlbefinden sorgen ein bequemes Nachtlager, das richtige Schlafklima und eine ruhige Schlafumgebung. Wer nachts gut schläft, ist morgens entspannt und ausgeruht, und kann energiegeladener in den neuen Tag starten.



Wir haben einige Punkte zusammengefasst, mit deren Hilfe Sie die Qualität Ihres jetzigen Nachtlagers testen können: Ist mein Bett noch gesund für mich, oder brauche ich ein neues Schlafsystem?

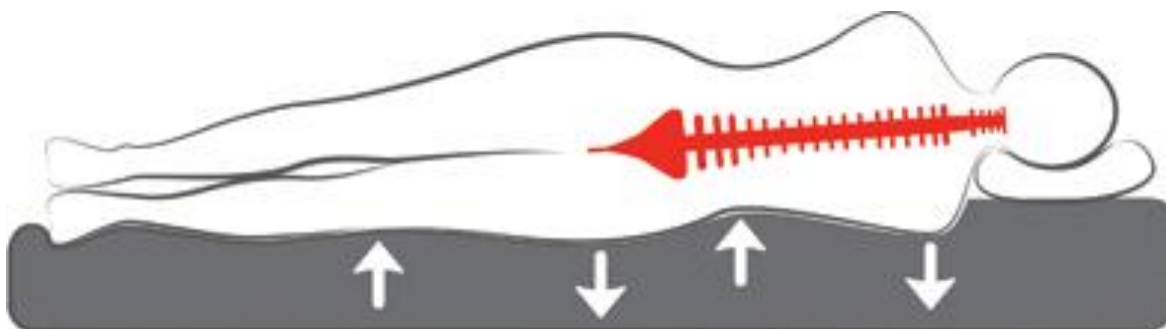
#### Der Positioncheck

Legen Sie sich auf den Rücken in Ihr Bett und testen Sie Ihre Lage: Ist der Abstand von Kopf bis Betthaupt zu klein, zu groß oder normal? Eine gute Matratze sollte etwa 15-20 cm größer sein als der Schläfer.

#### Der Rückenlage- und Hohlkreuzcheck

Bleiben Sie auf dem Rücken liegen. Schieben Sie eine Hand flach unter Ihren Rücken, in den Bereich der Lendenwirbelsäule und testen Sie, wie die Matratze Ihren Rücken stützt, oder ob sie gar eine Lücke dazwischen haben. Ist Ihr Nachtlager zu hart, dann werden sie ohne Probleme ihre Hand einschieben können – in Extremfällen ist sogar eine Spalte zwischen Bett und Rücken. Ist Ihre Matratze zu weich, dann drückt Sie umso mehr auf Ihren Rücken. Rückenschmerzen, Wirbelverschiebungen und gereizte Bandscheiben sind hier ebenfalls fast schon vorprogrammiert.

## Seitenlage- und Schulter/Nackenchek



*Beim Seitenlage- und Schulter/Nackenchek sollte Ihre Wirbelsäule bis zum Kopf möglichst gerade sein. Ansonsten sind Wirbelverschiebungen und Rückenschmerzen vorprogrammiert.*

Legen Sie sich nun auf die Seite. Am besten lassen Sie sich helfen, um Ihre Liegeposition zu definieren, denn allein ist es kaum zu messen. Halten Sie Ihre Beine getreckt und den Nacken gerade. Liegen Sie insgesamt gerade, oder macht Ihre Wirbelsäule einen Bogen? Die Strecke zwischen Nacken und Steiß sollte eine gerade Linie bilden. Um diese Position einzuhalten, sollte Ihre Matratze mehrere Zonen haben und besonders im Schulter und Beckenbereich stärker nachgeben als in den anderen Zonen – nur so, kann Ihr Rücken optimal und gerade entspannen.

## Lattenrost Check

Testen Sie, ob die einzelnen Leisten noch genug Spannkraft haben indem Sie zwei Leisten gleichzeitig vergleichen. Eine Leiste an den Füßen (denn diese wurde über die Jahre weniger beansprucht) und die andere Leiste im Beckenbereich (diese wurde mit am meisten beansprucht). Spüren Sie einen Unterschied? Sind die Latten im mittleren Bereich leichter zu biegen, können Sie Ihrem Rücken nicht mehr die optimale Stütze sein.

## Matratzen Check

Ob Ihre Matratze selbst ohne Ihr Draufliegen bereits durchliegt, können Sie ganz einfach testen. Am besten benutzen Sie hierzu einen Besenstiel oder einen anderen langen und gerade Gegenstand. Legen Sie diesen auf Ihre Matratze und zwar von oben links nach unten rechts. Wie groß ist der Abstand von der Unterkante Besenstiel bis zur Oberkante Matratze in der Mitte? Sie können hier auch ohne Bezug testen! Es darf schon minimal eine Lücke entstehen, aber je mehr Raum nach unten geht, desto mehr liegen Sie dann auch durch. Wenn Ihre Matratze bereits sehr durchgelegen ist, dann können Sie nur noch an einer Stelle liegen. Das schränkt Sie beim Schlafen sehr ein! Wir müssen uns im Schlaf ab und zu wenden und drehen können – das liegt in der Natur. Doch mit einer durchgelegene Matratze wechseln Sie viel öfter die Position (bis zu 200 mal pro Nacht – auch Rumwälzen genannt) und lässt Sie zudem auch immer wieder wach werden, um Ihre Position zu korrigieren.

## Der Taubheitscheck

Achten Sie einmal besonders auf Ihren Körper. Wachen Sie manchmal nachts auf und Ihr Bein, Arm, Finger oder Nacken fühlen sich taub an? Ober kommt es sogar vor, dass Sie nachts aufwachen und Ihnen ein Körperteil komplett eingeschlafen ist und nun stark kribbelt? All diese Symptome sind Zeichen für sein falsches Schlafsystem. Wenn eine Matratze in Kombination mit einem geeigneten Latten- oder Tellerrost optimal auf Sie eingestellt ist, dann kann so eine Taubheit gar nicht erst entstehen, denn jede Körperpartie muss von Ihrem Schlafsystem optimal ge- und unterstützt werden.

## Der Aufstehcheck



*Wachen Sie meist auf uns sind müde, abgeschlagen oder haben Rücken- und Gliederschmerzen? Der häufigste Grund dafür ist das falsche Nachtlager!*

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie früh aufstehen? Sind Sie ausgeschlafen und fit, oder tut Ihnen etwas weh und Sie fühlen sich schlapp und müde? All das sind sichere Anzeichen, dass Sie keinen erholsamen Schlaf hatten. Besonders wenn Sie ausreichend geschlafen haben, sollten Sie sich auch dementsprechend fühlen! Doch wenn Sie nachts ständig mit Rumwälzen, Drehen und Wachwerden beschäftigt waren, konnte sich Ihr Körper auch nicht gut regenerieren – man fühlt sich sehr müde, schlapp oder hat sogar Schmerzen im Rücken oder Nacken.

## Der Kissencheck

Viele unterschätzen die Wichtigkeit eines ergonomischen Kissens! Weder kann ein angepasstes Kissen die Notwendigkeit einer ergonomischen Matratze wettmachen, noch kann ein optimales Schlafsystem ein viel zu hohes Kissen ausgleichen. In jedem Fall leidet die Halswirbelsäule.

Lassen Sie sich beim Test am besten wieder von einer anderen Person helfen. Legen Sie sich in Ihre bevorzugte Schlafstellung und lassen Ihren Rücken ansehen. Optimal ist eine gerade Linie vom Kopf über den Hals bis hin zum Steiß.



*Weder kann ein angepasstes Kissen die Notwendigkeit einer ergonomischen Matratze wettmachen, noch kann ein optimales Schlafsystem ein viel zu hohes Kissen ausgleichen. Achten Sie unbedingt auf jedes Modul Ihres Nachlagers!*

### Was muss ich beachten, wenn ich ein neues Schlafsystem brauche?

Ganz wichtig: nehmen Sie sich Zeit und bereiten Sie sich vor, ehe Sie sich beraten lassen. Sie sollten Ihre Wünsche und Bedürfnisse bereits im Kopf haben, um sich im Geschäft nicht von Farbe und Muster ablenken zu lassen. Das klingt jetzt vielleicht etwas merkwürdig, doch leider lassen sich sehr viele Käufer dazu verleiten - statt auf die optimale Ergonomie und Größe zu achten, nach Aussehen und Preis zu kaufen. Das geht aber absolut auf Kosten Ihrer Gesundheit und das ist es nun wirklich nicht wert. Mal ehrlich: wie viel haben Sie für Ihre neue Küche, Ihre neue Couch oder Ihre neue Essecke ausgegeben? Und nun überlegen Sie einmal kurz wie viel Zeit Sie in diesen Räumen verbringen? Ich wage es zu behaupten, dass Sie keine 6–8 Stunden in der Küche stehen und kochen, auf der Couch liegen oder am Esstisch sitzen. Für das Nachtlager wird dann gern einmal gespart – man schläft ja „nur“ drauf und es ist dunkel im Raum... Und schon nimmt der Kreislauf von Müdigkeit, Schlafstörungen und Schmerzen seinen Lauf. Nur wer optimal und richtig schläft, wacht erholt und schmerzfrei auf, ist leistungsfähig und ausgeruht.

### Die Körpergröße und das Schlafsystem

Eine Matratze sollte etwa 15–20 cm größer sein, als Sie selbst. Optimal ist eine Breite von 90–100 cm. Sollten Sie mit Ihrer Körpergröße nicht der Norm entsprechen, sollten Sie sich gezielt darauf beraten lassen. Ergonomisch korrekte Matratzen haben meist 7 Zonen, in der bestimmte Partien Ihres Körpers gestützt werden und andere extra einsinken sollen (Schulter- und Beckenbereich). Wenn Sie sehr groß oder sehr klein sind, dann liegen Sie nicht mit den einzelnen Körperpartien an der dafür vorgesehenen Zone.

Gehen Sie zu einem Fachhändler und lassen Sie sich eine Matratze Ihrer Körpergröße anpassen. Einige Händler bieten auch Schlafsysteme in sehr ungewöhnlichen Größen an.

### Gewicht und Körperbau

Jeder Körper ist sehr individuell. Was bei Ihrem Nachbarn die optimale Matratze ist, muss bei Ihnen noch lange nicht so sein. Es gibt keine Matratze, die für alle und jeden geeignet ist.

Die Körpergröße haben wir bereits erörtert, doch Folgendes spielt ebenfalls eine große Rolle beim Matratzenkauf: Gewicht und Körperbau. Je höher das Gewicht, desto mehr muss Ihre Matratze „arbeiten“. Doch auch der Körperbau ist nicht außer Acht zu lassen. Jeder hat einen abweichenden Bau – mal ist das Becken sehr ausgeprägt, der eine hat sehr schmale oder breite Schultern, der andere dafür kaum Taille. Das alles ist beim Kauf zu beachten und muss von Ihrem Fachhändler für Sie angepasst werden.

Ebenso sollte der Körperhaltungstyp beachtet werden. Haben Sie einen Rundrücken oder ein Hohlkreuz? Haben Sie bereits Probleme mit Rückenschmerzen – auch hier sollte bei einem Fachhändler ausgiebig darauf eingegangen werden.

### Das Probeliegen

Optimal für ein Probeliegen ist der Vormittag. Im Mittagstief oder am Abend werden Sie jede Matratze toll finden. Lassen Sie sich erst beraten, welche Matratze für Sie am geeignetsten wäre und seien Sie nicht zu verlegen, ausgiebig Probe zu liegen. Etwa 20 Minuten sollten es schon sein. Testen Sie verschiedene Lagen und verharren Sie eine Weile in Ihrer bevorzugten Schlafposition. Zudem sollten Sie auch schon beim Probeliegen ein Ihnen angepasstes Kissen verwenden! Ein gesundes Nachtlager hört nicht mit der Matratze auf! Lattenrost, Matratze, Kissen und auch Decke und Bettwäsche haben auch sehr viel mit Ihrem Schlaf zu tun.

### Die ergonomische Matratze

Am Entscheidendsten für die Entspannung der Wirbelsäule ist eine ergonomische Matratze. Ihre Aufgabe ist es, sich perfekt an den Körper anzupassen, um so die Wirbelsäule zu entlasten. Eine Matratze muss sich an Ihren Körper anpassen – nicht anders herum!

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

### Der Lattenrost



*Tellerroste haben den Vorteil, dass sie nicht nur in eine Richtung nachgeben können (wie beim Lattenrost), sondern viele einzelne Module haben, welche in jede Richtung beweglich sind. Somit wird die stützende Wirkung der Matratze nochmal um etwa 30% erweitert.*

Ein wirklich guter Lattenrost ist nicht einfach nur Auflagefläche für Ihre Matratze, sondern soll diese in jeder Hinsicht bei ihrer Aufgabe unterstützen. Auch er sollte idealerweise aus mehreren Zonen bestehen, um besonders das Einsinken der Schultern und des Beckens optimal zu unterstützen. Darüber hinaus hat er auch die Aufgabe, Ihrer Matratze die nötige Lüftung zu gewährleisten.

### Das stützende Kissen

Das Kissen spielt eine wichtige Rolle für die Regeneration der Wirbelsäule in der Nacht. Deswegen ist es wichtig, ein Kissen zu finden, das optimal auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist und die Ergonomie der Wirbelsäule unterstützt. Es sollte die Halswirbelsäule im Liegen entlasten, so dass sich die Bandscheiben während der Nacht regenerieren können. Dazu muss die Halswirbelsäule in einer geraden Position sein. Eine krumme oder abgeknickte Halswirbelsäule nach unten (bei einem zu niedrigen Kissen) oder nach oben (bei einem zu hohen Kissen) kann auf Dauer zu Wirbelverschiebungen oder Blockaden im Halswirbelbereich führen.

Das richtige Kissen sorgt für ein angenehmes und entspanntes Gefühl im Liegen. Auch das Material des Kissens kann die nächtliche Erholung erheblich beeinflussen. Es sollte atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend sein, um ein optimales Schlafklima zu gewährleisten.





#### Das Wichtigste im Überblick:

- Fehlkäufe gibt es in jeder Preisklasse. Ein hoher Preis setzt nicht voraus, dass das Schlafsystem automatisch für Sie geeignet ist! Die Zeit für eine gute Beratung und zum Probeliegen sollten sie unbedingt haben.
- Eine Matratze ersetzt keinen stützenden Lattenrost. Wenn Sie eine noch so gute Matratze auf einen für Sie völlig ungeeigneten Lattenrost legen, kann die Matratze ihre stützende Eigenschaft nicht vollends erfüllen.
- Ein ergonomisches Kissen ist wichtig, aber es kann nicht die Schulterabsenkung einer guten Matratze ersetzen.
- Jedes einzelne Produkt ist nur so gut wie die Summe der untereinander abgestimmten Teile.
- Es gilt nicht: je mehr Zonen, desto besser! Das Schlafsystem muss Ihrem Körper gerecht werden, und Sie müssen bequem und ergonomisch richtig liegen.
- Je abgestimmter Ihr Schlafsystem bei Matratze, Lattenrost, Kissen und Decke, desto weniger Fehlkäufe werden Sie tätigen. Die meisten Fachhändler haben alles vorrätig und können Ihnen Ihre ganz persönliche Traumwelt zusammenstellen.
- Auch wenn Ihnen die Anschaffung eines neuen Schlafsystems erst einmal recht teuer vorkommt: Eine gute Matratze hält mindestens 10–15 Jahre.

Geburtstags-Aktion\*:

# Geburtstags-Aktion\*

Beim Kauf von je einer OrthoDorn-Matratze erhalten Sie dazu:  
ein Original OrthoDorn-Kissen **gratis!**  
im Wert von 129,- Euro  
und ein Zirbenkissen im Wert von 40,- Euro

Ihr Rücken- und Gesundheitsspezialist in Rosenheim:

**OrthoDorn®**  
Bei uns liegen Sie richtig!

Isarstraße 1a  
83026 Rosenheim  
08031/809 33 60  
info@orthodorn.de  
www.orthodorn.de

Öffnungszeiten: Montag-Freitag, 9.00–18.00 Uhr, Samstag, 9.00–18.00 Uhr

\* Die Aktion ist gültig bis einschließlich 31. Dezember 2016 und gilt pro Kauf einer Original-OrthoDorn-Matratze (egal welches Modell). Eine Barauszahlung oder ein Umtausch mit anderen Produkten ist nicht möglich!

Beim Kauf von je einer OrthoDorn-Matratze erhalten Sie dazu:

ein Original OrthoDorn-Kissen im Wert von 129,- Euro und ein Zirbenkissen im Wert von 40,- Euro.

\* Die Aktion ist gültig bis einschließlich 31. Dezember 2016 und gilt pro Kauf einer Original-OrthoDorn-Matratze (egal welches Modell).

Eine Barauszahlung oder ein Umtausch mit anderen Produkten ist nicht möglich!

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

Eine Auswahl an Ortho**Dorn** Matratzen finden Sie bei uns im Shop.

Hier klicken für die Kategorie [Orthodorn Schlafsystem: Matratzen](#)



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

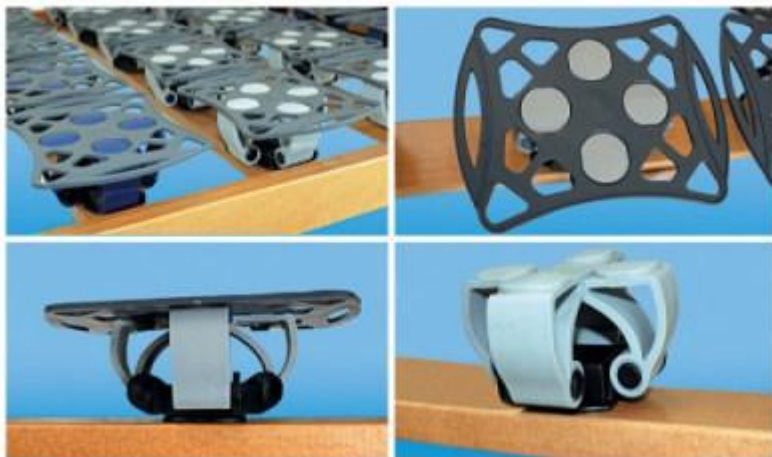


Stabil oder lieber kuschelweich? Wählen Sie zwischen unterschiedlichen Kissen.

Eine Auswahl an Ortho**Dorn** Kissen finden Sie bei uns im Shop.

Hier klicken für die Kategorie [Orthodorn Kissen](#)

Die ideale Ergänzung: Der Ortho**Dorn** Tellerrost



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

Hier klicken für die Kategorie [Orthodorn Schlafsystem: Tellerroste](#)

## Schlafen Sie auf einem metallfreien Ortho**Dorn** Massivholzbett

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



Eine Auswahl von Massivholzbetten der Firma OrthoDorn finden Sie bei uns im Shop.

Hier klicken für die Kategorie [Orthodorn Schlafsystem: Massivholzbetten](#)

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

Eine Auswahl von Ortho**Dorn** Zirbenmöbel der Firma OrthoDorn finden Sie bei uns im Shop.

Hier klicken für die Kategorie [Orthodorn Schlafsystem: Zirbenmöbel](#)



Anzeige

### Gebäudereinigung Ott

Wir zaubern für Sie



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

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

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

**Tel: 0176/49941290**



\*\*\*\*\*

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

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

USt.-IdNr. DE219554812

Handelsregister-Nummer: entfällt

nicht im Handelsregister eingetragenes Kammermitglied der IHK-Karlsruhe

\*\*\*\*\*

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

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

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

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

Copyright 2006-2016 NSC-Natural Spinal Care®. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, wenn nicht anders angegeben, mit Quellenangabe: [www.breuss-dorn-shop.de](http://www.breuss-dorn-shop.de) frei.

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

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

Der Bezug der Newsletter ist kostenlos und kann jederzeit beendet werden. In unserer Bezugsdatei werden nur die e-mail-Adressen ohne jeden weiteren Personenbezug gespeichert. Es ist daher erforderlich, dass eine Abbestellung von der Empfängeradresse erfolgen muss. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, klicken Sie auf den folgenden Link. Newsletter abbestellen: [newsletter-loeschen@breuss-dorn-shop.de](mailto:newsletter-loeschen@breuss-dorn-shop.de) Wir werden Sie dann aus der Datenliste der Empfänger streichen.

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

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

Bilder/Grafiken: Artikel 1 Dorn-Vernad Schweiz, Cornelia Rey, DVD-Wissen.com, Artikel 2 DORN-Bewegung, Claus Schneider, Artikel 3,4,5 Gesund Media, OrthoDorn

Die Herstellung des Newsletters erfolgte mit der gebotenen Sorgfaltspflicht, jedoch ohne Gewähr. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für etwaige Fehler. Schadensersatz ist ausgeschlossen.

Für den Inhalt ihrer Artikel und die Bildrechte sind die jeweiligen Fremdautoren selbst zuständig. Keine Haftung für Fremdautoren.

Irrtum und Änderungen vorbehalten.

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

<http://www.breuss-dorn-shop.de/newsletter/breuss-dorn-newsletter-11.2016.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](#)**