

Breuß-DORN Newsletter * Januar 2021



NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß & DORN

und alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn
76448 Durmersheim, Römerstr. 56

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

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



Breuß-DORN NEWSLETTER Januar 2021

7335 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 24 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- **DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN**
- **GESUNDHEITS-TIPPS VON THOMAS ZUDRELL**
- **FASTEN AKTUELL: BREUß GEMÜSESAFTMISCHUNG**

DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN

DORN Selbsthilfe Methode



Home Über dieses Projekt DORN-Unterstützer Fitness-Tipps Gesundheits-Tipps Kontakt 

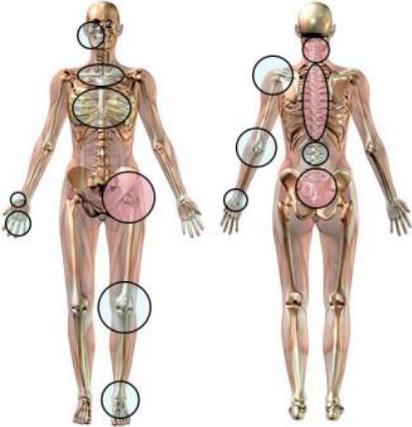
» DORN Selbsthilfe Übungen und wertvolle Informationen für ein gesundes Leben in der Balance «

» Freie Informations-Plattform für Rückenschmerz Geplagte und DORN Anwender zur Empfehlung an Ihre Klienten.

Klick auf Bildausschnitt (Körperteil) oder Button [Körperteil](#) unten um detaillierte Selbsthilfe Informationen zu lernen:



Hüftgelenk Kreuzbein Wirbel Hals



Die 4 wichtigen DORN Selbsthilfe Grundübungen: (rote Bereiche auf dem Bild oben)

» Diese 4 DORN Selbsthilfe Grundübungen sollten täglich und so oft wie möglich und über einen längeren Zeitraum gemacht werden !

[Hüfte](#) [Kreuzbein](#) [Wirbelsäule](#) [Hals](#)

Über dieses Projekt

Hallo,

ich bin **Thomas Zudrell** und der Initiator dieses Projektes.

Weitere Informationen über mich und meine Arbeit: www.dorn-method.com, www.ahhai.org,
www.spynamics.com

Seit mittlerweile vielen Jahren bin ich der aktivste international tätige DORN Ausbilder und habe diese fantastische ganzheitliche Selbsthilfe-Methode weltweit verbreitet, bekannt gemacht und teile meine Erfahrungen und mein Wissen offen mit jedem Interessierten.

Die DORN Methode und speziell die Selbsthilfe Möglichkeiten sollten möglichst vielen bekannt gemacht werden und frei zugänglich deshalb habe ich dieses Projekt ins Leben gerufen.

Es soll allen Menschen die an Rückenproblemen leiden eine Hilfe sein und allen DORN Anwendern eine kostenlose Möglichkeit bieten die DORN Selbsthilfe Übungen ihren Klienten nahe zu bringen und zur Motivation beizutragen. Ein Hinweis (Link) auf diese webapp ist deshalb erwünscht!

Der Plan ist diese web-app (webseite) so informativ und leicht verständlich zu machen wie möglich und ansehbar auf jedem Gerät (PC, Tablet, Smartphone).

Da mein Wissen und Talente in IT begrenzt sind würde ich gerne mit Profis in diesem Bereich zusammenarbeiten. Diese Dienstleistungen sind jedoch normalerweise nicht umsonst und eher sehr teuer deshalb brauche ich Unterstützung!

Ausser dieser web-app (webseite) möchte ich eine sogenannte native App entwickeln die einfach heruntergeladen und installiert werden kann und auf jedem Smartphone (Gerät) läuft auch, ohne Internetverbindung. Doch dazu habe ich bisher weder das Wissen noch die finanzielle Kapazität um dieses Vorhaben in die Realität zu verwandeln.

Ich plane des Weiteren Tipps über ganzheitliche Gesundheits-Themen und Fitness zu teilen und dazu wertvolle Informationen zu sammeln, schöne Videos und Photos anzufertigen und Links zu teilen.

Ich plane ebenso leicht zu verstehende Informationen über spezielle Gesundheits-Probleme (wie Skoliose, Fibromyalgie, Stress Probleme, Innere (Organ) Probleme usw.) in diesem Projekt darzustellen.

Das Große Bild: DORN Zentren in vielen Ländern zu etablieren wo Interessierte DORN lernen und erfahren können. Dies sowohl für Selbsthilfe Zwecke als auch für therapeutische Zwecke im Hinblick auf die Integration mit der Schulmedizin. Nach Möglichkeit all dies als Nicht für Profit Organisation!

Ihre Unterstützung ist wichtig und wird wertgeschätzt!

Spezieller Dank hier an meine Familie die immer und zu allen Zeiten mich unterstützt. Ebenso Danke an alle meine Schüler, Klienten und Kollegen durch die ich stets neue Erfahrungen erleben darf und mein Wissen erweitern kann. Dank speziell auch an Susanne die als Model schon viele meiner Projekte unterstützt hat..

Für ein minimum von nur 50€ Unterstützung (Spende) oder wenn Sie mein Selbsthilfe Geräte Set: Spynamics Sacro & Spine Aligner erwerben können Sie hier mit Ihrem persönlichen Link aufgeführt werden.

Unterstützer die mit kleineren Spenden helfen können ebenfalls hier aufgeführt werden jedoch ohne persönlichen Link!

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Mit Ihrer Hilfe kann die DORN Methode und die Selbsthilfe-Möglichkeiten populär und bekannt werden und weltweit frei verfügbar für jeden ohne Vorurteile!

Wenn Sie hier als Unterstützer aufgeführt werden wollen kontaktieren Sie uns bitte:

Wenn Sie einen Link-Austausch möchten kontaktieren Sie uns.

Gerne dürfen Sie auf diese Webseite verlinken und diese weiter empfehlen.



[Direktlink zur Webseite des Projekts](#)

Empfohlene Selbsthilfe Produkte:

Spynamics Kreuzbein & Rücken-Schaukel



Behandle dich selbst wie den wertvollsten Schatz den du besitzt.

Prävention ist besser als Heilen.

Starte jetzt.

Thomas Zudrell, *Health Coach*

Bitte beachten: Machen Sie keine Übungen bei Verletzungen nach Unfällen und machen Sie keine Übungen wenn Sie Fieber, Migräne oder Entzündungen haben. Die Übungen sollten während der Anwendung keine Schmerzen verursachen und es ist besser diese öfters zu machen als zu intensiv. Halten Sie beim Üben nicht den Atem an. » Alle Übungen sollen gleichmäßig auf beiden Körperseiten gemacht werden unabhängig vom Problembereich. Die besten Resultate erzielt man wenn die Übungen mehrfach täglich die ersten zwei Monate macht und danach mindestens einmal täglich zur Prävention weitermacht. Zusammen mit Prävention (Vermeidung ungesunder Bewegungsmuster) und Gesunderhaltung (Muskelbehandlungen wie Massagen und geeignetes Training) beachtet man 3 Faktoren der Heilung: Prävention - Therapie durch Selbsthilfe - Gesunderhaltung (Pflege). Obgleich die DORN Methode Selbsthilfe Übungen bei vorsichtiger und richtiger Ausführung sehr sicher sind können unvorhersehbare Reaktionen während einer gewissen Anpassungszeit möglich sein. Bitte beachten Sie die Eigenverantwortung als Anwender der DORN Methode Selbsthilfe Übungen.

Ich liebe DORN, friedvolle und tolerante Menschen und ich liebe es anderen zu helfen deshalb bitte:

Wenn Sie meine Arbeit für wertvoll halten zögern Sie nicht diese mit einer kleinen Spende zu unterstützen:

UNTERSTÜTZE
DIESES PROJEKT



Thomas Zudrell
MD(AM) Gesundheits-Coach
AHHAI - Akademie für Holistische Heil-Arten International
Wiesenweg 4/1
88353 Kißlegg
Tel / Fax: 07563 / 913292
Mobil: 0151 / 55634171
E-Mail info@spynamics.com
<https://www.back-pain-solutions.de/>

Sie finden die Selbsthilfe-Produkte von Thomas Zudrell bei uns im Shop:



Set Spynamics Sacro & Spine Aligner™ - Die Kreuzbein & Rücken-Schaukel

in dieser Rubrik können Sie auch die Kreuzbeinschaukel und die Rückenschaukel einzeln erwerben:



Spynamics Sacro Aligner™ - Die Kreuzbein-Schaukel



Spynamics Spine Aligner™ - Die Rücken-Schaukel

Weiteres Zubehör für DORN & Breuß finden Sie in der Rubrik: Massagezubehör

Sie finden das Poster von Thomas Zudrell bei uns im Sortiment:



Heilung durch die Wirbelsäule

Weitere Poster und Plakate finden Sie in der Rubrik: Poster/Plakate

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie im Internet unter:
Klicken Sie hier für den breuss-dorn-shop.de

Oder im aktuellen Produktkatalog als PDF direkt hier zum Herunterladen:



download Produktkatalog

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]**

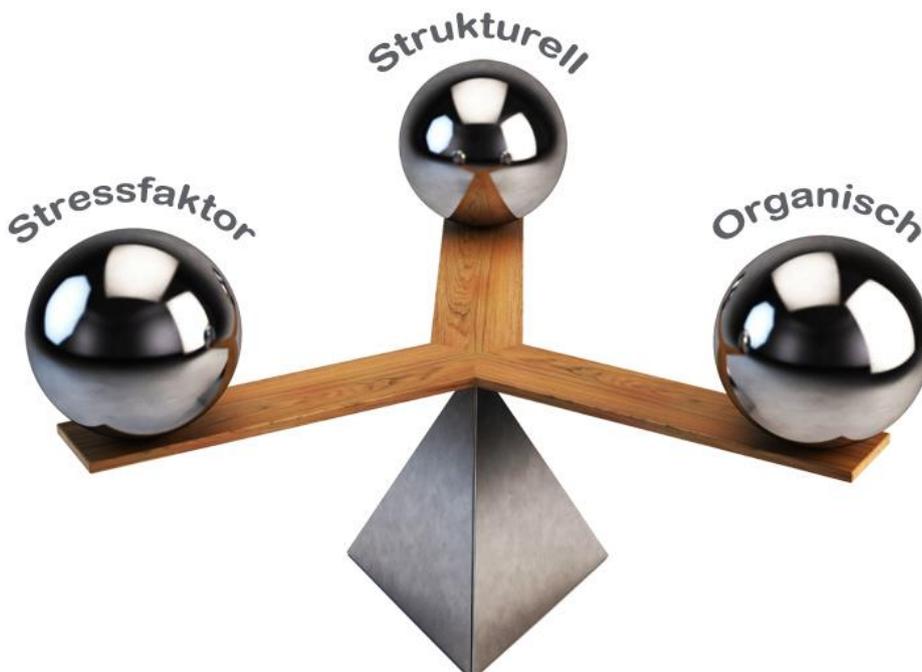
-> [Produktlink direkt zum Shop](#)

GESUNDHEITS-TIPPS VON THOMAS ZUDRELL

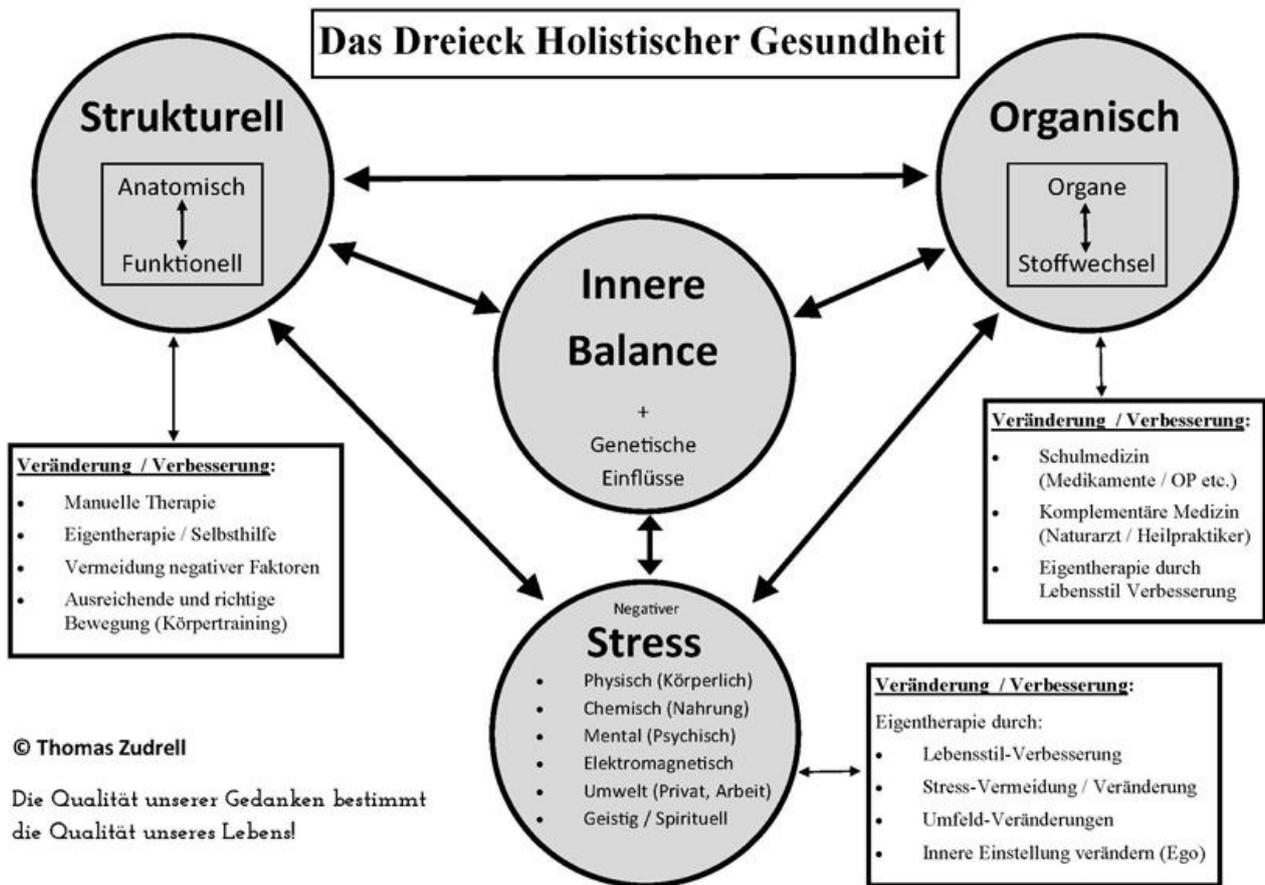
DORN Selbsthilfe Übungen – Gesundheits-Tipps

Hier finden Sie wertvolle Tipps über ganzheitliche Gesundheits-Themen und zusätzliche relevante Informationen.

Balance ist der Schlüssel ! - Das Dreieck der Gesundheit



Mehr Informationen für besseres Verständnis warum diese 3 Faktoren so wichtig sind:



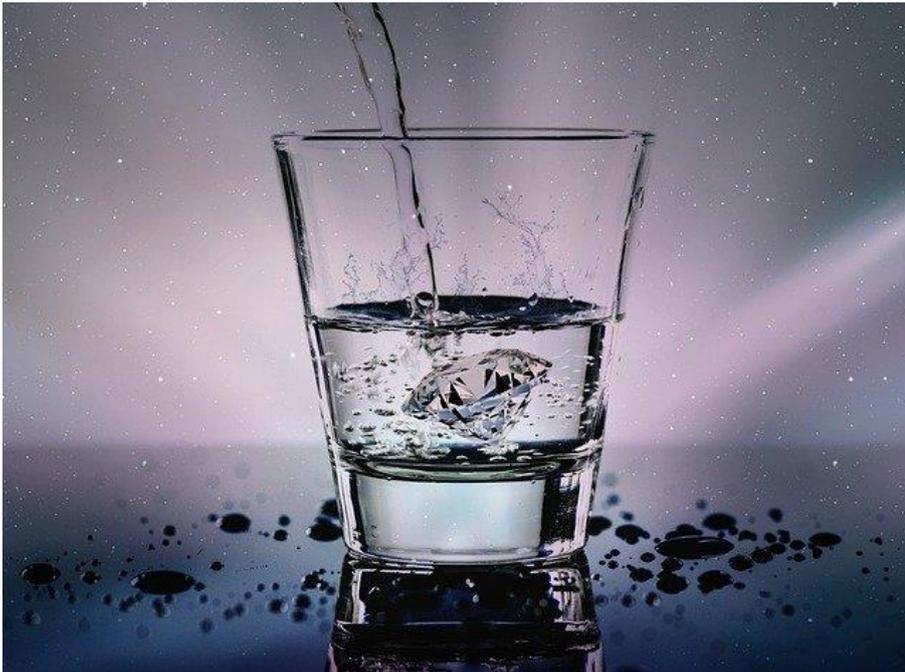
Warum ist es so empfehlenswert die DORN Methode Selbsthilfe-Übungen zu machen?

Die Verbesserung unserer strukturellen Balance erfordert nur ein kleines Investment in: **Zeit, Selbst-Disziplin, Lernen**

Bessere Balance der Strukturen wird unmittelbar einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben und ist im Vergleich zu den anderen Faktoren sehr einfach zu erreichen.

Die DORN Methode Selbsthilfe-Übungen sind KEIN Allheilmittel oder Wundermittel aber sicherlich ein Schlüssel-Faktor zur Wieder-Entwicklung und Erhalt eines starken Fundaments für ein gesundes Leben im Gleichgewicht!

Schlüssel-Faktor: Trinken



Viele Fragen, viele Ratschläge, viele Produkte... willkommen im Wasser-Dschungel!

Gib dem Körper genug Flüssigkeit JA aber, nicht Alkohol, Zucker Infusionen oder Energy Drinks! Wenn Sie diesen Ratschlag befolgen machen Sie schon einen großen Schritt nach vorne für ein gesünderes Leben.

Was soll man dann trinken? Wasser ist in allen Getränken und der Körper kann dies auch verwenden doch muss zuerst das reine Wasser daraus extrahiert werden, wenn man also dem Körper dabei helfen möchte sollte möglichst viel reines Wasser anstatt anderer Getränke getrunken werden.

Wie viel soll man trinken? Wasser ist in vielen Lebensmitteln (Früchte, Gemüse, Grünes usw.) und die Menge hängt auch von unserer Ernährung ab. Ca. 30 bis 40ml pro Kilogramm Körpergewicht ist empfohlen (Teenager und Erwachsene). Ist das Gewicht 50kg dann sind 1,5 Ltr. Minimum!

Am Wichtigsten aber: Wie trinkt man? Es kommt aufs Blut an warum? Unser Blut ist wie der Verkehr auf unseren Straßen, zu viele (große) Autos und oft gestresste Straßen können Verkehrsprobleme verursachen die sich dann negativ auf die körperliche Balance auswirken. Dies geschieht wenn unser Blut zu "dick" wird durch Dehydration. Viele Menschen trinken genug aber falsch und verursachen dadurch "Verkehrsprobleme". Halte den Verkehr flüssig am Laufen einfach indem dem Körper ein Minimum von 200ml Flüssigkeit (am besten Wasser) spätestens alle 2 Stunden zugeführt wird. Das ist gerade mal ein kleines Glas. Es wird empfohlen häufig einen kleinen Schluck zu nehmen und niemals zu warten bis man durstig ist!

Übrigens: Wenn unser System in guter struktureller Balance ist kann zugeführte Flüssigkeit am besten verwertet werden also macht die DORN Selbsthilfe Übungen!

Schlüssel Faktor: Essen



Viele Fragen, viele Ratschläge, viele Produkte... willkommen im Ernährungs-Dschungel!

Gib dem Körper genügend Essen JA aber wenn möglich: Natürliche Lebensmittel, frische Lebensmittel, Bio Lebensmittel, mehr pflanzenbasierte und weniger (oder gar keine) tierischen Lebensmittel.

Der Motor eines Autos läuft am besten und längsten wenn guter Kraftstoff und gutes Öl verwendet wird, also behandle dein System besser als ein wertvolles Auto (falls Du überhaupt zu den Glücklichen gehörst die sich ein Auto leisten können)

Was soll man dann essen? Nahrung ist Haupt-Quelle unserer Lebensenergie und wenn möglich bereite dir dein eigenes Essen zu. Dieses Investment in Zeit und Qualität ist das beste Sparkonto das man haben kann für Krisen, Krankheit und die einzig echte Sicherheit die wir vorbereiten können. Zumindest wähle die beste Nahrungsquelle die Du finden kannst wenn möglich: Natürliche Lebensmittel, frische Lebensmittel, Bio Lebensmittel, mehr pflanzenbasierte und weniger (oder gar keine) tierischen Lebensmittel.

Wie sollte man essen? Versuche nicht mehr zu essen als dein Körper braucht und erlaube dem System ab und an eine Auszeit durch regelmäßige Fasten-Zeiten. Nehme Dir genügend Zeit fürs Essen und überstürze diesen wichtigen Augenblick nicht. Kauge dein Essen korrekt und mit Freude und Dankbarkeit. Entwickle gute Essens-Angewohnheiten wie immer zu bestimmten Zeiten zu essen und in Gemeinschaft mit anderen wenn möglich. Vermeide Ablenkung durch Smartphone, TV oder stressige Umgebung.

Sehr wichtig: Esse was dein Körper verwerten kann! Aufgrund verschiedener Faktoren wie Alter, Blutgruppe, Genetik verwerten Menschen unterschiedliche Nahrung besser als andere. Dies ist immer eine Versuch / Irrtum Situation um zu lernen und Erfahrung zu entwickeln die nur Du selber machen kannst! Dies aber unbedingt mit bewusster Aufmerksamkeit!

Übrigens: Wenn unser System in guter struktureller Balance ist kann zugeführte Nahrung am besten verwertet werden also macht die DORN Selbsthilfe Übungen!

Schlüssel Faktor: Stress



Viele Fragen, viele Ratschläge, viele Produkte... willkommen im Stress-Dschungel!

Stress ist nicht immer nur schlecht und kann helfen bestimmte Aufgaben besser zu bewältigen durch die erhöhte Hormon-Aktivität in unserem Körper. Dies ist der Fall wenn vom sogenannten positiven Stress die Rede ist. Und Stress ist Teil unseres Lebens deshalb müssen wir lernen mit Stress zu leben und zu kooperieren.

Viele Formen von sogenanntem "negativem" Stress beeinflussen unser System und können es aus der Balance bringen.

Was sind negative Stress Faktoren?

Physikalisch: Ungesunde Bewegungen, zu viel oder nicht genug Bewegung, Unfälle mit Verletzungen, Bewegungen außerhalb unserer individuellen Limits, Einseitige Bewegungsmuster (oft Schonhaltungen) z.B. beim Liegen, Sitzen, bei der Arbeit usw.

Chemisch: Schlechtes (ungesundes) Essen, Trinken, Substanzen wie Drogen, Umweltgifte, Pestizide, Fungizide, Herbizide, Medikamente etc.

Mental: Ungelöste Probleme (Vergangenheit oder Gegenwart), Ängste, Sorgen, zu großes oder geringes Selbstwertgefühl etc.

Elektromagnetisch: Ungesunde Dosen von Strahlungen durch Geräte, Leitungen, elektromagnetische Wellen, WLAN etc.

Umwelt / Umgebung: Ungesunde natürliche Umgebungen = Sonnenlicht, Kälte, Trockenheit, Feuchte etc. Ungesunde nicht-natürliche Umgebungen = Arbeitsplatz, Familie, Nachbarn, Soziales Zusammentreffen etc.

Geistig / Spirituell: Ungesunde Glaubens-Systeme = Mein Glaube (mein Gott) ist der einzig ware, echte, richtige etc.

Wie mit Stress umgehen?

Falls möglich negativen Stress vermeiden oder verändern. Versuche eine gewisse Immunität gegen negativen Stress zu entwickeln durch vorsichtigen und bewussten Umgang mit Stress. Lebens-Stil Veränderungen (Verbesserungen)! Umgebungs-veränderungen wenn möglich. Reduzierte Aussetzung von unvermeidbarem negativem Stress und/oder angepasste individuelle Aus-Zeiten für sich selbst. Innere Einstellung verändern oder anpassen (Ego).

Sehr wichtig: Selbst-Reflektion um seinen Platz in dieser Welt (diesem Leben) zu finden ohne dabei Schaden sich selbst, anderen oder der Natur zuzufügen.

Anstatt das Ego zu sehr zu füttern suche nach deinem höheren Selbst indem Du Gutes tust für andere.

Übrigens: Wenn unser System in guter struktureller Balance ist kann Stress am besten verarbeitet werden also macht die DORN Selbsthilfe Übungen!

Schlüssel Faktor: Nahrungsergänzung



Viele Fragen, viele Ratschläge, viele Produkte... willkommen im Nahrungsergänzungs-Dschungel!

Nahrungsergänzungsmittel werden zusätzlich zur normalen Ernährung hinzugenommen um diese zu vervollständigen oder zu verbessern. Ob dies nun gut oder schlecht, notwendig oder unnötig ist hängt von vielen Faktoren ab und kann nicht mit einem einfachen Ja oder Nein beantwortet werden. Wie bei fast allem im Leben wird empfohlen Entscheidungen basierend auf gründlicher Recherche, individuellem Versuch und Irrtum und klarem, bewusstem Feststellen der eigenen persönlichen Situation, zu treffen. Etwas Hilfe können hoffentlich folgende Informationen geben:

Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

Normalerweise sind dies industriell gefertigte Produkte die natürliche oder künstliche Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralien, Sekundäre Pflanzenstoffe usw. beinhalten.

Der versprochene Nutzen ist dass diese Ergänzungsmittel unserem Körper wichtige Substanzen zuführen die wir nicht so einfach durch normale Ernährung bekommen. Ob dies wirklich so ist wird kaum prüfbar sein durch Versprechen gemacht in der Werbung oder fragwürdige Studien jedoch gibt es einiges zu erwägen was helfen könnte die individuell besten Ergänzungsmittel zu finden und zu probieren.

Ergänzungsmittel Ja oder Nein?

Wenn die Ernährung die wir haben gesund, natürlich, biologisch, vielfältig usw. ist mag eine Nahrungsergänzung nicht notwendig sein noch wird diese großartige, schnelle oder gar wahrnehmbare Resultate herbeibringen.

Deshalb die erste Frage? Ist deine Ernährung gut für dich?

Ist gesundes Essen vorhanden und erschwinglich?

Gibt es irgendwelche Mangelerscheinungen?

Klar kann man einfach verschiedene Ergänzungsmittel ausprobieren um herauszufinden ob diese positive Resultate bringen doch vielleicht ist es ein besserer Weg zuerst einen Spezialisten in Sachen Ernährung zu konsultieren der nicht nur seine eigenen Produkte verkaufen will sondern wertvolle Informationen und Ratschläge teilt wie ein Ernährungsberater, Gesundheits-Coach etc.

Gute Ergänzungsmittel müssen nicht die teuersten sein sind jedoch normalerweise auch nicht die billigsten.

Wichtiges das unser Körper auf jeden Fall benötigt: (am besten durch gesunde Nahrung jedoch können Ergänzungsmittel hier erwogen werden)

Magnesium
Zink
Vitamin B12
Vitamin D
Enzyme

Zusatzstoffe die die meisten Menschen nicht wirklich brauchen:

Kalzium
Multivitamine
sogenannte "Super foods"
Hormone
Energie Verstärker (Koffein, Taurin etc.)

Sehr wichtig: Wenn Sie sich entscheiden Ergänzungsmittel zu probieren vergewissern Sie sich dass diese Produkte wenig oder keine künstlichen Inhaltsstoffe haben, keine unnötigen Zusatzstoffe oder ungeprüfte "Mixturen". Es ist empfehlenswert nur solche Ergänzungsmittel zu nehmen die nur einen speziellen Inhaltsstoff haben und in einer genügend hohen Dosis.

Übrigens: Wenn unser System in guter struktureller Balance ist kann es Nahrung und/oder Ergänzungsmittel am besten verwerten also macht die DORN Selbsthilfe Übungen!

Schlüssel Faktor: Bewegung (körperliche Aktivität bzw. Sport)



Viele Fragen, viele Ratschläge, viele Produkte... willkommen im Bewegungs-Dschungel!

Neben den DORN Selbsthilfe Übungen sind andere körperliche Aktivitäten ebenfalls sehr wichtig da unser Körper fürs Bewegen gemacht ist und nicht nur zur Ruhe.

Mit Ausnahme von Krankheit, Verletzungen oder anderen unkontrollierbaren Faktoren die uns zur Ruhe und Erholung zwingen sind die meisten Begründungen die wir anführen schlicht Entschuldigungen.

Bequemlichkeit, Faulheit, innere Antriebsschwäche oder Ablenkungen (Süchte, Smartphone, PC Spiele etc.).

Deshalb starte deinen Weg zu besserer Gesundheit mit mehr Bewegung jetzt...

Was ist Bewegung (körperliche Aktivität bzw. Sport)?

Sportliche Bewegung ist eine Aktivität die körperlichen Aufwand erfordert um Gesundheit zu fördern, zu erhalten oder zu verbessern und Fitness die geplant, strukturiert und wiederholend ist um den Körper zu konditionieren. Sportliche Bewegung beinhaltet kardiovaskuläres-Training, Kraft-Training, Balance und Flexibilität. Dabei hat jeder Bereich verschiedene Vorteile. Nur einen Bereich zu machen kann die Fähigkeit auch die anderen zu machen verbessern und die Vielfalt hilft gegen Langeweile und mindert das Verletzungs-Risiko.

Wie macht man dies?

Wie bei den meisten Entscheidungen die wir treffen ist dies eine individuelle und persönliche. Man kann alleine oder mit anderen trainieren. Man kann zuhause, draußen im Freien oder im Fitnessstudio trainieren.

Motivation dazu kann von Fitness Apps, Youtube Videos, Persönlichen Trainern, positivem Gruppendruck, oder dem inneren Drang zur Veränderung kommen.

Kleine Veränderungen in Bewegungsgewohnheiten die regelmäßig erhöht werden kann und sollte jeder machen z.B. die Treppe statt Rolltreppe oder Lift verwenden, zu Fuß oder mit dem Fahrrad wann immer möglich anstatt Auto, öfteres Aufstehen beim Sitzen um z.B. Wasser zu holen oder einfaches Stretching zu machen.

Um eine bestimmte Routine (Gewohnheit) zu entwickeln kann es hilfreich sein immer denselben Ort, dieselbe Tageszeit zu wählen, sich in Fitnessklassen einzuschreiben oder Verabredungen zum Sport mit Freunden zu machen oder einfach täglich einen flotten Spaziergang machen.

Sehr wichtig: Niemals über die persönlichen Grenzen gehen! Langsam anfangen und vorsichtig allmählich steigern. Genügend Zeit für Ruhe und Erholung einplanen. Auch wenn man vielleicht eine speziell Sport-Variante bevorzugt sollte man eine Vielfalt an Übungen machen.

Übrigens: Wenn unser System in guter struktureller Balance ist können sportliche Aktivitäten besser gemacht werden und haben einen größeren Nutzen also macht die DORN Selbsthilfe Übungen am besten vor und nach sportlicher Bewegung!

Innere Balance



Was ist innere Balance?

Innere Balance oder inneres Gleichgewicht bedeutet dass man in seinem psychisch-mental-seelischen Gleichgewicht ist.

Gleichgewicht im Sinne von alles wiegt gleich schwer, es gibt im Leben keine Präferenzen z.B. Zufriedenheit ist immer gut und Unzufriedenheit ist immer schlecht. Beides ist gleichgewichtig also gleichwertig. Totales Gleichgewicht (Balance) gibt es nicht dauerhaft jedoch sollte das auf und ab, hin und her im Leben wenn möglich nicht zu extreme Formen annehmen. Das Ziel sollte sein bei allem ein möglichst stabiles Gleichgewicht zu erreichen bzw. anzustreben.

Nicht alles kann von uns selber bestimmt werden und doch können wir durch unsere Entscheidungen aber nur in Verbindung mit entsprechendem aktiven Handeln (oder Nicht-Handeln) den Verlauf von vielem beeinflussen und zwar in jede Richtung also auch was wir für uns als gut oder schlecht bewerten.

Wie kann die innere Balance beeinflusst werden?

Um eine bestimmte Richtung einzuschlagen muss man zuerst wissen wo man steht. Dies bedeutet dass man sich bewusst gewahr werden muss wo der momentane Standpunkt die Ausgangsposition ist. Dies kann manchmal alleine erfolgen man darf jedoch auch freimütig die Unterstützung von außen also anderen annehmen.

Nach Bestimmung der Startposition (Ist-Situation) erfolgt die wertfreie Erkennung von möglichen Defiziten oder Überschüssen im Inneren Dasein.

Dies kann manchmal alleine erfolgen man darf jedoch auch freimütig die Unterstützung von außen also anderen annehmen.

Es folgt nun ein bewusstes Arbeiten um diese Bereiche so zu beeinflussen dass eine möglichst gute Balance wiederhergestellt wird, alleine oder mit Hilfe anderer.

Der Schlüsselbegriff ist wohl Bewusstsein, man muss sich zuerst bewusst werden um aktiv an einer Veränderung zu arbeiten.

Den Weg der Veränderung muss man letztendlich alleine gehen obgleich äußere Hilfe oft am Anfang hilfreich sein kann. Auf diesem Weg gibt es manchmal Stolpersteine und verschiedene Straßen Beschaffenheiten und je besser man gerüstet ist umso einfacher kann man gehen.

Macht dies Sinn? Das Wort „Sinn“ entwickelte sich aus dem Indogermanischen „sent“, was so viel wie „gehen, reisen, fahren“ bedeutet und wurde im Althochdeutschen „sinnan“, das für „reisen, streben, trachten“ steht. Sinn in seiner ursprünglichen Wortbedeutung steht für „Gang, Reise, **Weg**“ – also schon in seiner Wortherkunft etwas Dynamisches, nicht Festgeschriebenes. Macht dies Sinn könnte auch lauten: Bin ich (noch) auf meinem Weg?

Sehr wichtig: Die Suche oder Erkenntnis seines Weges und seiner Ziele. Die Vergangenheit als Erfahrungsschatz betrachten, in der Gegenwart aktiv leben, die Zukunft mit Freude willkommen heißen.

Übrigens: Wenn unser System in guter struktureller Balance ist beeinflusst man auch positiv die innere Balance also macht die DORN Selbsthilfe Übungen täglich und nutzte diese Zeit nur für Dich!

Inhalte folgen... .

Wie erreicht man die Balance von Körper-Geist-Seele?

Meine wohl wenig zufriedenstellende Antwort: Ich weiß es nicht!

Ich könnte Tipps und Ratschläge geben aus meinen eigenen Erfahrungen und meinem eigenen gelernten Wissen aber mein Weg ist sicherlich nicht Dein Weg deshalb rede ich darüber nur in persönlichen Gesundheits-Coaching Sitzungen.

Ich gehe immer noch meinen eigenen Weg und mache täglich meine eigenen Erfahrungen und den einzigen Rat den ich geben kann: Wenn Du hinfällst oder stolperst dann stehe auf und beginn wieder zu gehen. Jeder Weg beginnt mit dem ersten kleinen Schritt, jede Aktion mit einem Gedanken.

Teile bitte Deine Erfahrungen mit DORN und schicke mir Deine Geschichte...

Alle DORN Selbsthilfe Übungen: [klick hier](#)

Bitte beachten: Machen Sie keine Übungen bei Verletzungen nach Unfällen und machen Sie keine Übungen wenn Sie Fieber, Migräne oder Entzündungen haben. Die Übungen sollten während der Anwendung keine Schmerzen verursachen und es ist besser diese öfters zu machen als zu intensiv. Halten Sie beim Üben nicht den Atem an. » Alle Übungen sollen gleichmäßig auf beiden Körperseiten gemacht werden unabhängig vom Problembereich. Die besten Resultate erzielt man wenn die Übungen mehrfach täglich die ersten zwei Monate macht und danach mindestens einmal täglich zur Prävention weitermacht. Zusammen mit Prävention (Vermeidung ungesunder Bewegungsmuster) und Gesunderhaltung (Muskelbehandlungen wie Massagen und geeignetes Training) beachtet man 3 Faktoren der Heilung: Prävention - Therapie durch Selbsthilfe - Gesunderhaltung (Pflege). Obgleich die DORN Methode Selbsthilfe Übungen bei vorsichtiger und richtiger Ausführung sehr sicher sind können unvorhersehbare Reaktionen während einer gewissen Anpassungszeit möglich sein. Bitte beachten Sie die Eigenverantwortung als Anwender der DORN Methode Selbsthilfe Übungen.

Empfohlene Selbsthilfe Produkte:

Spynamics Kreuzbein & Rücken-Schaukel



Behandle dich selbst wie den wertvollsten Schatz den du besitzt.

Prävention ist besser als Heilen.

Starte jetzt.

Thomas Zudrell, *Health Coach*



Thomas Zudrell
MD(AM) Gesundheits-Coach
AHHA - Akademie für Holistische Heil-Arten International
Wiesenweg 4/1
88353 Kißlegg
Tel / Fax: 07563 / 913292
Mobil: 0151 / 55634171
E-Mail info@spynamics.com
<https://www.back-pain-solutions.de/>

Anzeige



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

www.capilli2008.de

FASTEN AKTUELL: BREUß GEMÜSESAFTMISCHUNG

Fasten aktuell: Breuß-Gemüsesaftmischung



Obwohl der Österreichische Volksheiler Rudolf Breuß (1899 bis 1990) vorwiegend in Zusammenhang mit der "Breuß-Massage" bekannt, hat er mit der 42-Tage-Fastenkur und einer dazu besonders entwickelten Gemüsesaftmischung eine besondere Form des Heilfastens entwickelt.

Ergänzt wird die Breuß'sche Fastenkur durch besondere Teeempfehlung mit drei empfohlenen Mischungen und je nach Fall mit Einzelteesorten.

Rudolf Breuß empfiehlt für seine Fastenkur den Gemüsesaft zu trinken so viel man Hunger hat, jedoch nicht mehr als einen halben Liter am Tag.

Für seine Saftmischung gibt er von der Rezeptur an welche Gemüse in welchen Menge verwendet werden:

3/5 rote Rüben (Randen = Rote Beete)

1/5 gelbe Rüben (Karotten, Ruebli)

1/5 Sellerieknollen

und dazu noch ein wenig Rettich und eine hühnereigroße Kartoffel.

Aus dieser Rezeptur ergibt sich folgende Rezeptur vom Mengenverhältnis:

300g rote Rüben (Randen = Rote Beete)

100g gelbe Rüben (Karotten, Ruebli)

100g Sellerieknollen

30g Rettich

und eine hühnereigroße Kartoffel.

Sämtliches Gemüse wird durch einen Entsafter gepresst und nochmals durch ein feines Sieb oder durch ein Leinentuch passiert, um auch den Satz von der Flüssigkeit zu trennen.

Die von Rudolf Breuß verwendeten Gemüsesorten beinhalten Vitamine, Spurenelemente und die heute populären sekundären Pflanzenstoffe, die sich auf die Gesundheit auswirken. Geringe Mengen von Kohlenhydraten, Fetten und pflanzlichen Eiweißen runden die gesundheitliche Wirkung ab. Der Hauptbestandteil des Gemüsesaftes das Wasser führt dem Körper Flüssigkeit zu.



Die Gemüsesorten der Breuß-Gemüsesaftmischung im Einzelnen:

rote Rüben (Randen = Rote Beete)

Inhaltsstoffe:

Eisen, Jod, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Zink und Selen

Vitaminen der B-Gruppe: B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B6 Thiamin, und Folsäure, Vitamin C, Vitamin D und Beta-Carotin

der Vorstufe des Vitamin A

der intensiv rote Farbstoff Betanin, der zu den sekundären Pflanzenstoffen den Antioxidantien gehört

Serotonin, Nitrat und Oxalsäure

Zucker, ungesättigte Fettsäuren und Eiweiß

Die Inhaltsstoffe wirken sich positiv auf den Organismus aus:

- Blutbildend
- Blutdrucksenkend
- Blutzuckerstabilisierend
- Entzündungshemmend
- Fettstoffwechselanregend
- Harnsäureausscheidend
- Immunsystemstärkend
- Kariesprophylaxe
- Leistungssteigernd
- Stimmungsaufhellend
- Verdauungsfördernd
- Wundheilungsfördernd
- Zellschutz und -regeneration

gelbe Rüben (Karotten, Ruebli)

Inhaltsstoffe:

Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Zink

Vitamin A und Beta-Carotin, Vitaminen der B-Gruppe: B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B4 Niacin, B5 Pantothenensäure, B6

Thiamin, B7 Biotin und Folsäure, Vitamin C, Vitamin E

Carotinoide: Alpha-Carotin, Falcarinol, Lutein, Lycopin, Zeaxanthin

Pektin, Anthocyane, Chlorophyll

Zucker, ungesättigte Fettsäuren und Eiweiß

Die Inhaltsstoffe wirken sich positiv auf den Organismus aus:

- Bakteriostatisch
- Blutbildend
- Blutgefäßschützend
- Blutfett- und Cholesterinsenkend
- Gefäßschützend
- Entzündungshemmend
- Immunsystemstärkend
- Sehkraftstärkend
- Verdauungsfördernd bei Durchfall und Verstopfung
- Zahnbildend, -stärkung
- Zellschutz und -regeneration

Sellerieknollen

Inhaltsstoffe:

Eisen, Calcium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor

Vitamin A, Vitamine der B-Gruppe: B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B4 Niacin, B6 Thiamin, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K
Polyphenole, Apigenin, Luteolin, Quercetin
Zucker, ungesättigte Fettsäuren und Eiweiß

Die Inhaltsstoffe wirken sich positiv auf den Organismus aus:

- Blähungsprävention
- Blutzuckerstabilisierend
- Blutzuckerregulierend
- Blutfett- und Cholesterinsenkend
- Entzündungshemmend
- Fettleberprophylaxe
- Gedächtnis und Lernfähigkeit steigernd
- Harntreibend
- Haut-, Haare-, Fingernagelregenerierend
- Magensäureregulierend
- Magenschutz
- Entzündungshemmend
- Immunsystemstärkend
- Bakteriostatisch
- Zellschutz und -regeneration

Rettich

Inhaltsstoffe:

Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor
Vitaminen der B-Gruppe: B1, B2, Vitamin C, Vitamin K
Raphanol, Anthocyane, Senfölglykoside, Bitterstoffe, schwefelhaltige Öle, Zimtsäuren und Flavonoide
Zucker, ungesättigte Fettsäuren und Eiweiß

Die Inhaltsstoffe wirken sich positiv auf den Organismus aus:

- Bakteriostatisch
- Entzündungshemmend
- Nierenanregend
- Schleimförend
- Verdauungsfördernd
- Fettstoffwechselanregend

Kartoffeln

Inhaltsstoffe:

Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Mangan, Selen, Zink
Beta-Carotin, Vitaminen der B-Gruppe: B1 Thiamin, B2 Riboflavin, B4 Niacin, B5 Pantothersäure, B6 Thiamin, Vitamin C, Vitamin E
Flavonoide, Anthocyane, Kukoamine, Carotinoide, Phosphat
Stärke, ungesättigte Fettsäuren und Eiweiß

Die Inhaltsstoffe wirken sich positiv auf den Organismus aus:

- Blutzuckerregulierend
- Entzündungshemmend
- Immunsystemstärkend
- Säureregulierend
- Zellschutz und -regeneration

Wir führen die Breuß-Gemüsesaftmischung bei uns im Sortiment. Erhältlich als Einzelflasche und in 6-, 12-Flaschengebinde:

BIOTTA Breuss-Gemüsesaft-Mischung mit Rote Beete, Karotte, Sellerieknolle, Rettich, Kartoffel.



"Breuß-Gemüsesaftmischung"

Zusätzlich finden Sie die Originalrezeptur der Teemischung von Rudolf Breuß mit allen aufgeführten Bestandteilen in einer den Lebensmittel rechtlichen Vorschriften entsprechenden Mischung in unserem Programm:

Mischung 1 auf der Basis Salbei und Johanniskraut mit Pfefferminze und Melisse soll die Stoffwechselfunktionen unterstützen.



"Breuß-Salbeiteemischung"

Mischung 2 auf der Basis Zinnkraut und Brennnessel unterstützt die Ausscheidungsfunktionen.



"Breuß-Nierenteemischung"

Mischung 3 auf der Basis Gundelrebe, Isländisch Moos, Königskerze, Lungenkraut, Spitz-/Breitwegerich, Muttern.



"Breuß-Spezialteemischung"

Sie finden die Muttern als Einzelteesorte Breuß bei uns im Shop:



"Muttern - Meum Mutellina"

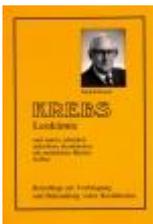
Mutternwurzkräut für die Spezialteemischung für die Breuss-Fastenkur. Aus landwirtschaftlichem Anbau.

weitere Produkte für die Breuß-Fastenkur, wie den Breuß-Gemüsesaft finden Sie in der Rubrik: **Breuß-Fastenzubehör**

Die Anweisungen sind entnommen aus dem Buch: "Krebs, Leukämie, und andere scheinbar unheilbare Krankheiten..." von Rudolf Breuß

Dieses Buch finden Sie ebenfalls in unserem Sortiment:

Sie finden das Buch bei uns im Shop in der Rubrik Breuß-Literatur:



Rudolf Breuß "Krebs, Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilbar"

weitere Bücher zum Thema finden Sie unter: **Breuß-Literatur**

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie im Internet unter:

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

Oder im aktuellen Produktkatalog als PDF direkt hier zum Herunterladen:



download Produktkatalog

Anzeige



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

NSC-Natural Spinal Care®
Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn
& alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn
Inhaber: Michael Rau
76448 Durmersheim, Römerstr. 56
Telefon: 07245-937195 e-mail: info@breuss-dorn-shop.de
Telefax: 07245-937194 Internet: www.breuss-dorn-shop.de
USt.-IdNr. DE219554812
Handelsregister-Nummer: entfällt
nicht im Handelsregister eingetragenes Kammermitglied der IHK-Karlsruhe

Unser Newsletter ist ein Informationsmedium für Neuigkeiten der Methoden nach Breuß und Dorn und unserem Ausbildungszentrum.
Wir wenden uns damit an Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker, Gesundheitsberater, Interessierte, Betroffene, etc. - für alle, die die BREUß- und DORN-Methoden anwenden und sich für die Methoden interessieren, zum Informations- und Erfahrungsaustausch.
Sie finden in unserem Newsletter Neuigkeiten, Erfahrungsberichte, Studien, Termine, Buchvorstellungen, Produktneuheiten, u.a..
Wir veröffentlichen gerne auch Ihre Neuigkeiten, die für allen anderen Leser interessant sind, wobei sich die Newsletterredaktion das Recht vorbehält Artikel zu kürzen, abzulehnen, oder terminlich in einer anderen Ausgabe zu veröffentlichen.

Copyright 2006-2021 NSC-Natural Spinal Care®. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, wenn nicht anders angegeben, mit Quellenangabe: www.breuss-dorn-shop.de frei.

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

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

Der Bezug der Newsletter ist kostenlos und kann jederzeit beendet werden. In unserer Bezugsdatei werden nur die e-mail-Adressen ohne jeden weiteren Personenbezug gespeichert. Es ist daher erforderlich, dass eine Abbestellung von der Empfängeradresse erfolgen muss. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, klicken Sie auf den folgenden Link. Newsletter abbestellen:

newsletter-loeschen@breuss-dorn-shop.de Wir werden Sie dann aus der Datenliste der Empfänger streichen.

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

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

Bilder/Grafiken: Artikel 1,2 Thomas Zudrell; Artikel 3 NSC Michael Rau

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:

<https://www.breuss-dorn-shop.de/newsletter/breuss-dorn-newsletter-01.2021.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 <https://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, Bucherscheingungen, 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](#)**