

Breuß-DORN Newsletter \* Januar 2022

\*\*\*\*\*



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 Januar 2022

7486 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 15 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- **12. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: FINGER**
- **FASTEN AKTUELL: DIE ERGÄNZUNGEN ZUR BREUSS FASTENKUR**
- **ORTHODORN WERBEAKTION**

12. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: FINGER

## ***DORN Selbsthilfe Methode***



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

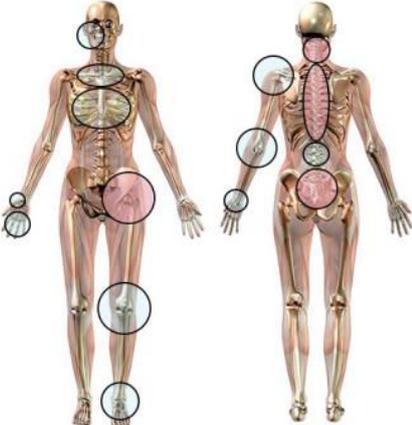
» **DORN Selbsthilfe Übungen und wertvolle Informationen für ein gesundes Leben in der Balance** «

» 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](#)

## DORN Selbsthilfe Übungen - Finger

### Wertvolle DORN Selbsthilfe Übung

Frequenz: Mehrfach täglich empfohlen, minimum einmal am Tag!



---

#### Wie macht man diese Übung:

Das jeweilige Fingergelenk wird von der Startposition (= wenn möglich bis zu 90 Grad abgewinkelt) in die Normale Position (= gerade) bewegt und dabei vorsichtiger Druck in Richtung Gelenk gegeben. Dabei ausatmen und bei der Rückführung zur Startposition wieder einatmen.

Die Aktion mehrfach wiederholen und dabei den Druck allmählich steigern jedoch bei Unwohlsein oder Schmerzen anpassen (= Druckintensität, Bewegung)

Übung auch mit den Fingergelenken der anderen Hand in gleicher Weise wiederholen.

Dieses Prinzip gilt für alle Gelenke der Hand ausser dem Daumenbasisgelenk (Daumensattelgelenk).

Zeitaufwand: ca. 30 Sekunden je Gelenk





Optionale Möglichkeit:

Bei den Finger-Selbsthilfe Übungen kann die Hand auch mit dem Handrücken aufgelegt werden und der Druck wird dabei zur Auflagefläche hin gerichtet.



DORN Selbsthilfe Übungen Finger Video:



Klicken Sie hier für das Video auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=AqT590VRZ1s>

---

**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](mailto: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](http://breuss-dorn-shop.de)

Oder im aktuellen Produktkatalog als PDF direkt hier zum Herunterladen:



[download Produktkatalog](#)

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](#)**

## FASTEN AKTUELL: DIE ERGÄNZUNGEN ZUR BREUSS FASTENKUR

Obwohl der Österreicherische Volksheiler Rudolf Breuß (1899 bis 1990) vorwiegend in Zusammenhang mit der "Breuß-Massage" bekannt ist, hat er mit der 42-Tage-Fastenkur und einer dazu besonders entwickelten Gemüsesaftmischung eine besondere Form des Heilfastens entwickelt. Durchgeführt wird die Breuß'sche Fastenkur mit einer speziellen Gemüsesaftmischung, drei besonderen Teeemischungen und mit weiteren Teeempfehlungen ergänzt bei entsprechenden Grunderkrankungen.

Für die Schulmedizin schließen sich eine zehrende Erkrankung wie ein Krebsgeschehen und Fasten gegenseitig aus. Nach Rudolf Breuß hungert die 42 tägige Fastenkur den Krebs aus. Der Organismus überlebt, der Krebs wird durch den Verzicht auf Eiweiß und Fett ausgehungert. Die Schulmedizin spricht dann immer, wenn jemand mit naturheilkundlichen Methoden seine Krebserkrankung überwunden hat von Einzelfällen und Spontanheilungen. Nur für Einzelfälle und Spontanheilungen ist die Erfolgsquote der Breuß-Fastenkur bei "Krebs, Leukämie und anderen unheilbaren Krankheiten" zu hoch. Es gibt inzwischen tausende von Erfolgsgeschichten, wo Erkrankte mit der Breuß-Fastenkur den Krebs besiegt und sich noch Jahre des Lebens erfreut haben. Natürlich gibt es zahlreiche Fälle, wo die Fastenkur nicht zum Erfolg geführt hat, wie bei vielen anderen Fällen mit naturheilkundlichen Alternativtherapien auch. Wobei auch die Erfolgsquote der Schulmedizin nicht überzeugt.

Die Medizin und die Naturheilkunde macht Fortschritte und einige Krebserkrankungen bekommt man mit Schulmedizin und naturheilkundlichen Methoden immer mehr in den Griff - ein sehr kontroverses und polarisierendes Thema.

### Fazit:

Wenn ich eine mit wesentlich weniger Nebenwirkungen vielleicht erfolgversprechende Alternative habe, die schon vielen anderen geholfen hat, kann ich davon ausgehen, dass es auch bei mir eher ohne die ganze Nebenwirkungen von Operation, Chemotherapie und Bestrahlung funktionieren könnte.

In diesem Jahr wollen wir auf weitere Empfehlungen von Rudolf Breuß eingehen rund um seine Breuß-Fastenkur, die weniger bekannt sind und über die man nur stolpert, wenn man sich intensiv mit seinem Buch auseinandersetzt. Rudolf Breuß hat aus seinem langjährigen Erfahrungsschatz oft sehr unkonventionelle Methoden in seinem Buch zusammengetragen, die faszinierenderweise überraschend nicht nur bei den einzelnen funktionieren haben, die vielleicht zufällig darauf gekommen sind, sondern auch in der täglichen Praxis bei Empfehlung immer wieder positiv als Rückmeldung bei Anderen funktionieren.

**Die weniger bekannten Ergänzungen zur Kur finden Sie im Folgenden mit den entsprechenden Seitenzahlen im Buch "Krebs, Leukämie und anderen unheilbaren Krankheiten", wo die Hinweise oft weiter ausführlich erläutert zu finden sind:**

Wenn gar nichts zu sich genommen/getrunken/geschluckt werden kann helfen ein paar Tropfen Wermut auf die Zunge und später Wermuttee.

S. 47

Bei Erkrankungen der Leber, so lange er schmeckt kann Kartoffelschalentee getrunken werden.

S. 34, S. 53

Zusätzlich zur Gemüsesaftmischung kann ab und zu ein Schluck Sauerkrautsaft genommen werden.

S. 52

Macht eine Verstopfung Beschwerden, kann man Einläufe machen mit Kamillentee, oder man trinkt leichten Abführtee oder schiebt in den Darm feste Butter.

S. 54

Bei Erkrankungen der Haut, die Stelle mit frischen Schöllkrautsaft betupfen, oder im Winter mit Schöllkrauttee.

S. 55

Bei Erkrankungen der Leber empfiehlt es sich Kohlblatt-Wickel mit anschließender Einreibung mit Olivenöl, oder mit Johannisöl zu machen.

S. 56-58

Bei Erkrankungen der Milz und der Bauchspeicheldrüse Wickel aus Zinnkraut, Heublumen oder Haferstroh.

S. 59

Zum Aufbau nach der Kur leichte Kost und salzarm: Haferschleimsuppe, Gemüsesuppe, Gemüse, evtl. Hühner- oder Kalbfleisch und andere leichte Speisen.

S.60-61

Damit man sich nach der Kur schneller erholt 3x täglich je einen Teelöffel Bio-Strath-Aufbau-Präparat, oder Bio-Strath-Aufbau-Hefetabletten.

S. 61

Außerdem wäre es noch zu empfehlen jeden 3. bis 4. Tag bei allen Gelenkleiden die Kur in Verbindung mit Vollbädern aus Zinnkraut, Heublumen oder Haferstroh, oder ähnlichen fertigen Badezusatzzubereitungen.

S. 61-62

Erlaubt sind zum Gemüsesaft noch etwas Zitronensaft zu geben, oder frisch gepressten Apfelsaft alleine gegeben ohne mit dem Gemüsesaft/Tee vermischt.

S. 64

Für die Unterstützung der Herztätigkeit 20-40 Weißdorntropfen in der Früh einnehmen.

S. 68/II

1-2 Teller Zwiebelsuppenbrühe pro Tag haben sich bei totaler Schwäche und Kraftlosigkeit als förderlich erwiesen. Achtung: nur die Brühe, nicht die Zwiebeln!

S. 48, S. 68/I, S. 68/II, S. 68/VI

Bei Leber- oder Gallenleiden kann auch eine Bohnenschalenbrühe eingenommen werden.

S. 68/V, S. 68/VI

**Sie finden den Breuß-Gemüsesaft, die drei gängigen Teemischen und das Mutterkraut bei uns im Internetshop:**

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"**

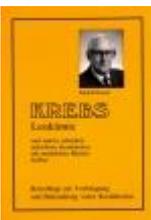
Mutternwurzkraut für die Spezialteemischung für die Breuß-Fastenkur. Aus landwirtschaftlichem Anbau.

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

Die Ergänzungen 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



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

**www.capilli2008.de**

ORTHODORN WERBEAKTION

**Liebe Kunden,**

wir wünschen Ihnen ein glückliches neues Jahr! Es sind beschwerliche Zeiten in denen wir alle momentan leben und arbeiten. Wir hoffen sehr, Ihnen allen geht es soweit gut, sie sind gesund und Ihr Leben ist nicht allzu sehr beeinträchtigt. Wir haben uns überlegt, Sie ab sofort auf diesem Weg ein wenig auf „dem Laufenden“ zu halten und regelmäßig über Sonderaktionen oder individuelle Angebote zu informieren.

Wir, die Firma OrthoDorn® aus Rosenheim entwickeln seit 2006 hochwertige Schlafsysteme, die ganz individuell auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Kunden abgestimmt werden, um eine optimale Schlafposition zu erhalten. Zudem sind wir auch Spezialist beim Einsatz von Zirbenholz – insbesondere die ZirbenHeim-Massivholzbetten – in Ihrem Schlafzimmer.

**Ihr persönliches Winter-Angebot:**



  
**OrthoDorn**<sup>®</sup>

**Vierjahreszeitendecke**

135 x 200 cm



~~329,- Euro~~

**250,- Euro\***

\*gültig bis 31. Januar 2022

Sie können Ihre OrthoDorn-Vierjahreszeitendecke direkt bei uns im Onlineshop bestellen: **Angebot des Monats - Vierjahreszeitendecke**



Schauen Sie sich auch gern einmal auf unserer Homepage um – wir haben hier viele Informationen rund um den gesunden, ergonomischen Schlaf, die Wirkung von Zirbenholz auf unseren Körper, die einfache wie geniale DORN-Anwendung gegen Rücken- und Gelenkschmerzen, sowie unsere DORN-Seminare. OrthoDorn - bei uns liegen Sie richtig!

**Interessante Neuheiten für Sie:**



**Klein, funktional, unabhängig – Tiny House Rosenheim**



**OrthoAIRTECH – Luftreinigung auf höchstem Niveau.**



**Selbsthilfebücher im Eigenverlag**

Herzliche Grüße

Ihr OrthoDorn-Team

**OrthoDorn** GmbH

Isarstraße 1a

83026 Rosenheim

Tel: +49 8031 809 33 65

[info@orthodorn.com](mailto:info@orthodorn.com)

[www.orthodorn.com](http://www.orthodorn.com)

Anzeige

**15. DORN-Kongress**  
 am 15.-16. Oktober 2022  
 in der Stadthalle Memmingen  
 von 9.00-18.00 Uhr

\*\*\*\*\*

**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](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 2006-2022 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 Thomas Zudrell; Artikel 2 NSC; Artikel 3 OrthoDorn, Gesund Media.

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

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

Irrtum und Änderungen vorbehalten.

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

<https://www.breuss-dorn-shop.de/newsletter/breuss-dorn-newsletter-01.2022.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, 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](#)**