

Breuß-DORN Newsletter \* Februar 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 Februar 2022


7486 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 11 Seiten


Inhalt dieses Newsletters:

- **13. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: DAUMEN**
- **AUS GESUND MEDIA WIRD ORTHODORN GMBH**
- **ORTHODORN WERBEAKTION FEBRUAR/MÄRZ**

13. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: DAUMEN

## ***DORN Selbsthilfe Methode***







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

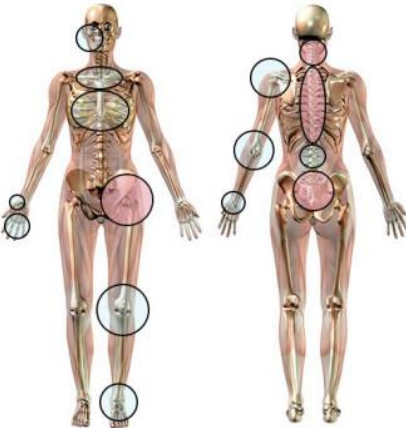
» DORN Selbsthilfe Übungen und wertvolle Informationen für ein gesundes Leben in der Balance «

» 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 - Daumen

### Wertvolle DORN Selbsthilfe Übung

Frequenz: Mehrfach täglich empfohlen, Minimum einmal am Tag!



#### Wie macht man diese Übung:

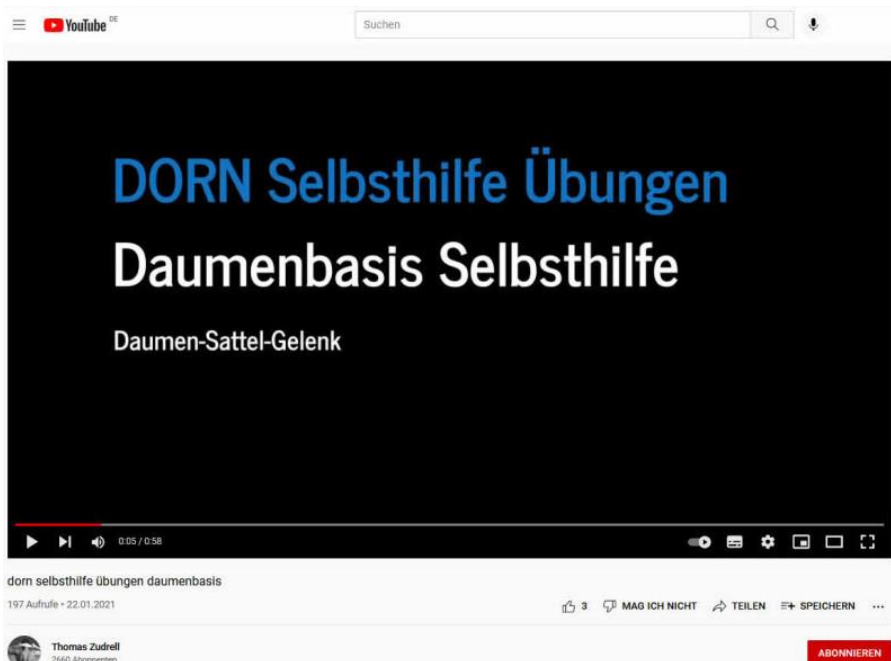
Platziere den Handrücken nach unten gerichtet und greife den Mittelhandknochen des Daumens (= erster Knochen am Sattelgelenk des Daumens) mit den Fingern der anderen Hand und beuge (rotiere) den Daumen nach innen zur Startposition. Gib vorsichtig Druck in Richtung Daumenbasis (Sattelgelenk) und bewege (rotiere) den Daumen nach Außen zur Normalposition (offene Hand) dabei ausatmen.

Bewege den Daumen zurück zur Startposition und atme dabei wieder ein. Wiederhole dies mehrfach mit allmählicher Druckerhöhung und passe die Aktion bei Unwohlsein oder Schmerzen entsprechend an (Druck Intensität, Bewegung)

Mache diese Übung auf gleiche Weise mit dem anderen Daumen.

Zeitaufwand. ca. 30 Sekunden

DORN Selbsthilfe Übungen Daumen Video:



Klicken Sie hier für das Video auf YouTube: [https://www.youtube.com/watch?v=d8sTHgTRX\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=d8sTHgTRX_Q)

**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://www.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](#)**

AUS GESUND MEDIA WIRD ORTHODORN GMBH

Liebe Kunden,  
aus Gesund Media GmbH wird die OrthoDorn GmbH ...



Bereits im Jahr 2010 entstand die Idee, ein Unternehmen zu gründen, in dem die Gesundheit im Vordergrund steht. Die ehemals „Gesund Media GmbH“ brachte ein eigenes Gesundheitsmagazin heraus, veröffentlichte Bücher, veranstaltete Gesundheitsmessen (DORN-Kongress und Rosenheimer Rücken- und Gesundheitstage) und war als Werbeagentur für jeden ansprechbar. Inzwischen hat sich nicht nur der Name geändert, sondern es sind noch einige interessante Bereiche dazu gekommen. Die OrthoDorn GmbH ist nun nicht „nur“ weiter Verlag, Werbeagentur und Messeveranstalter – der neu entwickelte Luftfilter aus Zirbe gehört nun genauso zu unserem Unternehmen, wie auch die modernen und liebevoll gestalteten Tiny-Häuser sowie einen eigenen Therapiebedarf-Shop.

Wir haben uns entschlossen, Sie auf diesem Weg regelmäßig über unsere Angebote zu informieren. Heute stellen wir Ihnen unseren OrthoAIRTech Luftfilter vor:

SICHER – GESUND – ATMEN - Wirksam gegen Viren, Bakterien, Pollen Feinstaub und schlechte Gerüche...



**OrthoAIRTECH – Luftreinigung auf höchstem Niveau.**

OrthoAirtech ist ein aus Zirbenholz gefertigter Luftreiniger! Dieser besondere Luftreiniger ist für den Einsatz in Ihrem Wohn- und Arbeitsumfeldes entwickelt worden. Er hält Ihre Luft sauber und gesund und das verwendete Zirbenholz verbreitet einen leichten, angenehmen Duft. Somit fördert es Ihr Wohlbefinden ungemein. Mit seinen sechs Rollen ist er zudem mobil, und kann dort aufgestellt werden, wo Sie ihn benötigen. Der dreiteilige Filter ist nicht fest miteinander verbunden – Sie können also bei allen Modellen jeden der Filter separat austauschen. Das schont die Umwelt und Ihren Geldbeutel. Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Homepage: OrthoAIRTECH

Interessante Neuheiten für Sie:



Klein, funktional, unabhängig – Tiny House Rosenheim



Hilfe zur Selbsthilfe - DORN-Anwendung Seminare



Therapiebedarf - Schröpfkoffer, GuaSha, Qi Magnetic Pins ...

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



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

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

ORTHODORN WERBEAKTION FEBRUAR/MÄRZ

### Wichtig für die Halswirbelsäule: das stützende Kissen

Das Kissen spielt eine wichtige Rolle für die Regeneration der Wirbelsäule in der Nacht. Deswegen ist es wichtig, das Kissen zu finden, das optimal auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist und die Ergonomie der Wirbelsäule unterstützt. Es sollte die Halswirbelsäule im Liegen entlasten, sodass 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, und auch das Material des Kissens kann die nächtliche Erholung erheblich beeinflussen. Es sollte atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend sein, um ein optimales Schlafklima zu gewährleisten. Alle unsere Kissenbezüge sind aus Tencel, welches ein angenehmes Schlafgefühl garantiert.

### Angebot des Monats: Das Royal Deluxe Kissen in Seifenform

Es besteht aus natürlichen Elementen wie Soja, Wasser und Kohlenstoff. Das natürliche Soja verleiht dem Kissen gesundheitsfördernde Eigenschaften und steigert dadurch das Wohlbefinden. Es gibt dem inneren Material eine spezielle Elastizität und wirkt feuchtigkeitsregulierend. Wir bieten dieses Kissen mit der bewährten Wellenform oder gleichmäßig hoher Form (Seifenform) an. Geeignet für kräftigere Personen (ab ca. 90 kg) mit breiteren Schultern.

### Ihr persönliches Winter-Angebot:



  
**OrthoDorn**<sup>®</sup>  
**Kissen Royal Deluxe**  
(für breite Schultern) **42 x 72 cm**  
~~129,- Euro~~  
**99,- Euro\*** \*gültig bis  
13. März 2022  
solange der  
Vorrat reicht.



Sie können Ihr OrthoDorn Royal Deluxe Kissen in Seifenform direkt bei uns im Onlineshop bestellen:

**Angebot des Monats - Royal Deluxe Kissen in Seifenform**



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 60

**info@orthodorn.com**

**www.orthodorn.com**



\*\*\*\*\*

**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 2/3 OrthoDorn, OrthoDorn GmbH.

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-02.2022.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](#)**