

Breuß-DORN Newsletter \* März 2017

\*\*\*\*\*



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 März 2017

6638 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 40 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- ERINNERUNG ZUR AUSBILDERPRÜFUNG
- ERINNERUNG: DORN-ANWENDERTREFFEN OTTOBEUREN
- PRESSEMELDUNG SPENDENÜBERGABE VON DORN-KONGRESS AN DIE DORN-BEWEGUNG
- BESUCHEN SIE UNSEREN STAND AUF DEM VERKAUFSOFFENEN SONNTAG
- ERFAHRUNGSBERICHT DORN
- EINDRUCK VOM "AKTIONSTAG GESUNDER RÜCKEN"
- PRODUKTKATALOG BREUSS-DORN-SHOP
- HELFERAUFRUF ZUM DEUTSCHEN TURNERFEST 2017
- KOMFORTMATRATZEN: KEINE FRAGE DES ALTERS!

ERINNERUNG ZUR AUSBILDERPRÜFUNG

Offizielle Webseite und Informations-Plattform  
für die:  
**DORN-bewegung.org**  
Deutsche Gesellschaft für die Dorn Bewegung e.V.

Dieter Dorn  
Aug. 1938 - Jan. 2014

## Erinnerung zur Ausbilderprüfung der "Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung (e.V.)"

am Freitag, den 31. März 2017 ab 12.00 - 15.00 Uhr

in 87724 Ottobeuren, Hotel Hirsch

Am Freitag den 31.03.2017 wird die "Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung (e.V.)" weitere Ausbilderprüfungen am Vortag des traditionell am ersten Aprilwochenende stattfindenden DORN-Anwendertreffen in Ottobeuren im Hotel Hirsch abhalten.

Jeder DORN-Ausbilder, der die Voraussetzung für die Prüfung hat, kann sich der Prüfung unterziehen und sich nach den Richtlinien und Standards im Sinne von Dieter Dorn, zertifizieren lassen.

## Voraussetzungen:

Ein DORN-Basis-Kurs mit anschließender Anwenderzeit. Ein DORN-Aufbau-Kurs (oder Fortgeschrittenen Kurs). Assistenz bei mindestens einem DORN-Basis-Kurs bei einem DORN-Ausbilder, der unter [www.dornfinder.org](http://www.dornfinder.org) gelistet ist. Zwei Jahre Anwender-Erfahrung. Bitte die eigenen Schulungs-Unterlagen, die Du für Deine eigenen DORN-Kurse verwendest, mitbringen.

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

**Auf der Liste finden Sie bereits die von der DORN-Bewegung geprüften, zertifizierten und empfohlenen Ausbilder:**

## Ausbilderliste der DORN Bewegung

Im Juli 2016 wurden die ersten offiziellen DORN Ausbilder Prüfungen nach den streng demokratischen Standards des Vereins abgehalten. Geprüft wurden zuerst Mitglieder des Prüfungsgremiums und des Vorstands.

### Mitglieder des Vorstands die geprüft wurden:

 <p><b>Helmuth Koch</b> 1.Vorstand <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Gerhard Weinhold</b> 2.Vorstand <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Michael Rau</b> Kassenwart <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Thomas Zudrell</b> Schriftführer <a href="#">Mehr Info...</a></p>
 <p><b>Silke Dorn</b> Vorstand-Beirat <a href="#">Mehr Info...</a></p>			

### Mitglieder des Prüfungs-Gremiums die geprüft wurden:

»in alphabetischer Reihenfolge

 <p><b>Renate Adrigan</b> Mitglied des Prüfungsgremiums <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Max Herz</b> Mitglied des Prüfungsgremiums <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Susanne Leinen</b> Mitglied des Prüfungsgremiums <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Anna-Monika Meyer-Kremer</b> Mitglied des Prüfungsgremiums <a href="#">Mehr Info...</a></p>
 <p><b>Thomas Schartmann</b> Mitglied des Prüfungsgremiums <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Hildegard Steinhauser</b> Mitglied des Prüfungsgremiums <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Prüfer Prüfer</b> Mitglied des Prüfungsgremiums <a href="#">Mehr Info...</a></p>	

### Weitere Mitglieder die geprüft wurden:

»in alphabetischer Reihenfolge

 <p><b>Helga Gieb-Sturm</b> Mitglied 90451 Nürnberg <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Kerstin Hirsch</b> Mitglied 81541 München <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Elke Hüttel</b> Mitglied 66121 Saarbrücken <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Josef Hübschle</b> Mitglied / 88693 Deggenhausertal <a href="#">Mehr Info...</a></p>
 <p><b>Walerie Löwen</b> Mitglied 51709 Marienheide <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Wolfgang Löffler</b> Mitglied / 83043 Bad Aiblingen <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Renate Merkle</b> Mitglied / 74354 Bisigheim/Ottm. <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Claudia Richter</b> Mitglied 22297 Hamburg <a href="#">Mehr Info...</a></p>
 <p><b>Otto Schäfer</b> Mitglied / 14612 Falkensee (Berlin) <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Claus Schneider</b> Mitglied / 55252 Mainz-Kastel <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Erhard Seiler</b> Mitglied 83022 Rosenheim <a href="#">Mehr Info...</a></p>	 <p><b>Oliver B. Schmid</b> Mitglied 91541 Rothenburg <a href="#">Mehr Info...</a></p>
 <p><b>Bettina Tröber</b> Mitglied / A-6600 Lechaschau <a href="#">Mehr Info...</a></p>			

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

Mit freundlichem Gruß  
Helmuth Koch, Gerhard Weinhold



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)

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)**

ERINNERUNG: DORN-ANWENDERTREFFEN OTTOBEUREN

Hallo liebe Kolleginnen und Kollegen,  
heute möchten wir Euch alle daran erinnern und ganz herzlich wieder zum jährlichen Dorn-Anwendertreff **am 01. April 2017** einladen.

**In diesem Jahr steht die Praxis im Vordergrund!!!**

Ort: Ottobeuren, Hotel Hirsch, Markplatz 12

Investition: Voranmeldung 60,00 Euro, Tageskasse 65.00 Euro

Der Beitrag beinhaltet auch Verpflegung und Tagungsgetränke.

Auf Euer Kommen freuen sich Ingrid & Max Herz, Helmuth Koch, Susanne Meissner, Michael Rau, Roland Bechthold, Erhard Seiler



*Impressionen vom Treffen 2016*

### **Programmablauf 2017:**

09.00 – 09.30 Uhr

Ankommen, Kollegen begrüßen, Ausstellung und 2. Frühstück Kaffee/Butterbrezen mit Himalaya-Salz

09.30 – 09.45 Uhr

Begrüßung: Max Herz, Ablauf und Aktuelles

09.45 – 10.45 Uhr

HP & 1. Vorstand Helmuth Koch: "Wichtiges und Neues zum Verein DORN-BEWEGUNG" und Spendenübergabe vom DORN-Kongress an DORN-BEWEGUNG e. V.

10.45 – 11.45 Uhr

HP Michael Rau: "Dorn und Schüßlersalze"

11.45 – 12.00 Uhr

Spendenübergabe der Organisation des DORN-Kongresses an die DORN-Bewegung

12.00 – 12.30 Uhr

Max Herz: "Schwingung ist Alles und ohne Schwingung ist alles nichts!"

12.30 - 13.30 Uhr

Mittagspause 2 Tellergerichte zur Auswahl!!

Bitte bei Anmeldung das Essen mit auswählen und melden!!

Gericht 1: Geschnetzeltes von der Pute mit Currysauce und buntem Gemüse, mit kleinem Salatteller.

Gericht 2: Vegetarisch; Bandnudeln (ohne Ei = vegan) mit buntem Gemüse und Kirschtomaten, mit kleinem Salatteller.

Getränke beim Mittagstisch auf eigene Rechnung!

13.30 - 15.00 Uhr

HP Susanne Meissner: Workshop: "Zähne und Wirbelsäule" – Theoretisches Wissen in die Praxis umsetzen. Mit Beispielen.

15.00 - 15.15 Uhr

Nachmittags-Kaffee (mit obligatorischem Nusszopf natürlich vom Chef des Hauses)

15.15 – 17.00 Uhr

HP Helmuth Koch, HP Michael Rau, Roland Bechtold, Erhard Seiler und weitere Dorn-Profis:

"Praktische Übungen: Vorschläge, Hintergründe, Neuigkeiten und neue Tipps auf unsere Dorn-Arbeit.

Wenn möglich Massageliege oder Decke mitbringen, um diesen Tag mit vielen praktischen Übungen zu beleben!

17.00 - 17.30 Uhr

Abschluss: Max Herz Fragen, Erfahrungsaustausch, Diskussion, Wünsche fürs nächste Mal, Verabschiedung u. u. u.

Änderungen vorbehalten!!!



Vortrag 2016 mit Erhard Seiler "Die Dorn-Anwendung in Verbindung mit der TCM"

herzliche Grüße von



Max Herz

Fon: 08332 - 790 535

eMail: maxherz@t-online.de

## **Pressemitteilung** **Spendenübergabe an die DORN-Bewegung**

Wie jedes Jahr konnten sich die Gäste des 11. DORN Kongresses 2016 selbst von der DORN-Anwendung überzeugen und sich von erfahrenen DORN-Anwendern behandeln lassen. Dafür wurde um eine Spende von 5,- Euro gebeten. Dieser Bitte kamen auch alle gerne nach, denn allen ging es nach der Behandlung spürbar besser.



*Behandlungsdemonstration auf dem 11. DORN Kongresses 2016 und eine der beiden Spendenboxen, die für die freiwillige Spende bereitgestellt waren.*

Im Rahmen des DORN-Anwender Treffens am 1. April in Ottobeuren wird nun von Helmuth Koch - 1. Vorstand der DORN Bewegung - und Erhard Seiler - Veranstalter des Kongresses - ein Scheck in Höhe von fast 1000,- Euro an die DORN-Bewegung übergeben. Die DORN-Bewegung als gemeinnütziger Verein steht für die Arbeit von Dieter Dorn, ist eine Hilfe zur Selbsthilfe und fördert die Volksgesundheit.

neunhundertsiebzig	EUR	Betrag: Euro, Cent 970,00
Betrag in Buchstaben		
Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung		
an		
Erhard Seiler		
von		
Rosenheim, den 31.3.2017		
Ausstellungsort, Datum		Unterschrift des Ausstellers

*Fast 1000.- Euro haben die Interessenten, denen die Beinlängendifferenz aufgezeigt wurde, Selbsthilfeübungen demonstriert und Probebehandelt wurden, in die Spendenbox geworfen.*

# 12. DORN-Kongress 2017

am 21. und 22. Oktober 2017  
in der Stadthalle Memmingen  
[www.dorn-kongress.de](http://www.dorn-kongress.de)

Auch in diesem Jahr wird es beim 12. DORN Kongress am 21. und 22. Oktober 2017 in Memmingen wieder die Gelegenheit geben, sich bei kundigen DORN Anwendern für eine kleine Spende behandeln zu lassen. Diese Spenden werden wieder für einen gemeinnützigen Zweck eingesetzt. Für alle, eine gute Möglichkeit, DORN in der Praxis zu erleben.

Die Spendenübergabe erfolgt in einem feierlichen Rahmen am 01. April 2017 um 11.45 Uhr im Hotel Hirsch in Ottobeuren.

red/bk/mpr

## 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](#)**

BESUCHEN SIE UNSEREN STAND AUF DEM VERKAUFSOFFENEN SONNTAG

Am Sonntag den 02.04.2017 findet der erste verkaufsoffene Sonntag diesen Jahres in Durmersheim, mit dem Themenpark „Fit & Gesund“ statt.

Sie finden unseren Stand mit der Nummer G2 auf der Hauptstraße auf der Höhe der Bäckerei Maier und dem Blumengeschäft "Elite Flowers".

Wir laden alle unsere Leser ein uns an unserem Stand zu besuchen. Wir sind für Sie da zum Informationsaustausch, zeigen Beckenschiefstände auf, demonstrieren die Beinlängenkorrektur, zeigen die Selbsthilfeübungen nach DORN und freuen uns auf Ihre Fragen und Anregungen.

Um 13.30 Uhr findet unser Vortrag mit dem Thema "Pflanzenheilkunde und alte Hausmittel" im Vortragszelt auf der Hauptstraße vor dem Gesundheitszentrum "Tree Vitalis" statt.

## **Vortragsprogramm am verkaufsoffenen Sonntag im Themenpark Fit & Gesund am 02.04.2017:**

13:30 – 13:50 Uhr Naturheilpraxis Rau

Vortrag: Naturpflanzenheilkunde und alte Hausmittel

14:00 – 14:20 Uhr DRK Ortsverein

Vortrag: Gedächtnistraining mit Günther Britz

14:30 – 14:50 Uhr Krankengymnastik Praxis Jutta Förschner

Vortrag: Rückenschule

15:00 – 15:20 Uhr Tree Vitalis

Vortrag: Fazien und Tape

15:30 – 15:50 Uhr Krankengymnastik Praxis Jutta Förschner

Vortrag: Migränetherapie nach Kerne

16:00 – 16:20 Uhr Kunst und Eventhaus mit Erika Heeb

Vortrag: Leben nach dem Leben

16:30 – 16:50 Uhr Tree Vitalis

Vortrag: Cranio Sacrale

17:00 - 17: 20 Uhr Tree Vitalis

Vortrag: Ursache Schmerz

## **Mitmachaktionen Themenpark Fit & Gesund:**

13:00 – 18:00 Uhr Stand G1 Ergotherapie Jürgen Durm

verschiedene Spiele im Spelezelt

15:00 – 15:30 Uhr Ort: Tree Vitalis

Schnupperstunde Rückenschule

16: 00 – 16:30 Uhr Ort: Yoga macht fit

Schnupperstunde Yoga

17:00 – 17:30 Uhr Ort: Tree Vitalis

Schnupperstunde Rückenschule

## **Pressemeldung der ISG zum verkaufsoffenen Sonntag am 02.04.17 in Durmersheim:**

Neuer Themenschwerpunkt „Fit & Gesund“ am verkaufsoffenen Sonntag in Durmersheim.

„Der verkaufsoffene Sonntag im Frühling ist der wohl beliebteste Termin des Jahres“, so Willi Stürmlinger, Sprecher der ISG Interessengemeinschaft Selbständiger und Gewerbetreibender in Durmersheim, „sowohl die Einzelhändler und Gewerbebetriebe als auch die Besucher erfreuen sich immer an diesem Termin.“ Auch in diesem Jahr hat sich der Organisator der ISG etwas besonderes einfallen lassen, um den verkaufsoffenen Sonntag wieder für neue Gewerbebetriebe aber auch für den Besucherkreis noch interessanter zu gestalten. Durmersheim bietet ein breites Spektrum an Dienstleistern und Praxen aus dem Gesundheitsbereich. Aus diesem Grund wollte die ISG diesem Zweig eine Möglichkeit geben sich am verkaufsoffenen Sonntag zu präsentieren.



So beschloss man im Organisationsteam, den Themenpark „Fit & Gesund“ ins Leben zu rufen. In diesem Themenpark dürfen sich alle präsentieren, die zum Beispiel als Physio-, Ergotherapeut oder Heilpraktiker tätig sind. Auch Menschen, die in heilerischen Berufen arbeiten sowie auch Fitnesstrainer können diesen Bereich mitgestalten. Die Idee diesen Berufszweig auf dem verkaufsoffenen Sonntag zu integrieren, wurde von den Interessenten sehr begrüßt. An mehreren Terminen trafen sich die Teilnehmer aus dem Bereich „Fit & Gesund“ mit dem Organisationsteam und so wurde ein sehr beeindruckendes und vielfältiges Programm für diesen Tag auf die Beine gestellt. So finden sich in dem Bereich der Poststraße bis hin zur oberen Bahnhofstraße neben der Krankenkasse, die an diesem Tag zum Buzzerspiel einlädt, ein Blumengeschäft, ein Pizza & Dönerladen, ein Reisebüro und ein Schuhladen sowie ein Modestore für italienische Mode und ein Optiker, der Rabatte auf Sonnen-, Fern- und Lesebrillen gibt. Dazwischen finden sich mehrere Stände des Themenparks „Fit & Gesund“. Hier haben die Besucher die Möglichkeit, sich über Kräuterstempelmassage oder Blutegeltherapie zu informieren. Auch dürfen die Besucher einen Einsatzleitwagen und Rettungswagen besichtigen sowie sich in Erste Hilfe üben. Verschiedene Stände informieren über das Thema Pflege und Pflegeversicherung und auch Gesundheitschecks, wie zum Beispiel Beinlängenkontrolle und das Aufzeigen von Beckenschiefständen werden durchgeführt. Ein Ergotherapeut bietet für Kinder alle 30 Minuten verschiedene Ball-, Brett- und WuTai Spiele an. In zwei Mit-mach-Räumen dürfen die Teilnehmer einen Einblick in die Rückenschule sowie das Yoga erhalten. Hier werden die Trainer leichte Übungen vorsehen, die auch mit Straßenkleidung durchführbar sind. In einem separaten Forumszelt in Höhe der Physiotherapie Praxis Tree Vitalis werden von 13:00 Uhr bis ca. 17:30 Uhr im 20 Minuten- Rhythmus Kurzvorträge der Teilnehmer aus den Bereichen Naturheilkunde, Gedächtnistraining, Schmerz- und Migränetherapie, Ayurveda sowie Spiritualität vorgetragen. „Die Arbeit in diesem Team und mit den Teilnehmern hat sehr viel Freude bereitet. So standen für alle Beteiligten die Besucher und ihre Interessen im Vordergrund und diese wurden soweit es ging berücksichtigt“, meint Swetlana Pinkinelli vom Ambulanten Pflegedienst Pinkinelli.

Vom Bereich Poststraße bis zum Bickesheimer Platz haben alle Einzelhandelsgeschäfte geöffnet. So nimmt ein Geschirr- und Geschenkwarenladen, eine Weinhandlung, ein Küchenstudio und Möbelhaus, ein Uhren- und Schmuckladen, eine Buchhandlung und ein Schreibwarengeschäft, ein Wäschegeschäft und zwei Modegeschäfte sowie ein Laden, der Selbsthergestellte Kinderkleidung und vieles weitere anbietet, teil. Auch beteiligen sich an diesem ereignisreichen Tag die ansässige Apotheke, ein Thai Massagestudio, die Banken und Immobilienbüros sowie Versicherungsmakler. Neu stellt sich an diesem verkaufsoffenen Sonntag eine Bürogemeinschaft vor, die im Bereich Versicherungen und Immobilien tätig ist.

Zwischen den Einzelhandelsgeschäften entlang der Hauptstraße warten weitere Attraktionen und Stände auf die Besucher. So gibt es eine Automobilschau von drei bekannten Autohäusern aus der Region und im Gewerbegebiet am Rottlich eine Wohnmobilschau. Ein Markisenhersteller, die Stadtwerke einer benachbarten Stadt, die ortsansässige Fahrschule und eine Schneiderin präsentieren sich. Ebenfalls nehmen die Beschicker des Wochenmarktes am verkaufsoffenen Sonntag teil, so kann man Obst- und Gemüse, Fisch, Tee und Gewürze an diesem Tag kaufen.



Besonders freuen sich die Organisatoren über ein reichhaltiges kulinarisches Angebot, welches teilweise von den örtlichen Gastronomen und Bäckereien, Eisdielen sowie Dönerbuden, aber auch von selbständigen Gastrobetrieben und auch den örtlichen Vereinen angeboten wird. So gibt es an Herzhaftem Gegrilltes, wie zum Beispiel Bratwürste, Merques und Steak, Kartoffelvariationen und Flammkuchen über süße Leckereien, wie Waffeln, Crepés, Donuts, Langos, Softeis und Pofferties bis hin zu Kaffee und Kuchen.

Weitere Highlights an diesem Sonntag sind die Motorradschau, sowie das Eierknacken eines örtlichen Motoballvereins auf einem der großen Parkplätze und der Kunstmarkt sowie der Flohmarkt. Der Kunstmarkt wird in diesem Jahr aufgrund der begrenzten Fläche, wegen Bauarbeiten, etwas kleiner ausfallen, dennoch präsentieren die anwesenden Kunsthandwerker eine große Vielfalt. Farbenfrohe Bilder von Stillleben bis zu Abstraktem über Skulpturen, allerlei aus Holz, dekorativen Geschenkideen, Osterschmuck aus Naturmaterialien, Floristik passend zur Osterzeit, in Handarbeit hergestellter Schmuck, Selbstgenähtes und Selbstgestricktes sowie selbstgemachte Marmelade, Liköre, Essige, Öle und vieles mehr erwarten den Besucher auf dem Kunstmarkt.

Der Flohmarkt befindet sich wieder im nördlichen Teil der Hauptstraße. So dürfen alte Schätze wieder aus dem Keller geholt und am verkaufsoffenen Sonntag zum Verkauf angeboten werden. „Die ISG freut sich über jeden, der sich am Flohmarkt beteiligen möchte“ meint Willi Stürmlinger weiter „wir möchten nur darum bitten sich bezüglich der Teilnahmebedingungen auf unserer Internetseite [www.isg-durmersheim.de](http://www.isg-durmersheim.de) zu erkundigen.“ Allen beteiligten wünscht das Organisationsteam der ISG Durmersheim viel Erfolg und einen wunderschönen Sonntag bei hoffentlich strahlendem Wetter.

Der Abschluss des verkaufsoffenen Sonntags bildet der Bickesheimer Jahrmarkt mit seinen Karussells und Fahrgeschäften für Kinder und Erwachsene und einigen Schieß- und Vergnügungsbuden.

weitere Informationen zum verkaufsoffenen Sonntag, Flohmarkt und Künstlermarkt finden Sie auf der Internetseite der ISG: <http://www.isg-durmersheim.de/aktionen/verkaufsoffener-sonntag/>

## *Erfahrungsbericht DORN-Anwendung*

Eine unfassbare Erfahrung. – Diesmal mit Heilpraktiker Michael Rau.



Michael Rau, Heilpraktiker

Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Wirbelsäulentherapie nach Breuß und DORN

[www.breuss-dorn-shop.de](http://www.breuss-dorn-shop.de)

Im Januar 2016 kam eine sehr nette 69-jährige Dame zu mir in die Praxis. Ihren Leidensweg und den Weg zur Heilung beschrieb sie mir folgendermaßen:

Im Oktober 2015 hat es mich erwischt. Beim Aufsetzen von Brennholz bin ich so wie immer auf die Trittleiter gestiegen, da das aufgeschichtete Holz schon eine gewisse Höhe erreicht hatte. Als ich mich immer höher strecken musste um die Holzscheite zu stapeln und mich wiederum beeilte und schnell, schnell machte, habe ich das Gleichgewicht verloren und bin nach hinten gekippt.

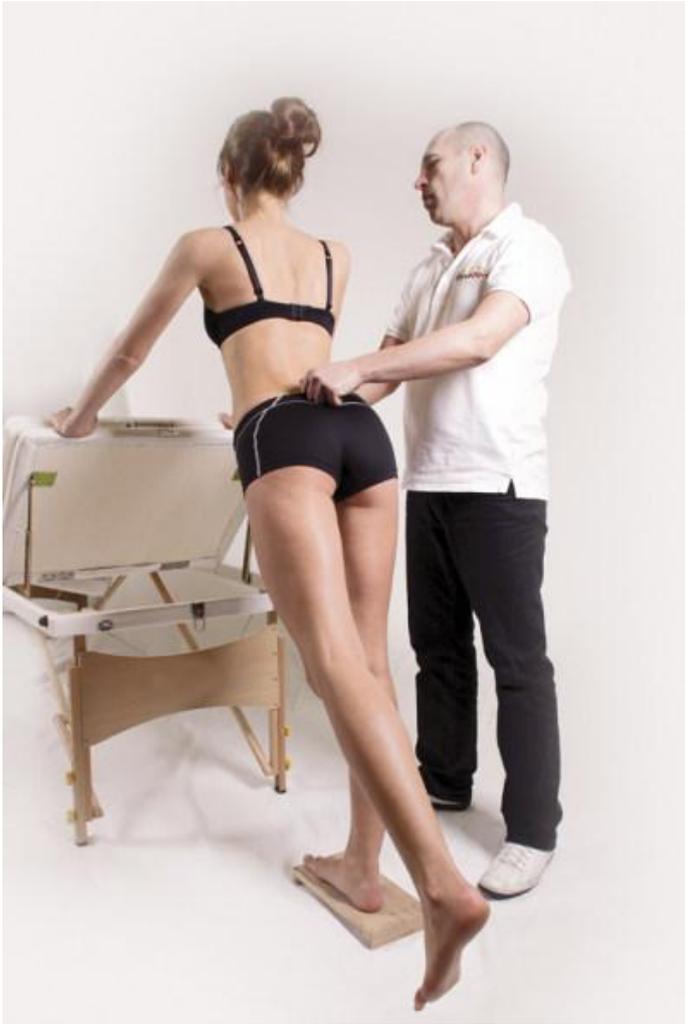
Der Sturz war insofern glücklich, dass ich mit dem Hinterkopf zwischen zwei Holzpaletten aufgeschlagen bin. Sofort lief ein stechender Schmerz vom Hinterkopf den Rücken hinunter. Der Schmerz kam in Wellen, stechend vom Kopf, den Rücken hinunter so intensiv, dass mir schlecht und übel vor Schmerz wurde. Der kalte Schweiß stand mir auf der Stirn und im nächsten Moment schoss der Schmerz wieder stechend, heiß den Rücken runter.

Meine Hausärztin gab mir Schmerzmittel (Ibu 600), was die intervallartigen Schmerzen nicht beeinflusste. Danach gab mir der Orthopäde Novamin, was bedingt linderte, solange ich es genommen habe. Da ich aber einen sehr empfindlichen Magen habe, wusste ich bald nicht mehr, ob mir schlecht von den Rückenschmerzen, oder von dem Schmerzmittel war. Massagen und Krankengymnastik, die meine Hausärztin verordnete, haben insgesamt gut getan, aber der Schmerz den Rücken runter blieb unbeeindruckt.

Seit vor zwei Jahren meine Schwiegermutter gestorben ist, die ich die letzten Jahre gepflegt habe, gehe ich regelmäßig einmal die Woche zur Gymnastik in der Alterssportgruppe, zum Pilates und zur Wassergymnastik.

Im Dezember 2015 – ich lebte also bereits 2 Monate mit den Rückenschmerzen – war ich wieder beim Aquajogging. Den Aquaring um den Bauch geschnallt und bei normalen Schwimmbewegungen, hat es dann in meiner rechten

Schulter geschmalzt und ich wusste sofort, da ist jetzt etwas ab. Eine Sehne muss wohl schon beim Sturz Ende Oktober angerissen worden sein. Die Kernspintomographie bestätigte das und es wurde sofort entschieden, die abgerissene Sehne zu operieren.



*Mit Gefühl und sanftem Impuls wird bei einer DORN-Anwendung dort angesetzt wo der Schmerz entsteht. Nicht selten ist der Schmerz nach einer Anwendung schon viel geringer.*

Die Op lief soweit gut, doch die intervallartigen Schmerzen vom Kopf den Rücken hinunter waren nach wie vor permanent da. Die Hausärztin, der Orthopäde und die Krankengymnastin widmeten sich jetzt aber ausschließlich meiner Schulter. Ich bekam eine Schlaufe und der Arm wurde mit einem Schaumstoffball zwischen Brust und Ellbogen abgepolstert. Die Beweglichkeit meines rechten Armes war somit sehr eingeschränkt.

Im Januar 2016 erzählte ich einem guten Bekannten von meiner Odyssee und er gab mir den Tipp, eine orthopädische Bewegungsschiene für die Schulter bei der Krankenkasse zu beantragen, um die Beweglichkeit und die Schmerzen zu beeinflussen. Meine Hausärztin hat mir auf Nachfrage eine solche dann auch gleich verordnet. Der überaus nette und behilfliche Mann, der mir die orthopädische Bewegungsschiene anpasste und dem ich mein Leid klagte, empfahl mir dann eine DORN-Behandlung zu machen und nannte mir auch gleich einen Anwender im Nachbarort.

Das klang erstmal sehr gut und ich bekam auch in der gleichen Woche noch einen Termin bei Heilpraktiker Michael Rau. Doch was ich dort erlebte, kann ich immer noch nicht fassen! Ich erzählte Herrn Rau meine ganze Leidensgeschichte.

Ich legte mich auf die Behandlungsliege und es wurden meine Beinlängen gemessen und sagenhaft einfach wieder korrigiert. Danach tastete er die Wirbelsäule von unten nach oben sanft ab und brachte auch diese sanft wieder in Position. Einzelne Stellen waren zwar ein bisschen empfindlich und die Behandlung im Bereich des Nackens war ganz schön zu spüren. Doch im Vergleich zu den bisherigen Schmerzen den Rücken runter war das aber eine Kleinigkeit. Nun wurden die Schmerzen schon sehr viel weniger und als Herr Rau noch den Schulterbereich löste hatte ich fast keine Schmerzen mehr. Von 100% Schmerzempfinden waren vielleicht noch 20% übrig geblieben. Eine Behandlung bei der lediglich "ein bisschen gedrückt" wird, hat mir meinen permanenten Dauerschmerz so gravierend gelindert!

Ich frage mich, warum kennt meine Hausärztin, der Orthopäde, oder die Krankengymnastik nicht diese geniale, einfache, effektive Möglichkeit? Die Übungen, die ich mitbekommen habe, mache ich mit dem Handtuch an der Hüfte, da mein rechter Arm alleine noch nicht so viel Kraft hat und es mit beiden Händen noch besser geht. Mit den Gelenk-Übungen an den Beinen, den Selbsthilfeübungen am Hals und mit der Hilfe der orthopädischen Bewegungsschiene mache ich inzwischen motiviert weiter um selbst noch weiter den Rest der Schmerzen und die Beweglichkeit meiner Schulter weiter zu verbessern.



*Mit den einfachen aber effektiven Selbsthilfeübungen für Zuhause, stellt sich schnell der Behandlungserfolg ein!*

Ich kann jedem der Schmerzen im Rücken, in den Gelenken oder sonst wo nur empfehlen, sich einer DORN-Anwendung zu unterziehen. Sie ist wirklich so einfach wie auch genial und setzt definitiv dort an, wo der Schmerz entsteht!

Eine begeisterte Patientin  
der DORN-Anwendung

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 01/2017 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Endlich wieder raus!" - ein guter Zeitpunkt um aktiv zu werden...



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)

#### EINDRUCK VOM "AKTIONSTAG GESUNDER RÜCKEN"

In der Woche vom 10. März bis zum 18. März 2017 fand deutschlandweit die großangelegte "Aktion Gesunder Rücken" unter dem Motto: "Balance halten - Rücken stärken" statt.



"Aktion Gesunder Rücken" Motto 2017: "Balance halten - Rücken stärken"

Wir die DORN-Bewegung haben in den Praxen der geprüften Ausbilder teilgenommen und DORN im Rahmen des Mottos der "Aktion Gesunder Rücken" Interessierten und Betroffenen bekannt gemacht.



Aufgezeigt wurden am Tag der Rückengesundheit von unseren geprüften Ausbildern:

- Ein paar kurze Worte über DORN - Geschichte, Entwicklung, usw.
- Deklaration der DORN-Bewegung, Selbsthilfe, Vorstellung Eurer Praxis
- Beinlängenkontrolle und Beinlängenkorrektur
- Selbsthilfeübungen für diesen Bereich
- Hinweis auf eine mögliche nötige Behandlung

Teilgenommen haben unsere geprüften Ausbilder an folgenden Daten und Orten:

08.03.2017 - Gerhard Weinhold  
88348 Saulgau | Baden-Württemberg  
Praxis für Orthopädie Dr. med E. Herth | Paradiesstr. 32

12.03.2017 - Claus Schneider  
55246 Mainz - Kostheim | Hessen  
Perimedikum Ringeisen | Haupstr. 45

14.03.2017 - Helmuth Koch  
79801 Hohentengen | Baden-Württemberg  
Praxis Helmuth Koch | Kirchstraße 9

14.03.2017 - Anna-Monika Meyer-Krämer  
56412 Untershausen | Rheinland-Pfalz  
ANNAMON SCHULE | Haus am Hochwald

15.03.2017 - Thomas Zudrell  
88353 Kißlegg | Baden-Württemberg  
AHHAI-Akademie für Holistische Heil Arten International | Immenrieder Str. 4

15.03.2017 - Thomas Zudrell  
88353 Kißlegg | Baden-Württemberg  
DORN-Bewegung (e.V.) | Wiesenweg 4/1

15.03.2017 - Erhard Seiler  
83026 Rosenheim | Bayern  
Orthodorn | Isarstr. 1a

15.03.2017 - Michael Rau  
76448 Durmersheim | Baden-Württemberg  
Naturheilpraxis Michael Rau | Römerstr. 56

15.03.2017 - Hildegard Steinhauser  
88255 Baienfurt | Baden-Württemberg  
Praxis HP Ludmilla Zimmermann | Föhrenried 5/1

15.03.2017 - Silke Dorn  
86381 Krumbach | Bayern  
St. Ulrich Apotheke | Mühlstraße 1

15.03.2017 - Valerie Löwen  
51709 Marienheide-Rodt | Nordrhein-Westfalen  
Löwen Gesundheit & Sport | Gummersbacherstr. 49

16.03. - 17.03.2017 - Otto Schäfer  
14612 Falkensee | Brandenburg  
Otto Schäfer | Münchener Str. 7

18.03.2017 - Renate Merkle  
74360 Ilsfeld | Baden-Württemberg  
Seminarzentrum und Heilpraktikerschule | Raiffeisenstr. 11

**Eindrücke aus der Rückenschule von unserem erfolgreichen geprüften Ausbilder Claus Schneider am 12.03.2017,  
im Rahmen der "Aktion Gesunder Rücken" unter dem Motto: "Balance halten - Rücken stärken"**

Ich hatte ein volles Programm von Anfang bis Ende, am Tag der Rückengesundheit.



Nachdem ich den interessierten Teilnehmern die Geschichte und das Leben von Dieter Dorn erzählt habe, habe ich darauf hingewiesen, das wir nur stark werden können wenn wir immer mehr werden und Mitgliedsanträge ausgeteilt.



Reichlich wurde von den Selbsthilfeabreissblöcken und Selbsthilfeübungs-Heftchen von Helmuth Koch Gebrauch gemacht. Jeder bekam ein Blatt der "Deklaration der DORN-Bewegung" in die Hand und erläutert, was das Verständnis für die DORN-Bewegung und DORN den Interessierten klar gemacht hat: eine Hilfe zur Selbsthilfe !!!



Gruppenweise mit 6 - 10 Personen wurde die Beinlängenkontrolle aufgezeigt und 80% der Besucher berichteten sofortige Erfolgserlebnisse durch die Selbsthilfe Übungen.



Super Erfolgserlebnisse bei den Selbsthilfeübungen für den Nacken.  
Erstmal den Kopf schwenken nach rechts und links, dann rein horchen: knacks, knirschts, wie weit geht die Bewegung nach links und rechts!



Nach den Selbsthilfeübungen für den Nacken, Kiefergelenk, Schulter, Ellbogen und Fingergelenke kam die Rückmeldung: "Oh ,geht viel leichter, das Knacken ist weniger geworden", oder die Aussage: "Ich kann meinen Kopf weiter drehen !!!"



Das sind natürlich DIE spektakulären Selbsthilfeübungen. Alle Teilnehmer haben Ihre Hausaufgaben für jeden Tag mitbekommen.



Unterstützt wurde ich von meiner lieben Frau, die am Eingang der Praxis die Besucher in Empfang nahm und viele Bilder machte.



Zwei meiner Physio-Kollegen unterstützten mich stundenweise und meinten: "Wow, ist eine tolle einfache Methode." Ja,Ja machste schon Jahre lang und auf einmal ist das Interesse da !



Durch Flyer, intensive Mundpropaganda und eine Anzeige in der Lokalzeitung, war die Resonanz so enorm und von Anfang an, bis am späten Nachmittag kamen die DORN-Interessierten Besucher.



Das Interesse war geweckt und zahlreiche spontane Anfragen, wann man einen DORN-Termin haben kann, haben mich über den Tag immer wieder überrascht.



Ansonsten habe ich auch auf meiner Internetseite ( die immer noch nicht ganz fertig ist ) die DORN Bewegung, als wichtigen Bestandteil meiner Therapien aufgeführt.

Mit lieben Grüßen



Claus Schneider

Rückenschule Schneider

Claus Schneider

Römerstraße 61a / 55252 Mainz-Kastel

Tel.: 06134-256881 / Fax: 06134-256882

[www.rueckenschule-schneider.de](http://www.rueckenschule-schneider.de) / Mail: [info@rueckenschule-schneider.de](mailto:info@rueckenschule-schneider.de)

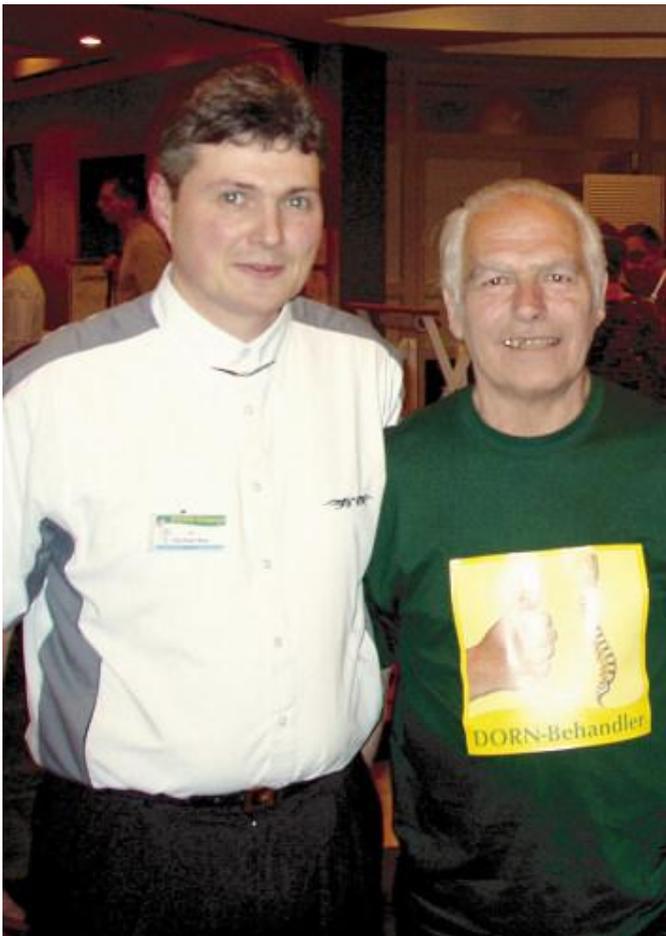


In unserem neuen Katalog finden Sie unsere komplette Produktpalette und mehr:

- Shop
- Seminare
- Vorträge
- Workshops
- Arbeitskreis
- Newsletter

Der breuss-dorn-shop.de und was dahintersteckt:

**Ich darf mich vorstellen...**



*Dieter Dorn und ich auf dem DORN-Kongress 2007 in Würzburg.*

Die DORN-Anwendung und die Breuß-Massage habe ich bei meinem ersten DORN- und Breußseminar im Jahre 1997 kennengelernt.

Nach der erfolgreichen Anwendung in meiner Naturheilpraxis kam im Jahre 2000, durch die Anregung einer Patientin der erste Vortrag zustande. Nach weiteren Vorträgen zum Thema wurde dann vier Jahre später das erste Breuß- und DORN-Seminar organisiert.

Durch Anfragen der Kursteilnehmer, bei weiteren Seminaren, nach Massageölen und Literatur habe ich angefangen zuerst Produkte und Bücher, die nicht im regulären Handel zu bekommen waren, in mein erstes Sortiment aufzunehmen.

Nach dem Besuch meines ersten DORN-Kongresses 2005 in Würzburg hat sich die Produktpalette des Sortiments sehr schnell auf das gesamte erhältliche Angebot im Bereich von Breuß und DORN erweitert und ein eigener Webshop unter der Domain [www.breuss-dorn-shop.de](http://www.breuss-dorn-shop.de) etabliert.

Seitdem ist der Breuß-Dorn-Shop mit neuen Schriften/Büchern/Postern/ DVD's und Produkten zu den Methoden weiter gewachsen und wird immer weiter ergänzt und angepasst.

Durch die Anregung eines guten Kollegen auf dem Dorn-Kongress 2005, habe ich immer am Freitag vor den Seminarwochenenden einen Arbeitskreis angesetzt, der seitdem rege von Kollegen zum Erfahrungsaustausch besucht wird.

Im September 2006 ist der Breuß-Dorn-Newsletter dazugekommen, der inzwischen 1x im Monat an über 6500 Empfänger versendet wird.



Michael Rau  
Heilpraktiker

Den aktuellen Produktkatalog vom [breuss-dorn-shop.de](http://breuss-dorn-shop.de) können Sie bei uns anfordern, oder als PDF direkt hier herunterladen und ausdrucken:



[download Produktkatalog](#)

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:  
Klicken Sie hier für den [breuss-dorn-shop.de](http://breuss-dorn-shop.de)

#### HELFERAUFRUF ZUM DEUTSCHEN TURNERFEST 2017

Liebe DORN-Ausbilder und DORN-Anwender!

Wir freuen uns, auf dem Deutschen Turnfest in Berlin - vom 3. bis 10. Juni 2017 die Beinlängenkontrolle, die Beinlängenkorrektur und die Selbsthilfeübungen nach DORN den Besuchern und Turnern zu demonstrieren.



*Die freie Vereinigung der Dorn-Anwender auf dem Deutschen Turnerfest 2009 in Frankfurt.*

Sportler, Trainer, Sportfunktionäre und Manager können sich zur Wirksamkeit von DORN neue Kenntnisse verschaffen und DORN in den Bereich des Trainings beim Aufwärmen und Stretching als Vorbereitung und Stabilisierung vor und nach dem Sport zu integrieren. Der Kontakt zu den Medien und Presseleuten wird in diesem Jahr verstärkt und weiter aufgebaut. Um dem Wunschbild der DORN-Bewegung entsprechend ein neues Image verschaffen und die Bekanntheit und Akzeptanz von DORN gesteigert werden kann.



*Demonstration der Beinlängendifferenz und -korrektur auf dem Deutschen Turnerfest 2009 in Frankfurt.*

### Dazu brauchen wir Deine Mithilfe:

Das Turnerfest 2017 in Berlin, Messegelände dauert von Samstag den 03. Juni 2017 bis Samstag den 10. Juni 2017, also acht Tage.

Wir planen 8-12 Behandlungs-Plätze und brauchen pro Tag etwa 20 erfahrene DORN-Ausbilder und DORN-Anwender, die sich abwechseln sollten. Alle Teilnehmer bekommen freien Eintritt in die Berliner Messehallen und zum Deutschen Turnerfest, incl. eines Parkgutscheines. Honorar bzw. Vergütung gibt es keine. Es besteht die Möglichkeit Deine Flyer und Werbezettel an unserem Infotisch auslegen und weiterzugeben. Darüber hinaus suchen wir Kollegen und Unterstützer, die Unterkünfte und Logistik im Großraum Berlin kennen und zur Verfügung stellen.



*Der enorme Andrang erforderte weitere Behandlungsplätze auf dem Deutschen Turnerfest 2009 in Frankfurt.*

Anmeldung bei für die Einteilung und Meldung von Unterkünften bei:



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@dorn-bewegung.org](mailto:info@dorn-bewegung.org)

Weitere Informationen unter: [www.turnfest.de](http://www.turnfest.de)

## KOMFORTMATRATZEN: KEINE FRAGE DES ALTERS!

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)

### *Komfortmatratzen: Keine Frage des Alters!*

Mit zunehmendem Alter fällt den meisten Menschen das morgendliche Aufstehen immer schwerer. Das liegt meist an der niedrigen Höhe des oft Jahrzehnte alten Bettes. Höchste Zeit, um sich nach einer bequemen Alternative umzusehen!

Dabei sollte man nicht an der falschen Stelle sparen, sondern unbedingt auf gute Qualität achten. Der Kauf eines Billigangebots wegen vermeintlich nur noch kurzer Nutzungszeit hat sich schon oft als schmerzhafter Fehlkauf entpuppt. Schließlich leben z.B. 65-jährige nach statistischen Berechnungen meist noch rund 20 Jahre – und das nicht selten bei guter Gesundheit.

Angesichts dieser Lebenserwartung macht eine allzu bescheidene Lebensführung vor oder im Rentenalter also keinen Sinn. Im Bereich des Bettes und der Bettausstattung ist sie sogar gesundheitsschädlich. Vor allem durchgelegene Matratzen oder Zudecken mit verklumpter Füllung können dann schnell unangenehme Auswirkungen

haben. Statt der im Alter besonders wichtigen Erholung sind dann nämlich oftmals Verspannungen, verstärkte Rückenschmerzen und Gelenkschmerzen die Folge.



*Vor allem durchgelegene Matratzen können schnell unangenehme Auswirkungen haben – statt der im Alter besonders wichtigen Erholung sind dann meist Verspannungen, verstärkte Rückenschmerzen und Gelenkschmerzen die Folge.*

#### Wer im Alter an seinem Bett spart, tut sich keinen Gefallen!

Denn bequemes Liegen und ein erholsamer Schlaf tragen nachhaltig zum Wohlbefinden und damit auch zur Gesundheit bei. Wer fit und gesund bleiben will, darf hier keine Abstriche machen. Investitionen in das eigene Bett sind damit sehr gut angelegtes Geld.

Eine zunehmende Zahl älterer Menschen hat dies mittlerweile erkannt und erneuert konsequent alle acht bis zehn Jahre ihre Matratze. Viele haben sich zudem für den Kauf einer sog. Komfortmatratze entschieden. Diese zeichnen sich z.B. durch eine extra hohe Liege- bzw. Sitzposition aus, was das Aufstehen erleichtert sowie Bandscheiben, Muskeln und Gelenke beim Bettenmachen schont. Selbst jüngere Menschen genießen inzwischen nicht selten den Vorteil einer hohen Liegeposition – denn eine Vielzahl der Menschen ab 40 Jahren nehmen bereits Probleme beim Aufstehen wahr. Kennen Sie die Sätze "ich bin heute so steif" oder "das ging auch schon mal besser" beim Aufstehen?

Mit speziellen Stütz- und Einsinkzonen ermöglicht die Komfortmatratze zudem eine optimale Position der Wirbelsäule und somit eine Schonung von Bandscheiben und Gelenken. Als junger Mensch aber gerade auch im Alter sollte darauf großen Wert gelegt werden, da viele Menschen sowieso schon oft Schmerzen haben. Doch die wenigsten wissen, dass das nicht so sein muss und dass eine ergonomische Lage in der Nacht schon sehr viel für ihre Rückengesundheit und Gelenkschonung tun kann.

#### Der elektrische Lattenrost

Wer denkt ein elektrischer Lattenrost ist was für sehr alte Menschen liegt falsch! Klar, besonders alte, kranke Personen kommen ohne ihn kaum noch zurecht, weil er einfach eine super Hilfe im Alltag darstellt. Doch es wird immer noch der Gesundheits- und Wellnessfaktor vergessen! Ein elektrischer Lattenrost ist einfach sehr praktisch und hilfreich – auch für jüngere Menschen. Hier ein paar Beispiele:

– Sie lesen gern im Bett oder sehen fern? Berge von Kissen, Druck auf die Ellenbogen und taube Arme gehören dabei oft zum Alltag. Mit einem elektrisch verstellbaren Lattenrost haben Sie die angenehme Möglichkeit, noch einmal das Abendprogramm im Fernsehen durchzuschauen oder in einem schönen Buch zu lesen, bevor Sie den Lattenrost in die Liegeposition fahren und sich schlafen legen.

– **Ist Ihnen früh schwindelig wenn Sie aufstehen?** Auch hier kann mit einer sanften Sitzposition schon viel bewirkt werden.

– Eine leichte Erhöhung der Beine mindert Beschwerden im unteren Rückenbereich, denn es entlastet die Rückenwirbel. Zudem ist es allgemein eine immense Erleichterung, wenn Sie nach einem anstrengenden, stressigen Tag Ihre Beine hochlegen können.

– Eine leichte Erhöhung des Oberkörpers kann Schnarchen mindern.

– Angst vor elektrischen Feldern? Ein guter elektrischer Lattenrost verfügt über eine Memoryfunktion und Sie können diesen komplett abschalten, denn einige Menschen sind, was Elektrizität angeht, sehr feinfühlig und die elektrischen Felder lenken sie ab.

– Modelle mit sehr vielfältigen Einstellungsmöglichkeiten sind zu empfehlen bei Menschen die an Muskelverspannungen oder Durchblutungsstörungen leiden.



*Lesen Sie lange in dieser Position, sind Nackenschmerzen und Verspannungen vorprogrammiert.*

### Das richtige Kissen

Leiden Sie morgens oftmals an Verspannungen im Hals- und Nackenbereich? Wenn ja, dann sollten Sie schnellstens Ihr Kopfkissen wechseln. Denn es ist dessen zentrale Aufgabe, eine schmerzhaft Dehnung der Hals- und Nackenmuskulatur zu verhindern, indem es den Nacken stützt und auch die Halswirbel entlastet. Vor allem bei Seitenschläfern sorgt das Kissen zudem dafür, dass die Halswirbelsäule nicht abknickt. Auch Kopfschmerzen können

unter Umständen durch das richtige Kissen vermieden werden.

Welches Kissen das jeweils richtige ist, muss individuell entschieden werden. Spontankäufe ohne vorherige Beratung führen dadurch oft zu Problemen. So gibt es mehrere Dinge, auf die man beim Kissenkauf achten muss.

Beispielsweise ist bei der Auswahl des richtigen Modells das verwendete Bettsystem zu berücksichtigen, da die Schulter je nach Art von Matratze bzw. Rost unterschiedlich tief einsinkt. Es macht daher Sinn, beim Kauf eines neuen Bettes auch über ein neues Kissen nachzudenken.

red/bk

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

Eine Auswahl an Matratzen der Firma OrthoDorn finden Sie bei uns im Shop.

Hier klicken für die Kategorie **Orthodorn Schlafsystem: Matratzen**



In dieser Rubrik finden Sie:

#### **OrthoDorn Exclusiv - Produktlink direkt zum Shop**

Die OrthoDorn® Exclusiv Matratze besteht aus speziellem Kaltschaum.

Zur Verbesserung der Elastizität der einzelnen Zonen ist der Kaltschaum je nach Anforderung unterschiedlich eingeschnitten. In der Schulterzone sorgt ein Modul aus viscoelastischem Schaum für zusätzlichen Komfort. Durch das Lordosekissen ist eine optimale Unterstützung der Lendenwirbelsäule gewährleistet. Das viscoelastische Modul der Beckenzone ermöglicht ein Einsinken des Beckens, sodass die Wirbelsäule in der Seitenlage gerade ist. Die Belastungen auf das Skelett und die Gefäße werden reduziert.

Produktlinie Tencel®/Silber

Höhe ca. 17 cm.

#### **OrthoDorn Exclusiv Comfort - Produktlink direkt zum Shop**

Die OrthoDorn® Exclusiv Comfort Matratze ist aus speziellem Kaltschaum und einer Auflage aus viscoelastischem Schaum.

Unsere Matratze OrthoDorn® Exclusiv Comfort hat sich schon jetzt zu einem echten Liebling entwickelt. Sie ist genauso aufgebaut wie die normale OrthoDorn® Exclusiv Matratze, hat aber zusätzlich noch eine 2 cm dicke Auflage aus viscoelastischem Schaum. Somit ist diese Matratze ca. 20 cm hoch

Produktlinie Tencel®/Silber

Höhe ca. 20 cm.



### **OrthoDorn Premium Gel - Produktlink direkt zum Shop**

Die OrthoDorn® Premium Gel-Matratze ist aus speziellem Kaltschaum und einer Visco-Gel-Auflage.  
Der Kern unserer Premium Gel Matratze ist ebenfalls aus Kaltschaum. Dieser ist hier aber etwas höher aufgebaut.  
Über dem Kaltschaumkern befindet sich eine 5 cm hohe Visco-Gel Auflage.

Produktlinie Tencel®/Silber

Höhe ca. 28 cm.

Viscose Gelschicht, mit Erinnerungsfunktion



### **OrthoDorn Royale Deluxe - Produktlink direkt zum Shop**

Die OrthoDorn® Royal Deluxe Matratze besteht aus Soja und Silber.  
Der Kern unserer Royal Deluxe Matratze ist ebenfalls aus Kaltschaum. Dieser ist hier mit etwa 19 cm aufgebaut. Über dem Kaltschaumkern befindet sich eine 6 cm hohe Sojaschaum-Auflage.

Produktlinie Soja / Silber

Höhe ca. 25 cm.



### **OrthoDorn Premium Royale - Produktlink direkt zum Shop**

Die OrthoDorn® Premium Royal Matratze besteht aus Kaltschaum mit Sojaschaum-Auflage.  
Diese extra hohen Matratzen bestehen aus zwei Teilen: Die bewährte aber erhöhte Exklusiv Matratze – mit allen auswechselbaren viscoelastischen Modulen, dem Lordosekissen und dem Venenkissen – und einer extra hohen Soja-Auflage (6,5 cm), welche nur aus natürlichen Elementen wie Soja, Wasser, Kohlenstoff und Silber besteht.  
Bei beiden Materialien werden Natur und Technik in einer perfekten Symbiose verbunden. Das natürliche Soja verleiht der Auflage gesundheitsfördernde Eigenschaften und steigert dadurch das Wohlbefinden. Es gibt dem Material eine spezielle Elastizität und wirkt feuchtigkeitsregulierend.

Höhe von etwa 28 cm

Extra dicke Schicht von Soja



### **OrthoDorn Royale Super Deluxe - Produktlink direkt zum Shop**

Die OrthoDorn® Royal Super Deluxe Matratze besteht aus Kaltschaum mit Sojaschaum-Auflage.  
Diese extra hohe Matratze besteht aus zwei Teilen: Die bewährte aber erhöhte Exklusiv Matratze – mit allen auswechselbaren viscoelastischen Modulen, dem Lordosekissen und dem Venenkissen – und einer extra hohen Soja-Auflage (6,5 cm), welche nur aus natürlichen Elementen wie Soja, Wasser, Kohlenstoff und Silber besteht.  
Bei der OrthoDorn® Royal Super Deluxe Matratze ist die Soja Auflage in einem extra Bezug eingelegt – das ist besonders für ältere Menschen besser, da die Matratze nochmal um 5 cm höher ist und das Aufstehen somit wesentlich erleichtert.

Höhe von etwa 33 cm

Extra dicke Schicht von Soja

## Die ideale Ergänzung: Der Tellerrost



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

Hier klicken für die Kategorie **Orthodorn Schlafsystem: Tellerroste**

In dieser Rubrik finden Sie:



**OrthoDorn Tellerrost unverstellbar - Produktlink direkt zum Shop**

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



**OrthoDorn Tellerrost manuell verstellbar - Produktlink direkt zum Shop**

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



**OrthoDorn Tellerrost elektrisch verstellbar - Produktlink direkt zum Shop**

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.

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 Kissen der Firma OrthoDorn finden Sie bei uns im Shop.

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

In dieser Rubrik finden Sie:



#### **OrthoDorn Tencel Plus Kissen - Produktlink direkt zum Shop**

Der Bezug besteht aus 100 % Tencel. Er kann bei 60 °C gewaschen werden. Er beinhaltet ein Baumwoll-Inlett mit einer Füllung aus besonders beweglichen Tencel Faserflocken. Durch den integrierten Reißverschluss lässt sich etwas von der Füllung entnehmen, um es auf Ihre individuellen Bedürfnisse einstellen zu können.

Maße: 40 x 80 cm



#### **OrthoDorn Premium Gel Kissen - Produktlink direkt zum Shop**

Dieses Kissen hat einen stabilen ergonomisch geformten Gel- und Viscokern der den Nacken unterstützt. Auch das Formkissen hat einen Bezug aus 100% Tencel® mit Silberfäden, den man bei 60° waschen kann.

Extra weich. Geeignet für sehr zierliche Personen (bis ca. 50kg) mit schmalen Schultern

Maße: 42 x 72 cm



### **OrthoDorn Visco Exklusiv Kissen - Produktlink direkt zum Shop**

Das OrthoDorn Visco Exklusiv Kissen weist eine sehr fortschrittliche Technologie auf, die von der NASA entwickelt wurde.

Hauptbestandteil ist ein spezieller Schaum mit hoher Dichte, bei Kontakt mit der Körperwärme nimmt er die exakte Form des Körpers an, ohne diesen an irgendeiner Stelle zu drücken; wenn man sie verlässt, nimmt das Kissen ihre ursprüngliche Form wieder an. Der Körper findet sofort die beste Position für das Einschlafen.

Unser Bestseller.

Geeignet für normal gebaute Personen (55-90 kg) mit normalen Schultern

Maße: 42 x 72 cm



### **OrthoDorn Royal Deluxe Kissen - Produktlink direkt zum Shop**

Es besteht nur aus natürlichen Elementen wie Soja, Wasser, Kohlenstoff und Silber. Natura Soja entsteht aus der Verbindung zwischen dem Keim der Sojabohne und Wasser. Hier werden Natur und Technik in einer Symbiose verbunden. Das natürliche Soja gibt dem OrthoDorn® Royal Deluxe Kissen gesundheitsfördernde Eigenschaften und steigert dadurch das Wohlbefinden. Es gibt dem inneren Material eine spezielle Elastizität und wirkt feuchtigkeitsregulierend. Das OrthoDorn® Deluxe Kissen bietet durch seine ergonomischen und viskoelastischen Schichten optimalen Schlafkomfort

Wir bieten dieses Kissen gleichmäßig hoch und mit der bewährten Wellenform an.

Geeignet für kräftigere Personen (ab 90kg) mit breiteren Schultern

Maße: 42 x 72 cm



### **OrthoDorn Reisekissen - Produktlink direkt zum Shop**

Passend zur OrthoDorn® Reisematratze bieten wir ein hochwertiges Reisekissen an, welches ebenfalls innen einen Kern aus Viscoschaum besitzt.

Der Bezug ist auch hier aus hochwertigem Tencel®.

Maße: 25 x 40 cm



### **OrthoDorn Zirbenkissen - Produktlink direkt zum Shop**

Das Zirbenkissen ist gefüllt mit Zirbenspähen der Südtiroler Zirbelkiefer, welche so ganz besonders ihr Aroma entfalten können. Eingelagert im Holz, sowie auch in Nadeln und Harz der Zirbelkiefer, befindet sich das leicht flüssige Pinosylvin in hoher Konzentration. Dieses ist nicht nur für den typischen Duft verantwortlich, sondern unterstützt auch Wohlbefinden und Gesundheit. Zudem sorgt es für eine hohe Widerstandskraft des Holzes gegenüber den Einflüssen der Natur und der Umwelt. Dass dieses besondere Holz mit seinem milden Duft sehr entspannend wirkt, kann sich jeder vorstellen.

Der Bezug ist auch hier aus hochwertigem Tencel®.

Maße: 25 x 40 x 12 cm

## **Matratzen, Tellerrost und Kissen kombiniert und integriert in unseren OrthoDorn Massivholzbetten**

Ein Stück Natur in Ihrem Schlafzimmer!

Wir erfüllen Ihre individuellen Bettenträume.



### **OrthoDorn Massivholzbett Modell Fanny – Fichte, ohne Kopfteil. - Produktlink direkt**

#### **zum Shop**

Wir bieten unsere Massivholzbetten in jeder gewünschten Größe an. Verarbeitet wird hauptsächlich südtiroler Zirbenholz, aber auch heimische Hölzer, wie Buche und Fichte.



### **OrthoDorn Massivholzbett Modell Fanny – Fichte, mit Kopfteil. - Produktlink direkt zum**

#### **Shop**

Wir bieten unsere Massivholzbetten in jeder gewünschten Größe an. Verarbeitet wird hauptsächlich südtiroler Zirbenholz, aber auch heimische Hölzer, wie Buche und Fichte.



### **OrthoDorn Massivholzbett Modell Fanny – Buche, ohne Kopfteil. - Produktlink direkt**

#### **zum Shop**

Wir bieten unsere Massivholzbetten in jeder gewünschten Größe an. Verarbeitet wird hauptsächlich südtiroler Zirbenholz, aber auch heimische Hölzer, wie Buche und Fichte.



**OrthoDorn Massivholzbett Modell Fanny – Buche, mit Kopfteil. - Produktlink direkt zum**

**Shop**

Wir bieten unsere Massivholzbetten in jeder gewünschten Größe an. Verarbeitet wird hauptsächlich südtiroler Zirbenholz, aber auch heimische Hölzer, wie Buche und Fichte.

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

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

Hier klicken für die Kategorie **Orthodorn Schlafsystem: Zirbenmöbel**



In dieser Rubrik finden Sie:



**OrthoDorn Massivholzbett Modell Zirbe massiv - mit Kopfteil - Produktlink direkt zum**

**Shop**

- Wir machen Ihre Bettenträume wahr!
- Wir bieten Ihnen Massivholzbetten in jeder gewünschten Größe an



**OrthoDorn Tellerrost Zirbe-Basis unverstellbar - Produktlink direkt zum Shop**

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



**OrthoDorn Tellerrost Zirbe-Massiv unverstellbar - Produktlink direkt zum Shop**

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



**OrthoDorn Tellerrost Zirbe-Basis manuell verstellbar - Produktlink direkt zum Shop**

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



**OrthoDorn Tellerrost Zirbe-Basis elektrisch verstellbar - Produktlink direkt zum Shop**

- stützt jede Körperpartie punktgenau passt in fast jedes Bett
- federt jede Schlafbewegung ab
- sorgt für bessere Durchlüftung.



**OrthoDorn Zirbe-Schrank massiv - Produktlink direkt zum Shop**

**Varianten**

- **2-trg:** B/H/T: 100/202/60, 5 Fachböden
- **3-trg:** B/H/T: 150/202/60, 1 Fachboden/1 Stange & 5 Fachböden



**OrthoDorn Zirbenholzblock als Nachttisch - Produktlink direkt zum Shop**

- versprüht ein Leben lang seinen milden, unverkennbaren und wohlriechenden Duft.
- entspannt und beruhigt bei körperlichen oder mentalen Belastungen.
- verbessert die Schlafqualität enorm.

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**

\*\*\*\*\*

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 2006-2017 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-Bewegung, Artikel 2 Max Herz, Cornelia Rey, Artikel 3 Gesund Media, DORN-Kongress, Artikel 4 ISG Durmersheim, Artikel 5 Michael Rau, Gesund Media, Artikel 6 AGR, DORN-Bewegung, Claus Schneider, Artikel 7 NSC Michael Rau, Artikel 8 DORN-Bewegung, Helmuth Koch, Artikel 9 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-03.2017.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 erschienenen 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](#)**