

Breuß-DORN Newsletter \* März 2021

\*\*\*\*\*



NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß & DORN

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

Telefon: 07245-937195 e-mail: [info@breuss-dorn-shop.de](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 2021

7354 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 17 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- **DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN - 2. SELBST-HILFE GRUNDÜBUNG**
- **SEIDENPAPIER FÜR DIE BREUß-MASSAGE**
- **UMSTELLUNG TEMPLATE - THEME BREUSS-DORN-SHOP.DE**

DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN - 2. SELBST-HILFE GRUNDÜBUNG

## ***DORN Selbsthilfe Methode***



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

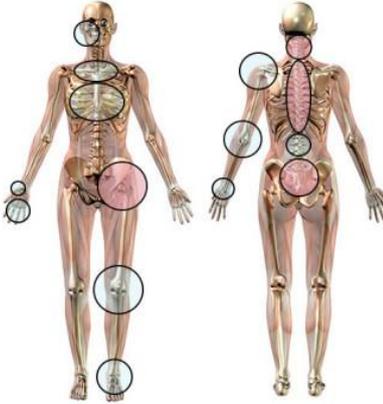
» DORN Selbsthilfe Übungen und wertvolle Informationen für ein gesundes Leben in der Balance «

» 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 - - Kreuzbein / ISG

Frequenz: Mehrfach täglich, minimum einmal am Tag!



### Kreuzbein Übung Teil 1:

Liege auf einem stabilen Tisch und bringe das Becken soweit über die Tischkante hinaus, daß die Beckenschaufel (mit dem Darmbeinstachelbereich) noch auf dem Tisch ist. Mit beiden Beinen auf etwa 90 Grad angehoben (rechter Winkel) beginne ein Bein nach dem anderen langsam und nur ein wenig auf und ab zu bewegen während man dabei ausatmet. Es sind keine Radfahr-Bewegungen notwendig um möglichst wenig Muskelanspannungen zu verursachen und entspannt zu bleiben. Mache dies für etwa 30 Sekunden (evtl. mit kurzen Unterbrechungen). Bringe danach das Becken sicher zurück auf den Tisch bevor man vorsichtig aufsteht. Mache diese Übung mindestens einmal täglich besser öfters.

Bitte nicht machen wenn dabei zu starke Schmerzen empfunden werden!



Alternativ kann man diese Übung am Boden mit einem entsprechend großen Buch (entsprechend der Kante eines Tisches) unter dem Becken machen



### Kreuzbein Übung Teil 2:

Sitze auf einem stabilen Tisch nahe an der Ecke und bringe das Becken (Kreuzbein) vorsichtig an die Spitze der Ecke so dass der untere Teil des Kreuzbeins noch auf der Tischecke liegt.

Bitte sich unbedingt sicher am Tisch festhalten bevor irgendwelche Bewegungen gemacht werden!

Mit beiden Beinen angehoben (etwa 90 Grad, rechter Winkel) beginne ein Bein nach dem anderen langsam auf und ab zu bewegen, dabei ausatmen! Es sind keine Radfahr-Bewegungen notwendig um möglichst wenig Muskelanspannungen zu verursachen und entspannt zu bleiben. Mache dies für etwa 30 Sekunden (mit Unterbrechungen wenn nötig).

Bringe das Becken sicher zurück auf den Tisch bevor man aufsteht.

Mache diese Übung mindestens einmal täglich besser öfters.

Bitte nicht machen wenn dabei zu starke Schmerzen empfunden werden!



Alternativ kann diese Übung auf dem Boden mit einem geeigneten Ball (z.B. Tennisball) unter dem Kreuzbein nahe am Steiß (ähnlich wie die Ecke des Tisches) gemacht werden.



### Kreuzbein Übung Teil 3:

Lehne rückwärts auf einem stabilen Tisch (bzw. geeignetes Möbel) und bringe das Becken soweit über die Tischkante hinaus, daß der untere Teil der Beckenschaufel an der Kante aber das ganze Becken noch auf dem Tisch ist. Mit beiden Beinen etwas angehoben aber möglichst gerade beginne ein Bein nach dem anderen langsam und nur ein wenig auf und ab zu bewegen während man dabei ausatmet. Mache dies für etwa 30 Sekunden (evtl. mit kurzen Unterbrechungen). Bringe danach das Becken sicher zurück auf den Tisch bevor man vorsichtig aufsteht.

Mache diese Übung mindestens einmal täglich besser öfters.

Bitte nicht machen wenn dabei zu starke Schmerzen empfunden werden!





### Empfohlene zusätzliche Übungen für den Kreuzbeinbereich:

Eine weitere gute Übung für das Kreuzbein geht so: Stehe mit einem Fuß auf einem niedrigen Hocker, Stepboard oder ähnlichem, mit dem anderen Bein gerade und etwas zurück. Der Körper bleibt während der Übung stets aufgerichtet. Bewege, bzw. drücke nun das Becken mehrfach vorwärts and entspannt zurück (etwa 10x), (= rücke Becken etwas nach vorn oder schwinge Becken nach vorne und zurück). Eine Hand ist dabei entspannt an der Hüftseite aufgelegt, die andere Hand ist an der hinteren Beckenschaufel des geraden Beines angelegt und folgt der Beckenbewegung mit etwas zusätzlichem Druck nach vorne und ohne Druck zurück. Wechsle die Seiten und Beinpositionen und wiederhole dann die Übung auf der anderen Seite.



### Für die Entspannung / Balancierung des Kreuzbeins: (Bild oben)

Liege flach auf dem Boden (einer Matte) und hebe beide Beine im Knie leicht angewinkelt bis etwa 90 Grad Oberkörper / Oberschenkel. Ziehe die Zehen etwas nach unten (zum Körper hin) und halte diese Position so lange wie es einigermaßen entspannt geht. Es ist normal, wenn dabei die Beine etwas anfangen zu Zittern. Bewahre festen Kontakt mit dem Kreuzbein und mit dem Boden (Matte) und atme normal.

---

### Weitere zusätzliche Kreuzbein / Pelvis Übungen:

Stehe auf einem Bein und halte dich an einem Stuhl, Tisch oder Wand fest.

Platziere die andere Hand / Faust mit der flachen Fingerseite auf die Beckenschaukel (Darmbeinstachel)

Schwinge ein Bein entspannt vor - zurück und gebe vorsichtig Druck mit der Faust auf das Becken nach vorne (und etwas nach unten) gerichtet während das Bein auf dem Rück-Schwung ist und dabei ausatmen.

Erhöhe allmählich den Druck und unterbreche die Übung bei Unwohlsein oder Schmerzen.

Keine Druckgabe wenn das Bein zurück nach vorne schwingt dabei einatmen.

Wiederhole dies für etwa 15 - 30 Sekunden.

Versuche ebenfalls mit dem **anderen (gegenüberliegenden) Bein** zu schwingen während der Druckgabe auf das Becken für weitere 15 - 30 Sekunden



**Schwinge das Kreuzbein Übung:** Empfohlen wird dies vor den anderen Kreuzbein Übungen zu machen!

Unser Kreuzbein (ISG) gerät oft leicht aus der Balance und braucht regelmäßige korrigierende Pflege. Für die Mobilisierung des ISG kann man sich mit beiden Armen gerade z.B. zwischen zwei Stühlen (Lehnen) festhalten und die Beine frei schwingend so wie Laufen in der Luft bewegen und auch den Unterkörper sanft vom Becken aus rotierend etwas links-rechts drehen. Versuche dabei so gut wie möglich zu entspannen und atme normal. Versichere dich dass Alles sicher und stabil aufgebaut ist um jeglichen Unfall, z.B. durch Kippen der Stühle usw., zu vermeiden!



Zusätzliche Übungen für Kreuzbein / Becken Video:



Klicken Sie hier für das Video auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=GXObk-XK0vI>

Demonstration Video:



Klicken Sie hier für das Video auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=4U7eW8eyh-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**

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**

SEIDENPAPIER FÜR DIE BREUß-MASSAGE

***Seidenpapier für die Breuß-Massage***



Rudolf Breuß erzielt am Ende seiner Breuß-Massage einen energetisierenden/magnetisierenden und wärmenden Effekt.

Dafür verwendete er hartes und starres Butterbrotpapier. Heutzutage wird Seidenpapier verwendet, das weicher und anschmiegsamer ist. Das Papier sollte Chlor- und Säurefrei sein.

Mit den Fingerspitzen wird mit beiden Händen abwechselnd vom Nacken zum Steiß schnell mehrmals gestrichen, ohne den Körperkontakt zu verlieren.

Der Effekt, der dabei erzielt wird, ist vergleichbar mit dem eines Luftballons, den man an einem Wollpullover reibt. Es kommt zu einer statischen Aufladung = Energetisieren. Dieser Effekt verstärkt die durchblutungsfördernde Wirkung des Johanniskrautöls und es kommt zu einer zusätzlichen, stark wärmenden Reaktion.



Das Seidenpapier erhalten Sie bei uns im Shop in der Stückelung 100, 250, 500 und 1000 Bogen

Mehr praktisch vermitteltes Hintergrundwissen über die Breuß-Massage finden Sie im Fachbuch:



**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.

70 Seiten, Hardcover, mit Begleit-DVD

Format DIN A5 hoch (210 x 148 mm)

24,80 EUR [D]

Sie finden Seidenpapier bei uns im Shop in der Rubrik "Massagezubehör":



[direkt-Link zum Shop](#)

weiteres Massagezubehör für die DORN-Anwendung und die Breuß-Massage finden Sie in der Rubrik: [Massagezubehör](#)

Das Buch "Die Breuß-Massage" finden Sie in der Rubrik :



[Michael Rau "Die Breuß-Massage"](#)

weitere Breuß-Literatur finden Sie in der Rubrik: [Breuss Literatur](#)

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



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

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

# UMSTELLUNG TEMPLATE - THEME BREUSS-DORN-SHOP.DE

Anfang März haben wir die Beta-Version des Responsive Honeygrid-Theme der Shopsoftware Gambio GX4 live geschaltet.

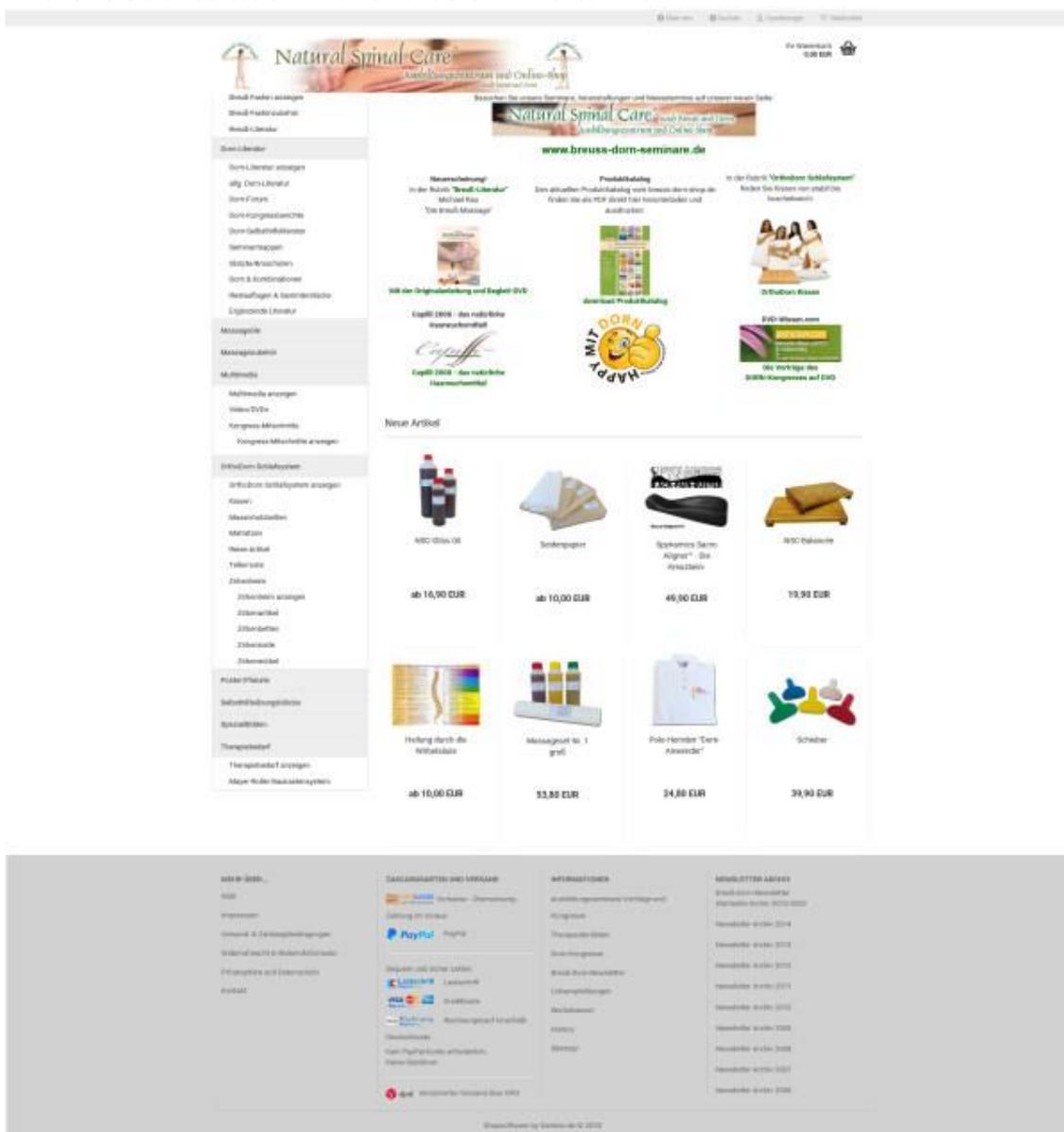
Die beta-Version lief seit Januar 2021 im Hintergrund in der Testversion. Die Responsive Version des Honeygrid-Theme des Gambio Webshops wurde Stück für Stück der Vorgängerversion des Honeygrid-Template des Gambio GX4 Shopsystems angepasst, so dass sich die Besucher mit dem vertrauten Bild und der Struktur des Aufbaus des breuss-dorn-shops.de ohne Probleme im neuen Update wie bisher zurechtfinden.

Die Beta-Phase wird mit dem aktuellen Masterupdate GX4 Vers. 4.2.0.0 beendet und bis dahin die Umstrukturierungen und Anpassungen optimiert und Fehlermeldungen behoben.

Das Shopsystem läuft auf dem aktuell neusten Stand.

Das neue GX4 Vers. 4.2.0.0 Honeygrid responsive update beinhaltet eine modernere und bessere Kompatibilität für Bildschirmgrößen von Tablets und Mobilgeräten.

Machen Sie sich selbst ein Bild von unserem Auftritt unter:



<https://www.breuss-dorn-shop.de/>

Wir freuen uns über Bestellungen, Kommentare, Anregungen, Kritiken und Fehlermeldungen.



\*\*\*\*\*

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 2006-2021 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 Michael Rau, Gesund Media; Artikel 3 NSC Michael Rau

Die Herstellung des Newsletters erfolgte mit der gebotenen Sorgfaltspflicht, jedoch ohne Gewähr.

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für etwaige Fehler. Schadensersatz ist ausgeschlossen.

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

Irrtum und Änderungen vorbehalten.

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

**<https://www.breuss-dorn-shop.de/newsletter/breuss-dorn-newsletter-03.2021.pdf>**

Für die Anzeige der Dokumente benötigen Sie den Acrobat Reader. Sollte das Programm auf Ihrem Rechner noch nicht installiert sein, so können Sie es unter <https://get.adobe.com/de/reader/> kostenfrei beziehen.

Alle bisher erschienen Newsletter finden Sie auf unsere Seite: **[Breuss-Dorn-Newsletter](#)**

#### MEDIADATEN

Sie wollen in unserem Newsletter auf Ihre Präsenz, Produkte, Seminare, Neuigkeiten, 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](#)**