

Breuß-DORN Newsletter * März 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

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



Breuß-DORN NEWSLETTER März 2022

7531 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 14 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- **14. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: SK-GELENK**
- **DORN/FLEMMING "HEILEN MIT DER METHODE DORN" ALS PAPERBACK**
- **ORTHODORN WERBEAKTION MÄRZ/APRIL**
- **NEU IM PROGRAM: ORTHODORN CLEAN WAVE KISSEN SEIFENFORM**

14. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: SK-GELENK

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:

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 - SK-Gelenk

Wertvolle DORN Selbsthilfe Übung

Frequenz: Mehrfach täglich empfohlen, Minimum einmal am Tag!



Wie macht man diese Übung:

Gebe vorsichtig mit der Hand (Daumenballen) etwas Druck direkt auf das SK-Gelenk (Sterno-Klavikulargelenk) dabei auch etwas in Richtung Schulter gerichtet. Gleichzeitig wird die gegenüberliegende Schulter (nur die Schulter!) nach oben und hinten rotiert (gedreht).

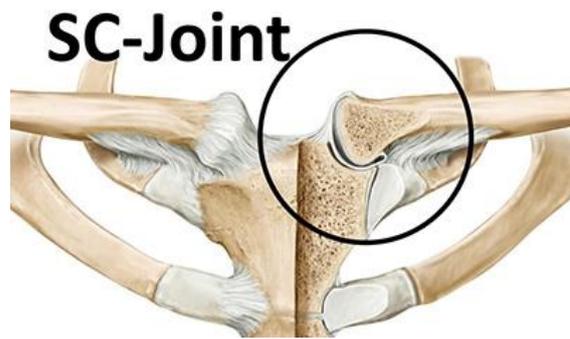
Beim Anheben und nach Hinten drehen gibt man den Druck und atmet aus, beim Senken des Armes (zurück zur Startposition) entspannen (Druck reduzieren) und einatmen.

Passe die Druck-Kraft und Bewegung bei Schmerzen (Unwohlsein) entsprechend an.

Wiederhole dies für etwa 30 Sekunden auf beiden Seiten.

Es wird empfohlen diese Übungen häufig (mehrfach täglich) über einen längeren Zeitraum zu machen.

Die Verbesserung (Anpassung) in diesem Bereich erfordert etwas Geduld und kann ziemlich dauern. Durch die Meridian = TCM (Nierenmeridian) Verbindung in diesem Bereich ist dieses Gelenk sehr wichtig und unbedingt empfehlenswert bei Problemen mit der Schulter dem Nacken und Ohrenleiden wie z.B. Tinnitus.



Wenn möglich und es nicht zu unangenehm oder schmerzhaft ist versuche den Druck auf das SK-Gelenk (mit etwas angehobenem Arm / Ellbogen) mehr nach innen (auf das Gelenk) und leicht nach unten zu richten.



DORN Selbsthilfe Übungen Daumen Video:

SC-Joint

Vorsichtiger Gegendruck auf SK-Gelenk (Sternoklavikular) mit dem Daumenballen dabei gegenüberliegende Schulter nach oben-hinten rotieren

SC-Joint

dorn selbsthilfe übungen sk gelenk

108 Aufrufe · 08.01.2021

Thomas Zudrell
2710 Abonnenten

DORN Selbsthilfe Übungen für das SK-Gelenk (Sternoklavikulgelenk). Eine wichtige DORN Selbsthilfe Übung für ein unterschätztes Gelenk.

ABONNIEREN

Klicken Sie hier für das Video auf YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=Cg3fYe3ne_4

Empfohlene Selbsthilfe Produkte:

Spynamics Kreuzbein & Rücken-Schaukel



Behandle dich selbst wie den wertvollsten Schatz den du besitzt.

Prävention ist besser als Heilen.

Starte jetzt.

Thomas Zudrell, *Health Coach*

Bitte beachten: Machen Sie keine Übungen bei Verletzungen nach Unfällen und machen Sie keine Übungen, wenn Sie Fieber, Migräne oder Entzündungen haben. Die Übungen sollten während der Anwendung keine Schmerzen verursachen und es ist besser diese öfters zu machen als zu intensiv. Halten Sie beim Üben nicht den Atem an. » Alle Übungen sollen gleichmäßig auf beiden Körperseiten gemacht werden unabhängig vom Problembereich. Die besten Resultate erzielt man, wenn die Übungen mehrfach täglich die ersten zwei Monate macht und danach mindestens einmal täglich zur Prävention weitermacht.

Zusammen mit Prävention (Vermeidung ungesunder Bewegungsmuster) und Gesunderhaltung (Muskelbehandlungen wie Massagen und geeignetes Training) beachtet man 3 Faktoren der Heilung: Prävention - Therapie durch Selbsthilfe - Gesunderhaltung (Pflege). Obgleich die DORN Methode Selbsthilfe Übungen bei vorsichtiger und richtiger Ausführung sehr sicher sind können unvorhersehbare Reaktionen während einer gewissen Anpassungszeit möglich sein. Bitte beachten Sie die Eigenverantwortung als Anwender der DORN Methode Selbsthilfe Übungen.

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

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

UNTERSTÜTZE
DIESES PROJEKT



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

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



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

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



Spynamics Sacro Aligner™ - Die Kreuzbein-Schaukel



Spynamics Spine Aligner™ - Die Rücken-Schaukel!

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

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



Heilung durch die Wirbelsäule

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

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie im Internet unter:

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

oder im aktuellen Produktkatalog als PDF direkt hier zum Herunterladen:



download Produktkatalog

Anzeige

Das neue Fachbuch:

Michael Rau
"Die Breuß-Massage"



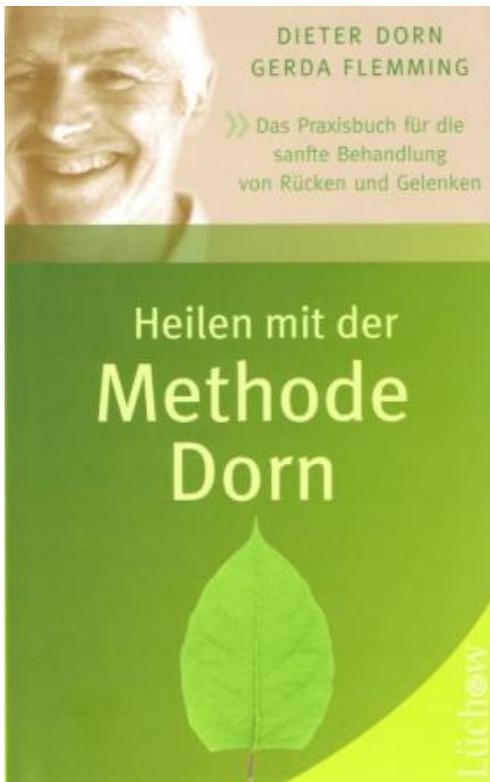
- **Schmerzloses Einrichten der Wirbelsäule und Massage für Wirbelsäulen und Bandscheibenschäden nach Rudolf Breuß.**
- **Mit der Originalanleitung von Rudolf Breuß und Praxistipps aus der Erfahrung mit anschaulicher Darstellung.**
- **Mit Begleit-DVD inklusive Demonstrationsvideo und den historischen 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

DORN/FLEMMING "HEILEN MIT DER METHODE DORN" ALS PAPERBACK

Das Standardwerk von Dieter Dorn "Heilen mit der Methode Dorn" war bisher in der Hardcover-Version bei uns im Programm. Das Buch ist weiterhin vom Verlag lieferbar als Paperback/Softcover:



Das Praxisbuch für die Behandlung von Rücken und Gelenken

Zwei Drittel aller Deutschen leidet an Rückenschmerzen, und die Zahl der Betroffenen nimmt stetig zu.

Die Methode Dorn verschafft mit nur einem Daumendruck Abhilfe und Heilung. In diesem auch für Laien verständlichen Klassiker erklärt und vertieft Dieter Dorn zusammen mit Gerda Flemming die Theorie und Praxis seiner sanften Therapie.

Schritt für Schritt zeigen die Autoren auf, wie die Wirbel behutsam zu behandeln sind, was der Patient selber - auch vorbeugend - tun kann, und welche Wechselwirkungen zu anderen Regionen des Körpers, zu den Organen und zur Psyche bestehen.

Das praktische Selbsthilfebuch bei Rückenleiden

Eine Leseprobe stellt der Verlag zur Verfügung.

Aus dem Inhalt:

Was ist die Methode Dorn und wie arbeiten Dorn-Therapeuten? (380 KB)

Autor: Dieter Dorn / Gerda Flemming

Verlag: Lüchow

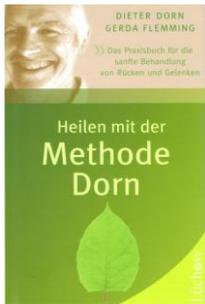
Einband: Softcover

Seitenzahl: 190 Seiten

Ausstattung: zahlr. schw.-w. Abb.

Format: 134 x 210 mm

Sie finden das Buch von Dieter Dorn & Gerda Flemming in unserem Sortiment in der Rubrik allg. DORN-Literatur:



Dieter Dorn/Gerda Flemming - "Heilen mit der Methode Dorn"

weitere interessante Bücher rund um DORN finden Sie im Bereich "Dorn-Literatur":
Klicken Sie hier für die **Dorn-Literatur**

mit den Unterrubriken:

allg. Dorn-Literatur

Dorn-Forum

Dorn-Kongressberichte

Dorn-Selbsthilfeleratur

Seminarmappen

Skripte/Broschüren

Dorn & Kombinationen

Restauflagen & Sammlerstücke

Ergänzende Literatur

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

oder im aktuellen Produktkatalog als PDF direkt hier zum Herunterladen:



download Produktkatalog

Anzeige



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

www.capilli2008.de

ORTHODORN WERBEAKTION MÄRZ/APRIL

Liebe Kunden,

schlafen Sie oft schlecht, unruhig oder haben das Gefühl, dass die innere Unruhe nicht aufhört? Dann können wir Ihnen den Einsatz von Zirbenholz im Schlafzimmer nur ans Herz legen! Die ätherischen Öle haben eine sehr gesunde und beruhigende Wirkung auf unseren Körper. Sie verbessern Ihre Schlafqualität und sogar die Herzgesundheit.

- Sie schlafen Herzgesünder und starten kraftvoll in den neuen Tag.
- Es entspannt und beruhigt bei körperlichen oder mentalen Belastungen.
- Es beschleunigt die vegetative Erholung.
- Es verbessert die Schlafqualität enorm und macht uns ausgeruht und fit.
- Es stabilisiert den Kreislauf.
- Wetterfühligkeit wird deutlich gemindert und oft sogar verhindert.

Das OrthoDorn Zirbenkissen legen Sie einfach Nachts neben sich und genießen den angenehmen Duft. Es ist mit Zirbenholzspänen aus südtiroler Zirbenholz gefüllt und kann jederzeit mit unserem Zirbenöl wieder aufgefrischt werden. **Das Angebot gilt bis 30. April 2022.**

Ihr persönliches Angebot:



AKTION! **Verbessert Ihre Schlafqualität!**

Zirbenkissen

1 Stück	- 40,- €
2 Stück	- 60,- €
3 Stück	- 80,- €
4 Stück	- 95,- €

Sie können Ihre OrthoDorn Zirbenkissen direkt bei uns im Onlineshop bestellen: [Zirbenkissen Angebot](#)

Schauen Sie sich doch 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!

Weitere Zirbenholz-Produkte für Sie:



>>> Zirbenöl

Mit Hilfe von Wasserdampf wird dem gehäckselten Zirbenholz auf sanfte Weise ihr wertvolles Öl entlockt. Dieses Zirbenöl ist zu 100% ätherisch und naturrein – es beinhaltet keinerlei Fremddöle oder Konservierungsstoffe. Es kann Ihr Zirbenkissen jederzeit wieder komplett auffrischen.



>>> **Zirben-Brotkasten**

In einem Brotkasten aus Zirbenholz bleibt Ihr Brot länger frisch und wird wesentlich länger vor Schimmelpilzen geschützt. Zudem trocknet es nicht so schnell aus und wird mit einem dezenten Zirbenduft versetzt. Auch das kommt Ihrer Gesundheit sehr zugute. Maße ca. 35 x 25 x 16 cm



>>> **Zirbenmöbel**

Egal ob Zirben-Betten, -Telleroste, -Kommoden, -Schränke oder –Dekoartikel – bei uns bekommen Sie alles aus erster Hand!

Herzliche Grüße

Ihr OrthoDorn-Team

OrthoDorn GmbH

Isarstraße 1a

83026 Rosenheim

Tel: +49 8031 809 33 60

info@orthodorn.com

www.orthodorn.com

Anzeige

15. DORN-Kongress
am 21.-22. Oktober 2023
in der Stadthalle Memmingen
von 9.00-18.00 Uhr

NEU IM PROGRAMM: ORTHODORN WAVE CLEAN KISSEN: SEIFENFORM

orthoDorn® Wave Clean Kissen



Das waschbare Kissen!

Das Besondere an diesem ergonomischen Kissen ist, dass es komplett waschbar ist. Dabei ist es ebenfalls sehr atmungsaktiv, unverformbar und natürlich ohne Klebstoff. Die bewährte Wellenform sorgt für eine perfekte Schlafposition und die optimale Unterstützung für Ihre Halswirbelsäule.

- Das komplette Kissen ist geeignet für 30° Maschinenwäsche.
- Schleudern im Kurzprogramm (max. 10 min.)
- Wäschetrocknergeeignet bei bis zu 65° (max. 90 min.)
- Empfohlene Waschgänge insgesamt: 7

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.

Dieses Kissen hat einen stabilen, ergonomisch geformten Viscokern, der den Nacken unterstützt. Der Kopf wird ohne Gegendruck gelagert.

Auch das Wave Clean Kissen hat einen Bezug aus 100% Tencel® mit Silberfäden, den man bei 60°C waschen kann.

Geeignet für Personen mit normal breiten Schultern (55 – 90 kg)

Maße: 42×72 cm

**Höhe: auf der schmalen Seite ca. 9 cm,
auf der hohen Seite ca. 12 cm.**

Sie finden das **OrthoDorn® Wave Clean Kissen - Seifenform** bei uns im Sortiment in der Rubrik OrthoDorn Kissen:



OrthoDorn® Wave Clean Kissen - Seifenform

Weiterhin bei uns im Programm das **OrthoDorn® Wave Clean Kissen - Wellenform**:



OrthoDorn® Wave Clean Kissen - Wellenform

Weitere **OrthoDorn® Kissen** von Stabil bis Kuschelweich



finden Sie in der Rubrik: OrthoDorn Kissen

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

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

NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn

& alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn

Inhaber: Michael Rau

76448 Durmersheim, Römerstr. 56

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

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

USt.-IdNr. DE219554812

Handelsregister-Nummer: entfällt

nicht im Handelsregister eingetragenes Kammermitglied der IHK-Karlsruhe

Unser Newsletter ist ein Informationsmedium für Neuigkeiten der Methoden nach Breuß und Dorn und unserem Ausbildungszentrum.

Wir wenden uns damit an Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker, Gesundheitsberater, Interessierte, Betroffene, etc. - für alle, die die BREUß- und DORN-Methoden anwenden und sich für die Methoden interessieren, zum Informations- und Erfahrungsaustausch.

Sie finden in unserem Newsletter Neuigkeiten, Erfahrungsberichte, Studien, Termine, Buchvorstellungen, Produktneuheiten, u.a..

Wir veröffentlichen gerne auch Ihre Neuigkeiten, die für allen anderen Leser interessant sind, wobei sich die Newsletterredaktion das Recht vorbehält Artikel zu kürzen, abzulehnen, oder terminlich in einer anderen Ausgabe zu veröffentlichen.

Copyright 2006-2022 NSC-Natural Spinal Care®. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, wenn nicht anders angegeben, mit Quellenangabe: www.breuss-dorn-shop.de frei.

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

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

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

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

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

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

Bilder/Grafiken: Artikel 1 Thomas Zudrell; Artikel 2 Lüchow Verlag/Breuss-Dorn-Shop; Artikel 3/4 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-03.2022.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 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](#)**