

Breuß-DORN Newsletter * April 2020



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 April 2020

7311 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 28 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- **RÜCKENSCHULE SCHNEIDER ÜBUNGSPROGRAMM**
- **NEU IM PROGRAMM: GAMAL RASLAN - POSTER/SELBSTHILFEÜBUNGSBLOCK "STR®-DORN-SENSOMATICS®"**
- **NEU IM PROGRAMM: GAMAL RASLAN - BROSCHÜRE "EINFACH GLÜCKLICH"**
- **HELGA RAU "KOCHEN MIT UNKRAUT"**

RÜCKENSCHULE SCHNEIDER ÜBUNGSPROGRAMM

Das Rückenschule Übungsprogramm von Claus Schneider

Claus Schneider hat für die Teilnehmer seiner Rückenschule und für alle Interessierten in unserer Krisenzeit ein Übungsprogramm zusammengestellt. Die Übungen sind einfach durchzuführen im kleinen Rahmen Zuhause, in der Natur, zu zweit und mit der Familie, so wie es im Moment nur möglich ist.

So wie Dieter Dorn in seiner Küche, oder Rudolf Breuß in seinem Wohnzimmer. Mann/Frau braucht keinen großen Aufwand, Gerätschaften, oder Räumlichkeiten dazu.

Die lockeren, einfachen Übungen sind gut fürs Wohlbefinden und machen auch noch Spaß - für Körper Geist und Seele!

Alle Übungen 5-10x je nach Verfassung und Konstitution bis zu 20-30x wiederholen oder 20-30 Sek. halten.



Rumpf dehnen, neigen 8x, Seite wechseln, wiederholen. - Atmen und lächeln - Lächeln und atmen



Deehnen! - Dehnung rechtes Bein, Standbein etwas Spiel, 20-30 sec., wechseln, 3x wiederholen



Balancieren - Gleichgewicht halten, Standbein trainieren 10 - 20 sec. dann wechseln, mehrmals wiederholen.



Dehnen für Fortgeschrittene - Achtung Krampf... und auf das Gleichgewicht achten.



Kräftigung Rückenmuskulatur, 20 sec halten ,dann andere Seite 5-10x wiederholen.



Kräftigung Armmuskulatur, Schulterblätter.... Po runter und hoch. - Bis die Muskeln brennen!



Dehnung seitlich gestrecktes Bein. Po tief, Zehenspitzen parallel zueinander, 20-30 sec, wechseln.



Situps bis die Sonne untergeht..... - Oberkörper anheben LWS immer runtergedrückt halten. Ziel: 10 x 8!!



Ich spüre meine innere Ruhe und tanke Kraft !!!



Entspannung ist wichtig..... Nehmen wir und endlich Zeit dafür!!!

Das Ganze auch als Videofilm zusammengestellt. Egal ob in der Natur oder im Wohnzimmer.

Guten Morgen Übungen:



[Guten Morgen Übungen - zum Video hier klicken](#)

Beweglichkeit im Becken:



[Beweglichkeit im Becken - zum Video hier klicken](#)

Treppensteigen, Strecken und Dehnen:



[Treppensteigen, Strecken und Dehnen - zum Video hier klicken](#)

Oberkörpertraining:



[Oberkörpertraining - zum Video hier klicken](#)

Rückenmuskulaturtraining:



[Rückenmuskulaturtraining - zum Video hier klicken](#)

Große Bewegung:



[Große Bewegung - zum Video hier klicken](#)

Schulter- und Armmuskulaturtraining:



[Schulter- und Armmuskulaturtraining - zum Video hier klicken](#)

Bauchmuskeltraining:



[Bauchmuskeltraining - zum Video hier klicken](#)

Großes Lungenvolumen:



[Großes Lungenvolumen - zum Video hier klicken](#)

Entspannung:



[Entspannung - zum Video hier klicken](#)

Tagesabschluss:



[Tagesabschluss - zum Video hier klicken](#)

Das Übungsprogramm finden Sie auch auf der Homepage **www.rueckenschule-schneider.de**

Das Programm wird weiter ergänzt und ausgebaut.
Wir wünschen viel Energie, Spaß und Freude mit den Übungen.

Vielen Dank!
Euer Lieblingstherapeut
Claus

Rückenschule Schneider

Claus Schneider
Römerstraße 61a
55252 Mainz-Kastel

Tel.: 06134-256881
Fax: 06134-256882
Mail: **info@rueckenschule-schneider.de**

Bitte besuchen Sie auch meine Homepage:

The screenshot shows the homepage of '39 Jahre Rückenschule Claus Schneider'. At the top, there is a navigation bar with links: WILKOMMEN, AKTUELLES, Behandlungserfolg, DPH, Rückenschule, Selbsthilfemaßnahmen für Jedermann, Kontakt / Links, and Impressum. Below the navigation bar is a large photo of Claus Schneider, a smiling man with white hair, resting his chin on his hand. Underneath the photo, the text reads: 'Rückenschule und Massagepraxis Claus Schneider, Anna-Birle-Str.3 A, 55252 Mainz-Kastel, Tel-Nr. 06134 - 256 881, - Keine KASSEN -'. To the right of this text is a box titled 'Ab sofort Corona-RS-Übungsprogramm (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100)'. Below this, there is a list of exercises: 1. Treppensteigen, 2. Eure Lieblingsübungen, 3. Unser Beckenbauchtanz, 4. Tagesabschluss, 5. Untere Rückenmuskulatur. In the center, there is a red text box that says: 'Übrigens: Schwitzen im Sommer bei den Behandlungen ist vorbei! Ab sofort, Behandlungen in angenehmen klimatisierten Räumen.'

www.rueckenschule-schneider.de

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](#)

STR®-Dorn-Sensomatics®

STR®-DORN-SENSOMATICS®
Schmerzfrei mit dem 10-Minuten-Selbsthilfeprogramm

1. Beckenregion ausgedehnt
Handrücken an die Leisten, Bein nach außen auf Fußballen. Unter leichtem Zug ganz ausdehnen. 3-4mal je Seite.

2. Hüftbecken - Darmbeinbereich (DBB)
Fuß in Hüfte, leicht nach außen zum Landemittel. Drücken, wenn Gegenstand zu hoch ist, mit Bein am Hüfte.

3. Kniegelenk
Fußballen an Schulterhöhe. Die Hand auf Kniefläche, an der die Wade. Unter Druck Bein horizontal strecken. 3 bis 5mal pro Seite.

4. Schulter
Unter Druck, mit Gegenhand auf gegenüberliegendem Ellenbogenwinkel. Kommt nach unten strecken. 3 bis 5mal wiederholen.

5. Halswirbelsäule
Finger der rechten Hand seitlich zwischen den Halsmuskeln. Kopf zur Gegenseite strecken, leichten Zug ausüben. 3 bis 5mal wiederholen.

6. Hinterer Kopf und Hals verstanden
Stehend Arme strecken, gleiche Seite Fuß in die Hand drücken. Hüfte zur Gegenseite mit Bein ausstrecken. 3 bis 5mal im Wechsel.

7. Sensomotorik* der Beine
Knie aufgewandt, Beine langsam seitlich auslegen. Kopf in auf Diagonalen strecken. 4-mal im Wechsel.

8. Sensomotorik* (Strecke für alle Rückenmuskeln)
Stützung unter Knien und Knien. Bein leicht nach außen, beugen Knie und Beine flach. Brust-Schultern.

9. Eigenschulterverankerung
Gesicht nach links auf Brust, Hand an Wand. Oberkörper gerade und Richtung Wand ziehen. Fuß über nach innen. 20-30 Sekunden.

10. Kräftigung in Rückenlage
Wackeln mit Händen und Füßen. Bein strecken, Fuß an Brust. Oberkörper nach Rücken nach unten drücken. 3 bis 5mal wiederholen.

11. Kräftigung in Bauchlage
Zehen aufstellen, Beine durchstreifen. Gesicht anspornen. Hände vor Kopf. Aufkommen. Keine Aufkommen nach mehr 3 bis 5mal.

12. Kräftigung (Trapezmuskulatur)
Glocken angründeln, Hüfte (Trapezen), Fern-Halten, Bein Ausstrecken und Strecken. Ca. 30 Sekunden halten.

Empfehlung:
Die Eigenübungen idealerweise jeden Tag einmal, vorzugsweise morgens ausführen. Dadurch aktivieren Sie Ihren gesamten Körper, gleichen die Gesamtstatik aus, dehnen und kräftigen an entscheidenden Schlüsselpunkten und steigern so Ihr Wohlbefinden.

Alle Übungen stammen aus dem STR® Buch von Gernot Reider.

Praxisstempel

© 2020 Gernot Reider. Die Verwendung der Übungen erfolgt unter Ausschluss jeglicher Haftung. Alle Rechte vorbehalten. www.str-sensomatics.com

Schmerzfrei mit dem 10 Minuten Selbsthilfeprogramm.

Die Eigenübungen idealerweise jeden Tag einmal. vorzugsweise morgens ausführen. Dadurch aktivieren Sie Ihren gesamten Körper, gleichen die Gesamtstatik aus, dehnen und kräftigen an entscheidenden Schlüsselpunkten und steigern so Ihr Wohlbefinden.

Ein Block besteht aus 50 Patientenblättern mit Stempelfeld für eigenen Stempel.

Poster oder Selbsthilfepblock.

Ein Block besteht aus 50 Patientenblättern mit Stempelfeld für eigenen Stempel.

Werdegang des Autors:



Als ich am 02.10.1996 meine Praxis für Massage in Schweinfurt eröffnete, ahnte ich noch nicht welche einschneidende und überaus positive Erfahrung dies in mein und das Leben meiner Familie bringt.

In den ersten paar Tagen alleine in meinen neuen Praxisräumen stehend und 5 bis 8 Patienten pro Tag, konnte ich bereits nach 8 Wochen eine Bürokraft und eine weitere Teilzeitkraft, eine Masseurin die eine ehemalige Arbeitskollegin von mir war und sich bei mir bewarb, einstellen.

Bereits 1 Jahr später erwarb ich noch die gegenüberliegenden Räume im Erdgeschoss und erweiterte meine Praxis um den Bereich Krankengymnastik. Bald stieg jedoch die Anfrage und in kurzer Zeit war ich in der glücklichen Lage mit 4 Mitarbeitern so richtig loszulegen und erweiterte 2002 abermals meine Räumlichkeiten. Mit der Anzahl der Mitarbeiter stieg auch unser Angebotsspektrum in der Praxis.

Zahlreiche Fortbildungen im In- und Ausland, z.B. Schwarzerden in der Rhön, Peking (Guan an Meng Hospital) und mir gewogene „Meister Ihres Fachs“ unterrichteten mich in allen Bereichen der Schmerztherapie, im Verständnis des menschlichen Körpers und des Geistes.

Ein sehr großes Glück war auch die Ausbildung in der Dornmethode 1998 und eigene Forschungen im Bereich des Wirbelschröpfens, was bisher ziemlich unbekannt war und gänzlich unerforscht (hier hatte ich einige Hinweise von einer Kollegin aus der Heilpraktikerschule, die ich zu diesem Zeitpunkt besuchte, jedoch war die Methode in dieser Art noch zu unausgereift).

Nach enormen Erfolgen in meiner Praxis entschloss ich mich ab dem Jahre 2000 Fortbildungen in der Dornmethode zu halten. Bis heute habe ich über 3000 Menschen (Heilpraktiker, Ärzte, Therapeuten, Betroffene und Interessierte) in der Dornmethode, Sensomatics®, Energiearbeit und STR® – meinem eigens entwickelten Schmerztherapiekonzept ausgebildet.

Nach und nach begann ich alle Erfahrungen und Erfolge, Zusammenhänge und Erkenntnisse niederzuschreiben und ein Skript zu entwickeln. Da sehr viel Arbeit in diesem Skript steckte, sandte ich es 2002 (die Idee kam eigentlich von meiner ersten Ausbilderin in der Dornmethode, Hildegard Steinhauser) an den Aurum Verlag. Durch die gute Fürsprache von Herrn Frank Ziesing, der von dem Erfolg dieses Buches überzeugt war, wurde es auch gleich verlegt. Nun ist es 2019 in der 12. Auflage erschienen. Es ist ins Tschechische und Spanische übersetzt worden. Der Erfolg gibt uns Recht.

Bis zur Praxisübergabe an Herrn Dominik Zelenko, im Juli 2018, bildeten wir ein sehr viel vielseitiges und homogenes Team. Dafür bin ich sehr dankbar. Auch jetzt arbeiten wir als Kollegen in einer schönen Symbiose weiter. Zu irgendeinem Zeitpunkt meine Praxis abermals zu erweitern oder weitere Praxen zu eröffnen, habe ich für mich abgelehnt. Meine Zufriedenheit und meine berufliche Energie wollte und will ich stets auf diese eine Praxis

fokussieren. Deshalb freue ich mich umso mehr auf die Unterstützung durch die Übernahme der Praxen im Erdgeschoss durch Herrn Zelenko.

Eine gute Zusammenarbeit mit Kollegen und Ärzten ist uns sehr wichtig. Für uns gibt es das Wort Konkurrenz nicht, sondern Mithelfer, auf Ihrem Weg zur Gesundheit.

Unser Motto: Hand in Hand zum Ziel.

Viel Erfolg wünscht Ihnen Gamal Raslan

Sie finden das STR®-Dorn-Sensomatics® Poster und den Selbsthilfeblock bei uns im Sortiment in der Rubrik "Poster/Plakate":



STR®-Dorn-Sensomatics® Poster

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



Gamal Raslan - Die Dorn-Methode



Harald Fleig - Wirbeltherapie nach Breuß-Dorn-Fleig®



Harald Fleig - Orientierungshilfe



Wirbel- und Nervenübersicht nach der MethodeDorn



Helmuth Koch - Die sanfte Dorn-Methode



Helmuth Koch - Meridiane & Dorn



NSC - Einrichten der Gelenke nach Dorn"



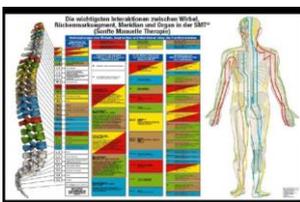
Thomas Zudrell - Heilung durch die Wirbelsäule



Poster - Die Dorn-Therapie"



Matthias Schwarz - Übungen mit der Dorn-Methode

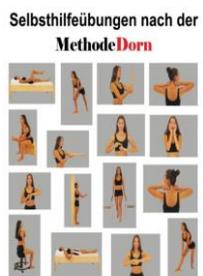


Michael Graulich - Sanfte Manuelle Therapie - SMT®

Weitere Selbsthilfebücher finden Sie in der Rubrik "Selbsthilfebücher": **[Selbsthilfebücher](#)**



Übungen mit der Dorn-Methode



Selbsthilfeübungen nach der MethodeDorn

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

Anzeige

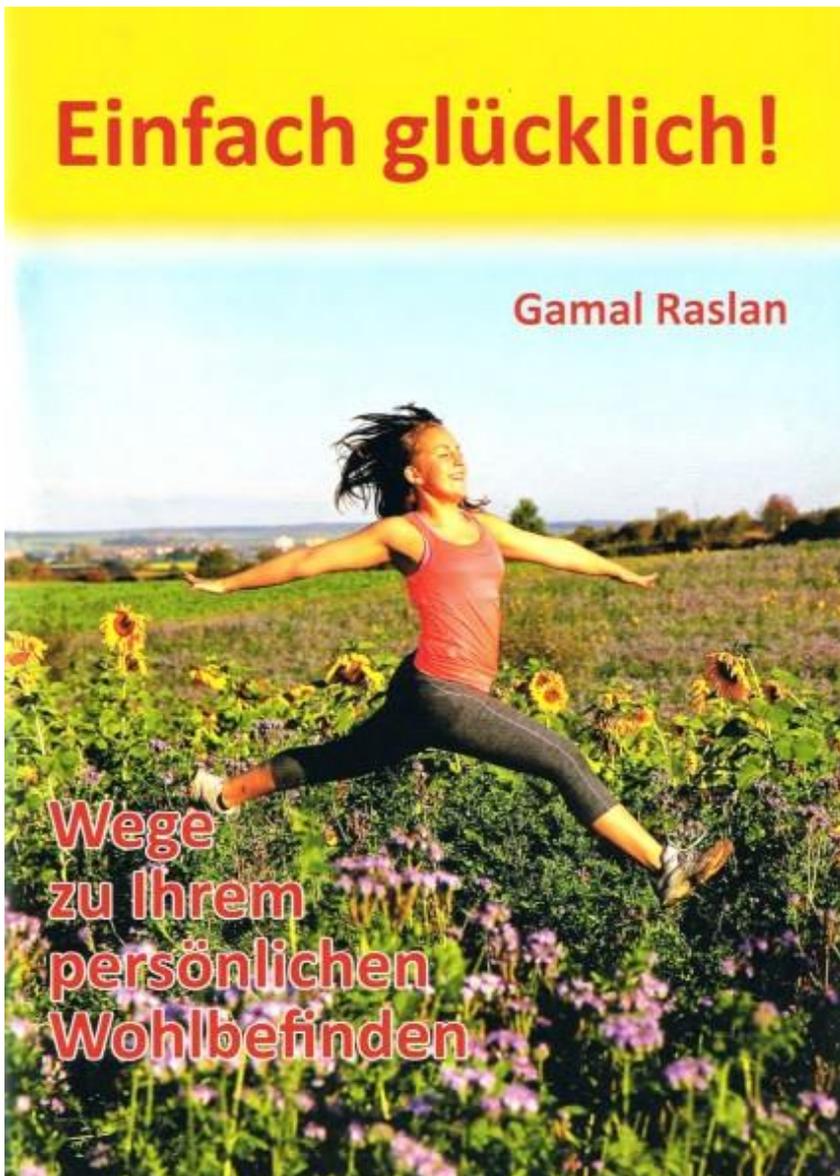


Capilli 2008 - das natürliche Haarwuchsmittel
mit der Wirkstoffkombination aus Hopfenblüten-Extrakt, Zinnkraut und Biotin

www.capilli2008.de

NEU IM PROGRAMM: GAMAL RASLAN - BROSCHÜRE "EINFACH GLÜCKLICH"

Gamal Raslan "Einfach glücklich"



Einfach aber umfangreich und auf den Punkt gebracht erläutert Gamal Raslan, das was Sie wirklich zu den Themen:

- Ernährung
- Trinken
- Bewegung
- Schlafen und
- Nahrungsergänzung

wissen müssen.

4. Auflage 2020

72 Seiten, Softcover

Format: DIN A5 148 x 210 mm

Selbstverlag

über den Autor:



Gamal Raslan, Jahrgang 1971. Ausbildung zum Masseur und med. Bademeister 1993 abgeschlossen.

Seit 1996 selbstständig in eigener Praxis für Krankengymnastik und Massage zusammen mit 8 Mitarbeitern bis Juli 2018. Seit diesem Zeitpunkt widmet er sich vermehrt meiner STR-Praxis, den Kursen und dem Schreiben von Büchern.

Schwerpunkte sind u. a. Dorntherapie mit Wirbeischröpfen, Sensomatics® (Lehre der Muskeln und Neuprogrammierung), Akupressur, Gua Sha Therapie, Energiearbeit und STR® Schmerztherapiekonzept nach Raslan sowie die Weiterentwicklung eigener Faszientechniken.

Des Weiteren besuchte er Weiterbildungen im In- und Ausland und gibt sein eigens entwickeltes Schmerztherapiekonzept vor allem in Österreich, in der Schweiz, in Tschechien und in Spanien aber auch in Übersee (USA) weiter.

Ausbildungen in China und in Deutschland, u. a. an der Rhönakademie in der Tui na an Mo Massage (Chinesische Heilmassage), Akupunktur, Schröpfen und Moxatherapie.

Mehrere Dornausbildungen ab 1998 u.a. bei Dieter Dorn († 2011). Aus diesen Erkenntnissen heraus entwickelte er das Wirbelschröpfen nach Raslan. 2008 erlernte er dann Somatic Education und entwickelte daraus seine eigene Version der Muskelneuprogrammierung Sensomatics®.

Seit dem Jahr 2000 wurden bisher über 3000 Therapeuten, Heilpraktiker, Ärzte und Betroffene in der Dornmethode, im Wirbelschröpfen nach Raslan, Sensomatics®, Gua Sha Therapie, Energiearbeit und STR® von ihm ausgebildet.

Privatdozent an verschiedenen Heilpraktikerschulen in Deutschland und in Tschechien.

Zahlreiche Vorträge und Kurse im In- und Ausland. DORN-Kurse unter anderem bei Firmen wie SKF, Deutsche Post, Obermain-Therme.

Autor des Buches „Die Dorn-Methode: Der sanfte Weg zur Mitte' 2003 im Aurum Verlag erschienen. Das Buch ist mittlerweile in 12. Auflage (2017), in Deutsch und 5. Auflage in Tschechisch erhältlich. Eine spanische Ausgabe des Buches erschien 2010 im Herbst. Das E-Book hierzu erschien 2014.

Coautor des Dornatlas, Foitzick Verlag, 2010.

Coautor des Buches: Dorn und Jin Shin Jyutsu, 2014.

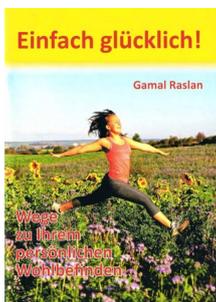
Zahlreiche veröffentlichte Artikel über das Wirbelschröpfen und die DORN-Methode.

Gründungsmitglied des wissenschaftlichen Arbeitskreises der Dorn-Methode.

Organisationsmitglied des deutschen Wirbelsäulenkongresses in den Jahren 2007, 2009 und 2011.

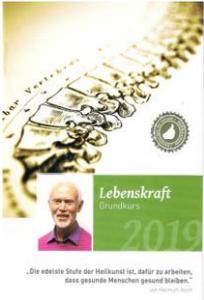
Gamal Raslan widmet sich nun zu 100% seinem eigens entwickelten STR® Konzept in seiner Praxis im 1.Stock und dem Bücherschreiben und der Entwicklung spezieller ganzheitlicher Therapiegeräte.

Sie finden die Broschüre "Einfach glücklich" bei uns im Sortiment in der Rubrik "Ergänzende Literatur":

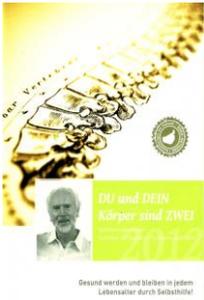


Gamal Raslan "Einfach Glücklich"

Weitere ergänzende Literatur finden Sie in der Rubrik "Ergänzende Literatur": **Ergänzende Literatur**



Helmut Koch "DU und DEIN Körper sind ZWEI"



Helmut Koch "DU und DEIN Körper sind ZWEI"



Dr. jur. Anette Oberhauser, Joachim Wohlfeil "Erfolgreich in alternativen Gesundheitsberufen"

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

Anzeige

11. Rosenheimer Rücken- & Gesundheitstage

7.-8. November 2020 im KU'KO



HELGA RAU "KOCHEN MIT UNKRAUT"

Helga Rau "Kochen mit Unkraut"



"Unkraut" findet bei uns kaum noch Beachtung. Höchstens wenn es uns in unserem schön angelegten englischen Rasen stört. Es gibt inzwischen wieder einen Trend zu Wildblumen-, Bienen-, und Naturwiesen, wo sich Unkräuter wieder wohl fühlen dürfen. In die Küche finden sich nur sporadisch Ansätze von weltoffenen Gourmetköchen, die gar einen Unkrautsalat servieren. Doch auch der Normalbürger hat schon eine herrliche schmeckende Hagebuttenmarmelade, erfrischendes Holunderreis, spritzigen Holundersekt und natürlich einen Löwenzahnsalat genossen. Wer kennt aber Breitwegerichküchlein, Brennesselpizza, Eselsdistelgemüse oder gar Gänseblümchensuppe. In diesem Buch ist für jeden was dabei vom herzhafte Deftigen bis zu Süßspeisen, mit Fleisch, vegetarisch bis vegan, vom Gourmet bis zum Öko, oder für Jung und Alt. Auf jeden Fall machen z.B. die Kinder große Augen, wenn sie zum Gänseblümchen pflücken in den Garten geschickt werden und dann die Blümchen später in der Suppe schwimmen und das Ganze dann auch noch lecker haselnussig schmeckt!

All das und mehr finden Sie im Buch "Kochen mit Unkraut" von Helga Rau.
Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

Vorwort der Autorin

Dieses Buch soll Ihnen ein kleiner Wegweiser sein, einige »Unkräuter«, die am Wegrand, in Gärten und auf Wiesen wachsen, nicht als solche zu betrachten, sondern diese kennenzulernen und zu schätzen.

Ich möchte Ihnen mit meinem Buch die bekanntesten, heimischen Unkräuter vorstellen mit denen man ganz besonders gesunde, vitaminreiche und schmackhafte Gerichte zubereiten kann. Wo man diese Kräuter findet und wie man sie verwendet, wird bei den einzelnen Rezepten beschrieben.

Achten Sie beim Sammeln der Kräuter auf Qualität und nicht auf Quantität, deshalb Straßenränder und gespritzte Wiesen meiden.

Teilweise stammen diese Rezepte aus unserem Familienschatz, der von Generation zu Generation weitergegeben wurde. In unserer Familie war es selbstverständlich, in guten wie in schlechten Zeiten mit diesen »Unkräutern« zu kochen. Wir hatten deshalb ganz besonders in der schlechten Zeit nach dem Kriege immer einen gedeckten Tisch, mit allen benötigten Nährstoffen.

Ich erinnere mich noch daran, wie meine Mutter um ihren reichhaltigen Küchensettel beneidet wurde.

Gerade in unserer heutigen Zeit bekommen die Menschen immer wieder vor Augen geführt, wie wichtig die Natur für eine gesunde Ernährung ist.

Für Vegetarier sind diese Rezepte besonders geeignet, sie können aber auch zu Fleisch und Fisch gereicht werden. Die Zutaten der Gerichte sind für 4 Personen berechnet.

Im mittleren Teil meines Buches weiche ich ein wenig vom Unkraut ab, denn ich möchte Ihnen zwei Sträucher nennen, von deren Früchte sich besonders leckere Fruchtspeisen zubereiten lassen.

In Zukunft werden Sie mit Ihrer Familie auf Wanderungen nicht mehr achtlos all die wild wachsenden Pflanzen als Unkraut bezeichnen, sondern sich einige Kräuter für Ihre Küche sammeln.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie einen guten Appetit.

Helga Rau

Für das Buch hat Britta Rüssele ein Gedicht geschrieben über das "Unkraut", das wir kaum beachten. Das Gedicht ist auf der Rückseite des Buches veröffentlicht worden.

Unkrautgedicht von Britta Rüssele

Zwei Pflanzen wachsen in dem Garten,
die eine ist ein Unkraut nur,
die andere wie zu erwarten
ist angepflanzte und hat Kultur.

Ihr größter Wunsch auf dieser Erde
als Setzung war ihr das schon klar:
»Ich mochte ein Salat mal werden,
ein knackig, grünes Exemplar.

Daneben wuchert eine Löwenzahn;
ein Unkraut, das wir vergessen.
Vermehrt sich weiter auf freier Bahn:
»Schau her, auch mich kann man essen!«

»Unverschämt« brummt der Grüne arrogant,
»ich bin dir geschmacklich überlegen,
Salat mit Kopf ist anerkannt,
und für die Menschheit ein Segen!«

Der Löwenzahn entgegnet sodann:
»Feinschmecker haben mich schon genossen
auf französische Art salade paysanne!«
Da ist der Grüne vor Wut geschossen.

Britta Rüssele

76 Seiten, Softcover
Format: 180 x 280 mm
Selbstverlag, Ettlingen

Sie finden das Buch "Kochen mit Unkraut" von Helga Rau bei uns im Sortiment in der Rubrik "Spezialitäten":

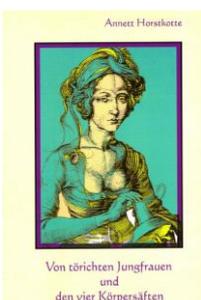


Helga Rau "Kochen mit Unkraut"

Weitere besondere Bücher finden Sie in der Rubrik: **Spezialitäten**



100 selbsterklärende Fragen



Annett Horstkotte "Von törrichten Jungfrauen und den vier Körpersäften"

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

Anzeige

Gebäudereinigung Ott
Wir reinigen 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
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

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 2006-2020 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 Claus Schneider; Artikel 2,3 Gamal Raslan; Artikel 4 Helga 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-04.2020.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](#)**