

Breuß-DORN Newsletter * April 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 April 2022

7538 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 11 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- **15. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: AK-GELENK**
- **2023 ENDLICH WIEDER DORN-KONGRESS!?!**
- **DORN-ERFAHRUNGSBERICHT - MIGRÄNE**

15. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: AK-GELENK

DORN Selbsthilfe Methode



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

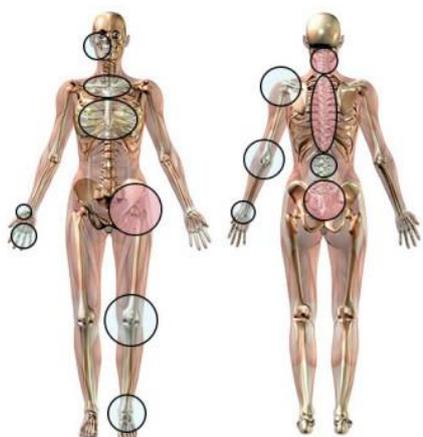
» **DORN Selbsthilfe Übungen und wertvolle Informationen für ein gesundes Leben in der Balance** «

» 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:

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 - AK-Gelenk

Wertvolle DORN Selbsthilfe Übung

Frequenz: Mehrfach täglich empfohlen, Minimum einmal am Tag!



Wie macht man diese Übung:

Gebe vorsichtig mit der Hand etwas Druck direkt auf das AK-Gelenk (Akromio-Klavikulargelenk) und drücke gleichzeitig Handballen und Finger zusammen.

Option 2: Gebe vorsichtig mit den Fingern einer Hand etwas Druck direkt auf das AK-Gelenk (Akromio-Klavikulargelenk) nach unten gerichtet.

Gleichzeitig den Arm vor und zurück pendeln und normal atmen.

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.



DORN Selbsthilfe Übungen AK-Gelenk Video Anleitung:

Video folgt.....

Empfohlene Selbsthilfe Produkte:

Synamics 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

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

2023 ENDLICH WIEDER DORN-KONGRESS!?!



Liebe Interessenten, Besucher, Referenten und Aussteller des 15. DORN-Kongress,

aufgrund der Corona Situation war es uns nicht möglich mit der Aufplanung des Kongresses 2022 zu beginnen. Der DORN-Kongress 2022 fällt leider auch dieses Jahr aus.

Ein Kongress auf die Beine zu stellen erfordert einiges an Vorbereitung, Planung, Organisation und Koordination. Die Halle in Memmingen wird drei Jahre im Voraus gebucht. Die Referenten und Aussteller planen ihre Termine mehr als ein Jahr im Voraus. Selbst die Besucher und Interessenten haben den DORN-Kongress Monate im Voraus als festen Termin auf dem Schirm.

Wir alle haben wir in den letzten beiden Jahren erleben dürfen, dass es so was wie Planungssicherheit nicht mehr gab. Wenn es dann die aktuelle Situation erfordert, dass Entscheidungen innerhalb weniger Wochen, oder gar Tagen getroffen werden mussten, ist eine jahre-, monatelange Vorbereitung auf ein so großes aufwendiges Event von Heute auf Morgen hinfällig.

Es tut uns von Herzen leid, Ihnen diese Nachricht übermitteln zu müssen und hoffen Sie bleiben gesund, optimistisch und wir sehen uns nächstes Jahr am **21. und 22. Oktober 2023 in Memmingen in der Stadthalle zum 15. DORN-Jubiläums-Kongress!**

Wir sagen allen, die optimistisch mit uns den Kongress für 2020 und 2021 geplant, sich auf einen Kongress 2022 gefreut haben, uns unterstützt und für uns da waren herzlichen Dank, ohne Euch im Hintergrund wäre so eine Veranstaltung nicht möglich. Wir freuen uns Euch wieder für 2023 im Boot dabei zu haben.

Wir hoffen, dass der Kongress 2023 in gewohnter Form wieder stattfinden kann.

Helfen Sie uns und unterstützen Sie den DORN-Kongress mit unserer schon aus den letzten Jahren bekannten Kampagne "Happy mit DORN". Sie können den Emoji runterladen, auf Ihre Seite laden, ausdrucken, auf dem Auto, Fensterscheiben, an der Praxistür, auf Briefkuverts und Versandpaketen, auf T-Shirts, Hemden, Kaffeetassen im Copyshop drucken und so auf den DORN-Kongress aufmerksam machen und unterstützen.



www.dorn-kongress.de

Der Emoji "Happy mit DORN" in der Größe 9.5 x 9.5 cm

Als Blickfang werden Menschen aufmerksam gemacht und wir können über den DORN-Kongress informieren und mit dem Aufzeigen von Beinlängendifferenzen und Beckenschiefständen mit den Selbsthilfeübungen für DORN begeistern. Das wertet Ihr Auftreten nach Außen auf und macht neugierig auf DORN.

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung.

Herzliche Grüße

Ihr OrthoDorn GmbH Team

Ansprechpartner: Brigitte Klose

Projektleitung

OrthoDorn GmbH

Isarstraße 1a

83026 Rosenheim

Tel: +49 8031 809 33 60

info@orthodorn.com

www.orthodorn.com

weitere Informationen finden Sie auf der Seite: www.dorn-kongress.de

Anzeige



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

www.capilli2008.de

DORN-ERFAHRUNGSBERICHT - MIGRÄNE

Diesmal von Heilpraktiker Michael Rau.



Michael Rau, Heilpraktiker
Natural Spinal Care®
Ausbildungszentrum für Wirbelsäulentherapie nach Breuß und DORN

naturheilpraxis-rau.de
breuss-dorn-seminare.de
breuss-dorn-shop.de

DORN-Erfahrungsbericht Migräne

Seit meinem 8. Lebensjahr bin ich Migränegeplagt. Teilweise bis zu 6-8 Anfälle im Monat. Ab dem 20. Lebensjahr hat sich die Problematik verlagert. Seitdem fängt es immer an der rechten Schulter an sich zu verkrampfen, zieht den Nacken hoch, bis zur rechten Schläfe. Der Schmerz pulsiert und steigert sich bis zum Erbrechen. Schwindel und Lichtempfindlichkeit kommen hinzu. Ruhe, Dunkelheit und Kälte pads, Tigerbalsam, Triggerpunktmassage lösen in Kombination von hochdosierten Schmerzmitteln wie 1000mg Aspirin, Triptan, oder Thomapyrin den Migräneanfall. Auch wenn sich die Migräne dann löst fühle ich mich noch 2-3 Tage wie in Watte gepackt. Ob es eine Rolle spielt, dass ich eine Saugglockengeburt war weiß ich nicht. Meine Schwangerschaft, jetzt bin ich in der 19. Woche hat anscheinend durch die Hormonumstellung die Migräneanfallshäufigkeit auch ein bisschen reduziert. Seit Beginn der Schwangerschaft meldet sich durch die Hormonumstellung, was den Halteapparat weitet und dehnt der Ischias.

So genau bin ich noch nie zusammenfassend auf den Hintergrund meiner Migräne befragt und untersucht worden. Abgeklärt wurden in der Vorgeschichte folgende Faktoren, die eine Migräne auslösen können:

- Augen-, Brillenprobleme
- Nebenhöhlen, Nasenscheidewandprobleme
- Zahn-, Bissfehlstellungen und einseitige Kaugewohnheiten
- Hormonhaushalts- Zyklusbedingte Probleme
- Gefäß- und Durchblutungsprobleme
- Flüssigkeitshaushalt und Nierenprobleme
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder -allergien
- chronisch rezidivierende Infekte mit Bakterien oder Viren, die den Körper dauerhaft belasten streuen und Giftstoffe, die Migräne auslösen produzieren
- Häufungen und Vorerkrankungen in der Familie, die Migränebedingt beeinflussen
- Stress und psychosomatische Hintergründe
- Hals, Wirbelsäulen, Schulter, Schädelnaht und andere Probleme des Bewegungsapparates

Dass überhaupt ein Therapeut in der Schwangerschaft etwas macht und nicht die Hände hebt und bis nach der Geburt vertröstet, war überraschend. Ausgehend vom Beginn und Ablauf meiner Migräne wurde eine komplette DORN-Anwendung von der Beinlänge angefangen, über Becken, Wirbelsäule, Schulter bis zum 1. Halswirbel der Bewegungsapparat ausgerichtet. Dann wurden im Bereich der Schulter und des Nackens noch die Myogelosen - der Muskelhartspann, oder heutzutage modern, populär ausgedrückt die verklebten Faszien gelöst. Die Selbsthilfeübungen für die Beinlänge und ergänzende Übungen für die Schulter und Nacken wurden mir gezeigt und auf einem Merkblatt und nach der Behandlung viel zu trinken würde mir noch auf den Weg mitgegeben.

Nach ein paar Tagen, bei denen Muskelkater und Blaue-Fleckengefühl normal sein kann, sollte ich mich wieder melden und Rückmeldung geben. Falls die Ausrichtung nach Dorn und das Faszienlösen die Anfallshäufigkeit reduzieren, machen wir in dieser Richtung weiter, ansonsten waren die bisher noch nicht gemachte Schädelnaht- und Kopfknochenplattenkorrektur eines Osteopathen und ein Gefäßszintigramm noch angedacht, da das in der Vorgeschichte noch nicht gemacht worden war.

Was soll ich sagen?!? Ich habe noch ab und zu Kopfweh, das sich mit den bisherigen Sofortmaßnahmen abfangen lässt, aber seit der Behandlung keinen einzigen Migräneanfall mehr gehabt. Wow - 23 Jahre mit Migräne in einem Ausmaß, das mich schon mehrmals in meinem Leben an die Grenzen des Ertragbaren gebracht hat und jetzt diese Leichtigkeit - danke, einfach nur danke.

J. WE.

Du hast auch einen DORN-Bericht, der die Erfahrungen von DORN bereichert und für andere Anwender und Interessierte informativ ist?

Schick den Bericht an uns und teile Deine Erfahrungen mit das DORN-Forum, oder die Newsletterredaktion.

Bereits veröffentliche interessante und informative DORN-Berichte zu den Themen:

- Erfahrungen
- Fallberichte
- aus der Dorn-Praxis
- Kinder
- Diskussion

und eine Einleitung über Dieter Dorn und DORN finden/st Du/Sie auf der Seite des DORN-Forums:

DORN FORUM

Beiträge zur sanften Wirbel- und Gelenktherapie

Anzeige



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

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 OrthoDorn GmbH; Artikel 3 NSC.

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-04.2022.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](#)**