

Breuß-DORN Newsletter * April 2025



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 2025

7883 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 11 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- **SELBSTHILFE EIGENÜBUNG: BECKENSCHAUKEL**
- **ERFAHRUNGSBERICHT DORN - ISCHIASBESCHWERDEN**
- **EIN JAHR: BUY ME A COFFEE**



Unterstützen Sie die Arbeit für unseren Newsletter,
indem Sie uns symbolisch etwas in unsere Kaffeekasse legen

SELBSTHILFE EIGENÜBUNG: BECKENSCHAUKEL

Selbsthilfe Eigenübung: Beckenschaukel



Dieter Dorn hat die Übung bereits in den Anfängen seiner Niederschriften als Bleistiftzeichnungen dokumentiert. Franz Josef Neffe hat uns das Bild im Original von Dieter Dorn zur Verfügung gestellt.

Effekte und Wirkungen:

Beim Pendeln der Beine und dem Impuls auf die Sitzbeinhöcker durch das eigene Körpergewicht gibt es einen Effekt am Kreuzbein, Kreuzbein-Darmbeingelenk und über den ganzen Beckenring.

Zusätzlich wird durch das Ausschwingen der Beine, die Muskulatur gelockert und entspannt.



Bei der Übung im Liegen auf dem Rücken auf der Massageliege, einem Bett oder Couch braucht man sehr trainierte Bauch und Lendenmuskulatur. Das wird sehr schnell anstrengend und ermüdend.



Aufgestützt in halbliegender Position ist die Übung mit weniger Kraftanstrengung durchführbar.



In der Position im Schwerpunkt, leicht nach hinten geneigt lässt sich die Übung ohne Kraftanstrengung durchführen.

Sie finden bei uns im Shop Literatur/Selbsthilfeübungsblöcke/Poster zum Thema "Selbsthilfe":

Selbsthilfeliteratur



Helmuth Koch "DORN-Methode Selbsthilfe-Übungen"



Matthias Schwarz "Schmerzfrei mit der Dornmethode"



Natascha Blum "Schritt für Schritt zum Körperwohlgefühl-Glück"

Selbsthilfeübungsblöcke:



Selbsthilfungsübungen mit der MethodeDorn



Selbsthilfeblock Matthias Schwarz



Selbsthilfeblock STR®-Dorn-Sensomatics®

Poster/Plakate



Einrichten der Gelenke nach Dorn



Die Dorn-Methode



Übungen mit der Dorn-Methode



STR®-Dorn-Sensomatics®



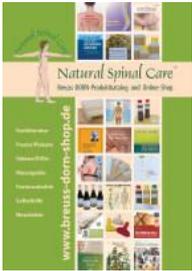
Dorn Selbsthilfe Basis-Übungen - Poster



Dorn Basis-/Aufbau-Selbsthilfeübungen - e-download

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

Eine Patientin mit Ischiasbeschwerden

Als ich das erste Mal bei Frau Altintas war, war meine Beweglichkeit extrem eingeschränkt, ich hatte fast ständig Rückenschmerzen und Ischiasbeschwerden und da diese bereits über 3 Monate andauerten, war meine Stimmung nahe dem Nullpunkt. Die vom Orthopäden verschriebenen Schmerz- und Muskelentspannungsmittel halfen nur sehr kurzfristig und die verordnete Krankengymnastik hatte alles irgendwie nur noch schlimmer gemacht!

Liegen und langsames Gehen waren zwar noch schmerzfrei möglich, aber Stehen und vor allem Sitzen nicht mehr. Bücken und Schuhe binden arteten zur Schwerstarbeit aus, am allerschlimmsten war das morgendliche Aufstehen aus dem Bett. Es dauerte jeden Morgen fast eine Stunde, bis der stechende Schmerz im Rücken langsam nachließ. Dann endlich befolgte ich den Rat einer Freundin, die bereits Patientin bei Frau Altintas war, und vereinbarte einen Termin. Dies war auch kurzfristig möglich, keine langen Wartezeiten wie bei Orthopäden!

Nach einem sehr ausführlichen Vorgespräch, bei dem alle körperlichen Beschwerden und auch eventuelle psychische Ursachen besprochen wurden, begann Frau Altintas mit der Dorntherapie. Bereits nach dem ersten Termin waren die eigentlichen Rückenschmerzen, die sich angefühlt hatten als ob jemand versucht, meine Hüfte und die Wirbel auseinander zu brechen, verschwunden! Meine Beinlängendifferenz war behoben und ich konnte die Praxis aufrecht gehend verlassen! Bei den nächsten Terminen wurden weitere Behandlungen der Wirbelsäule durchgeführt, woraufhin meine Rückenbeschwerden komplett verschwanden und auch bis jetzt nicht mehr wiedergekommen sind! Ja, ich würde sogar sagen, so beweglich war meine Wirbelsäule schon seit Jahren nicht mehr.

Leider hielten die Ischiasbeschwerden noch an, aber längst nicht mehr so stark und fast nur noch als reines Ziehen im Nerv, das aber keinesfalls mehr mit den anfangs beschriebenen Schmerzen zu vergleichen war. Der Ischias wird nun mit Taping weiter behandelt und sicher werden auch hier die letzten Beschwerden verschwinden.

Dass hier durch die Dorntherapie und weitere Behandlungen der Wirbelsäule Erstaunliches erreicht werden kann, bewies mir mein Besuch beim Neurologen, der eine evtl. Schädigung des Nervs untersuchen sollte. Er begrüßte mich mit den Worten: "Gehen Sie langsam, jemand mit Ihrer Diagnose kann nicht so schnell laufen!" Doch, ich konnte und der Neurologe notierte sich erstaunt und interessiert das Wort "DORN THERAPIE ?" in seine Akten.

Leider war die Dorntherapie allen Ärzten, die ich aufsuchte, unbekannt! Ich bin sicher, wäre ich bereits früher zu Frau Altintas gegangen, wären meine Beschwerden nie so schlimm geworden. Viele Grüße und gute Besserung allen Hilfesuchenden

G. R., Lahnau



Emine Altintas

Praxis für klassische Homöopathie und Akupunktur
Bitzenstr.14
35410 Hungen
Tel.: 06402-519430
E-Mail: info@praxis-altintas.de
www.praxis-altintas.de

Sie finden das Buch von Emine Altintas bei uns im Sortiment:



Emine Altintas: "Keine Angst vor Krankheiten"

Weitere Bücher zum Thema DORN & Kombinationen finden Sie in der Rubrik: **DORN & Kombinationen**

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

EIN JAHR: BUY ME A COFFEE

Buy me a coffee



Unterstützen Sie die Arbeit für unseren Newsletter,
indem Sie uns symbolisch etwas in unsere Kaffeekasse legen

Seit einem Jahr können Sie unsere Arbeit für den Newsletter unterstützen und uns etwas in die Kaffeekasse legen.

Wie funktioniert das?

Sie können auf das eingblendete Banner oben, klicken, oder den QR-Code unten scannen:



und Sie gelangen auf die Unterstützerseite:



Hier entscheiden Sie über die Anzahl der Menge an Kaffee, die Sie uns vom Betrag her sponsern. Hier können Sie auch entscheiden, ob Sie das monatlich als Abo machen wollen. Dann werden Sie automatisch auf die Zahlungsseite geleitet, wählen die Zahlungsweise aus und bestätigen.

Damit legen Sie den Betrag in unsere Kaffeekasse und können, wenn Sie es wünschen als Unterstützer genannt werden und einen Kommentar hinterlassen, oder das Ganze auch Anonym machen.

Was ist der Breuß-DORN-Newsletter?

Seit September 2006 verschicken wir Monat für Monat den kostenlosen Breuss-DORN-Newsletter. Mehr als 7800 Empfänger erhalten einmal im Monat aktuelle Neuigkeiten, Erfahrungsberichte, Studien, Termine, Buchvorstellungen, Produktneuheiten und viele Nachrichten zum Thema Breuß und DORN, um auf dem neusten Stand zu bleiben und informiert zu sein.

Was steckt hinter der Breuß-DORN-Newsletterredaktion?

Wir tragen die Themen zusammen, bereiten die Informationen auf und packen alles in eine e-mail einmal im Monat für unsere Newsletterempfänger. Die Empfängerdatei wird Monat für Monat aktualisiert: Empfänger fallen heraus, weil es sie nicht mehr gibt, die Postfächer voll sind, die Provider uns als Spammer sperren, oder jemand sich abmeldet. Neue Empfänger, die sich für den Newsletter eintragen müssen in die Empfängerdatei aufgenommen werden.

Was können Sie für uns tun?

Sie können unsere Arbeit jetzt unterstützen und uns symbolisch einen Kaffee kaufen und etwas in unsere Kaffeekasse legen. Damit unsere Arbeit für Sie leichter und freudiger von der Hand läuft. Denn mit einem leckeren, warmen Kaffee geht es mit besserer Laune bei der Arbeit an Ihrem Newsletter. Damit wir die nächsten Jahre weiter rund um die Themen Breuß und DORN im Newsletter für Sie da sind.



Wir bedanken uns bei Allen, die unsere Arbeit für den Newsletter mit einer Unterstützung in unsere Kaffeekasse honorieren und uns die Zeit und Mühen, die wir dafür aufwenden mit einem warmen leckeren Kaffee versüßen. Vielen Dank
Eure Newsletterredaktion

Anzeige



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 2006-2025 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 um den Newsletter abzubestellen:

List-Unsubscribe: newsletter-loeschen@breuss-dorn-shop.de

Wir werden Sie dann aus der Liste 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: NSC, Franz Josef Neffe; Artikel 2: Emine Altintas; Artikel 3: NSC, Buy me a coffee

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-04.2025.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](#)**