

Breuß-DORN Newsletter * September 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

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



Breuß-DORN NEWSLETTER September 2021

7439 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 14 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- **8. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: FUSS-/SPRUNGGELENK**
- **SCHIEBER FÜR DIE DORN-ANWENDUNG**
- **ZIRBENHEIM TINY HOUSE MODELL "ROSENHEIM DELUXE"**

8. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: FUSS-/SPRUNGGELENK

DORN Selbsthilfe Methode



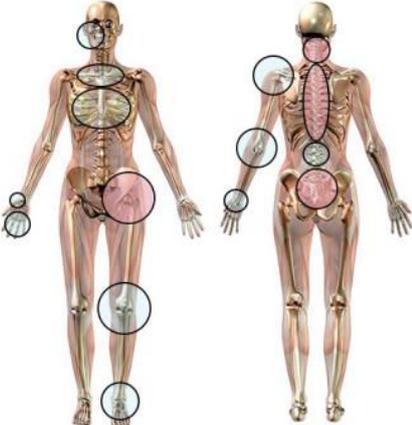
Home Über dieses Projekt DORN-Unterstützer Fitness-Tips Gesundheits-Tips Kontakt 

» 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 - Fuss-/Sprunggelenk

Wertvolle DORN Selbsthilfe Übung

Frequenz: Mehrfach täglich empfohlen, mindestens einmal am Tag!



Wie macht man diese Übung:

Man steht auf dem Boden mit einem Bein etwas nach vorne und gebeugtem Knie. Beide Hände geben Druck auf das Knie nach unten in Richtung der Ferse (Fuss).

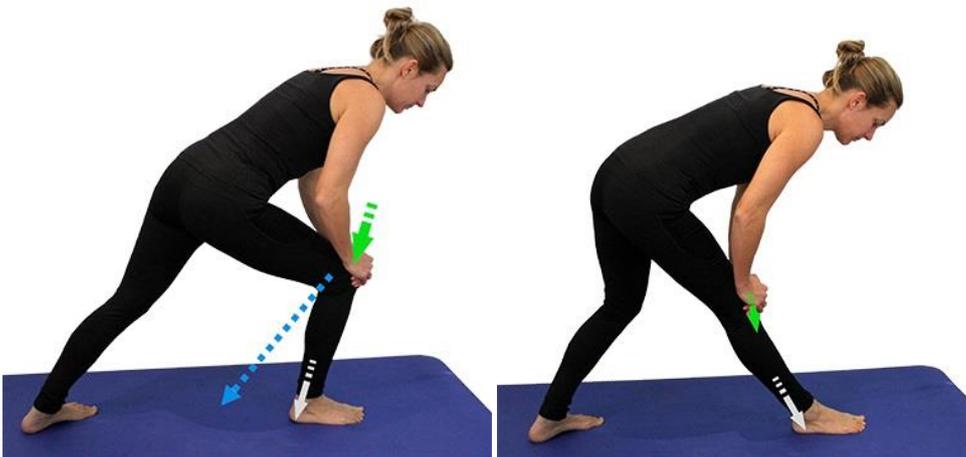
Gleichzeitig gibt man Druck mit der Ferse (Hinterer Fussanteil) in den Boden.

Den Druck stets aufrechterhaltend bewegt man nun das gebeugte Bein nach hinten bis es gestreckt ist und atmet dabei aus.

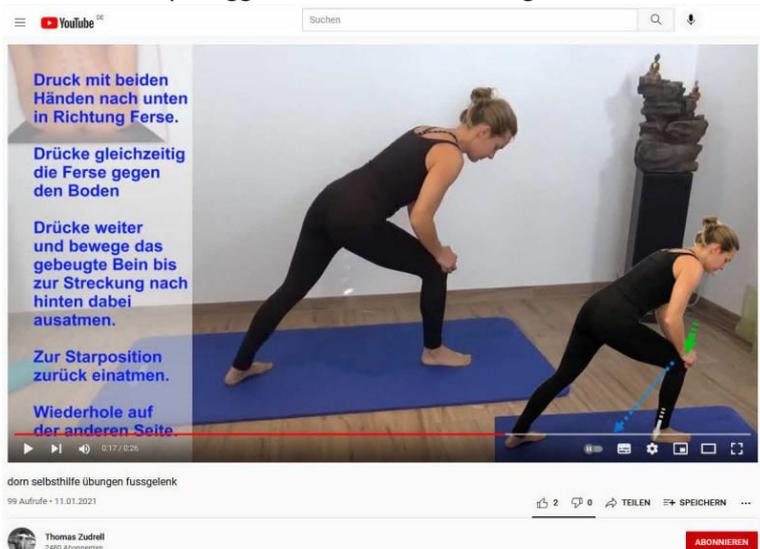
Zurück zur Starposition atmet man wieder ein und wiederholt dies mehrfach.

Nach etwa 30 Sekunden macht man dasselbe auf der anderen Seite.

Zeitaufwand: 1 Minute



DORN Fuss-/Sprunggelenk Selbsthilfe Übung Video:



Klicken Sie hier für das Video auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=0VZ32YS4k7k>

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:



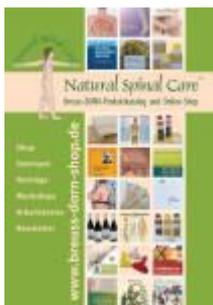
Heilung durch die Wirbelsäule

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

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

SCHIEBER FÜR DIE DORN-ANWENDUNG



Für die DORN-Anwendung gibt es Hilfsmittel, mit denen die Arbeit erleichtert wird, wie z.B. das Brettchen zum Pendeln, das Öl und den Franzbranntwein, oder den Schieber.

Dieter Dorn hat angeblich, so wird es von Mund zu Mund berichtet, bei der Arbeit am Kreuzbein etwas gesucht, das den punktuellen Druck des Daumens besser verteilt.

So hat er den Stopfpilz seiner Frau längs durchgesägt um eine druckverteilende Kante mit der er das ganze Kreuzbein durchbewegen konnte zu erhalten.

Daraus ist der Schieber entstanden, mit dem das ganze Kreuzbein, mehrere Wirbel - mit der flachen Kante und einzelne Wirbel mit der runden Kante durchbewegt werden können.

Es gibt Patienten denen der punktuelle Druck des Daumens unangenehm ist.

Vor allem schmerzempfindliche Patienten favorisieren das Einrichten mit dem Schieber.

Mit dem Schieber wird der Druck verteilt, was vom Patienten als angenehmer empfunden wird.

Das Hauptarbeitsgerät bei der DORN-Anwendung ist und bleibt der Daumen.

Der Schieber ist eine sinnvolle Ergänzung.

Es ist nicht so gedacht, dass der Schieber als Daumenersatz bei Überlastung und Überbeanspruchung eingesetzt wird.

!!!Entscheidend für den Einsatz des Schiebers ist das Empfinden des Patienten!!!

Fazit:

- Der Schieber wird meist vom schmerzempfindlichen Patienten bevorzugt, da er den Druck auf eine größere Fläche verteilt wird.

- Es gibt Patienten, die den Schieber ablehnen und den Daumen bevorzugen.

- Den Einsatz des Schiebers entscheidet einzig und allein der Patient. Nach dem Motto: Nur was dem Patienten gut tut wird gemacht.

- Der Schieber wird so gehalten und angewendet, dass nicht nur mit der Wirkkante des Schiebers, sondern auch mit der Handkante Patientenkontakt besteht. Nur so hat man das Gefühl, wie mit dem Daumen.

Sie finden den Schieber in der Farben weiß/rot/gelb/grün/blau bei uns im Shop in der Rubrik "Massagezubehör":



[direkt-Link zum Shop](#)

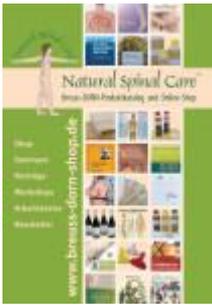
weiteres Massagezubehör für die DORN-Anwendung und die Breuß-Massage finden Sie in der Rubrik:

Massagezubehör

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

ZIRBENHEIM TINY HOUSE MODELL "ROSENHEIM DELUXE"

OrthoDorn® *Zirbenheim Tiny House Modell "Rosenheim Deluxe"*





Unabhängigkeit auf ca. 22 m²

Das Zirbenheim Tiny House ist etwas ganz Besonderes - durch die großen doppelverglasteten PVC-Fenster und einer Innenraumhöhe von ca. drei Metern, entsteht ein offener, lichtdurchfluteter Raum mit Blick in die Natur.

Sowohl innen wie auch außen, wurde es großzügig aus Holz gefertigt. Das verleiht dem Zirbenheim Tiny House einen individuell, warmen, natürlichen Charme und ein besonderes Wohnklima. Zudem achten wir somit auf Nachhaltigkeit und Umweltschutz.

Unser Tiny House ist innen mit Zirbenholz ausgestattet - dieses besondere Holz lässt Sie herzgesünder wohnen, entspannt und fördert die vegetative Erholung. Zudem verbessert es die Schlafqualität enorm. Das verbaute Hauslüftungssystem (ferngesteuert) reguliert die Luftfeuchtigkeit und den Sauerstoffgehalt im Innenbereich. Durch die serienmäßige Fußbodenheizung mit Thermostat, haben Sie zusätzlich ein sehr angenehmes Wohnklima.

Das Zirbenheim Tiny House mit seinen 22 m² Wohnfläche ist das ganze Jahr bewohnbar. Die Wände, der Boden und das Dach wurden mit ökologischer Schafwolle mit einer Stärke von 10 cm gedämmt.



Ein Hauch von Luxus ...



Das ZirbenHeim Tiny House - Alles für Ihr Wohlbefinden ...

Alle Wände, Decke und auch der Fußboden sind mit Winddichtfolie und Hochleistungsdampfsperre versehen und natürlich auch luftdicht verklebt worden. Die Innenverkleidung der Wände besteht aus hochwertigen Kieferbrettern und wurde statisch aussteifend verschraubt. Der Bodenaufbau wird aus Winddichtung, Siebdruckplatte, Balkenlage, einer 10 cm dicken Dämmung aus Schafwolle sowie dem Fußboden aus Eichenparkett gefertigt. Die Fassade und das Dach haben eine Hinterlüftungsebene.

Das ZirbenHeim Tiny House verfügt über einen eigenen Sicherungskasten, der das ganze Haus zuverlässig mit Strom versorgt. Der Stromanschluss muss lediglich außen angesteckt werden. Natürlich befinden sich logisch verbaute Lichtschalter in unserem Tiny House - Sie können von innen das Außenlicht bedienen, das Bad hat einen eigenen Lichtschalter und eine Doppelwechselschaltung mit Dimmer für Empore und Wohnbereich ist ebenfalls vorhanden.

Zusätzlich hat unser ZirbenHeim Tiny House eine Photovoltaik-Anlage mit 6 Modulen auf dem Dach und zwei leistungsstarken Batterien (3 KW) - somit können Sie auch völlig autark leben, wohnen und Zeit für sich genießen. Zudem haben Sie 10 Jahre Garantie auf die Photovoltaik-Module.

Der Wasseranschluss versorgt die Küche, die Dusche sowie den Waschtisch im Bad mit Warm- und Kaltwasser. Für eine ganzjährige Nutzung wurden die Wasserleitungen frostsicher im Innenbereich verlegt. Zwei große Wassertanks mit je 120 Liter Fassungsvermögen für Trink- und Abwasser sorgen auch hier wieder für mehr Unabhängigkeit.

Das ZirbenHeim Tiny House ist ausgestattet mit einer Trockentoilette mit Rohrventilator zur Entlüftung. Dusche sowie die Duschwanne sind aus PVC. Das Bad verfügt über ein eigenes Belüftungssystem mit Feuchtigkeits- und Zeitsensor.

ZirbenHeim Tiny House Modell "Rosenheim Deluxe"



Ausstattung

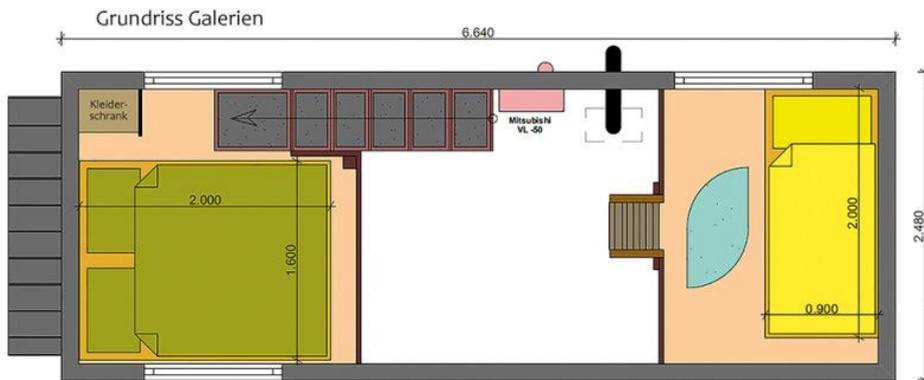
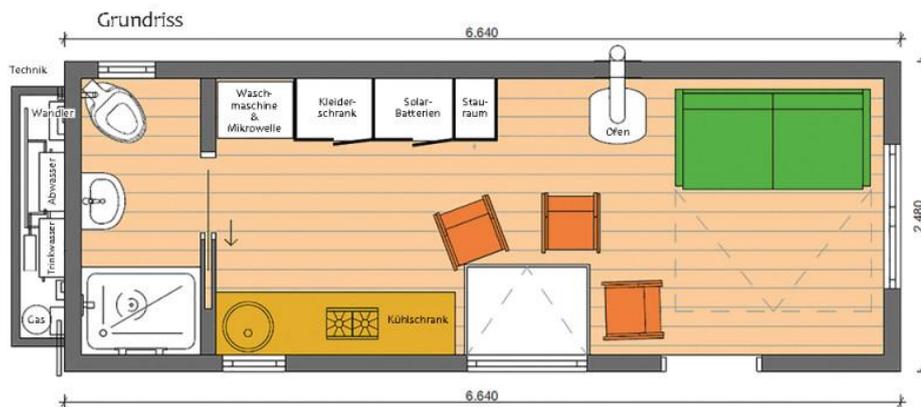
- Alle Wände, die Decke und auch der Fußboden sind mit Winddichtfolie und Hochleistungsdampfsperre versehen und natürlich auch luftdicht verklebt.
- Innenverkleidung der Wände aus hochwertigen Kieferbrettern.
- Außenverkleidung aus imprägnierten Kieferbrettern.
- Dach mit Aluminiumverkleidung.
- Fassade und Dach haben eine Hinterlüftungsebene.
- Fenster aus PVC und Doppelverglasung.
- Türen aus PVC.
- Bodenaufbau aus Winddichtung, Siebdruckplatte, Balkenlage, einer 10 cm dicken Dämmung aus Schafwolle sowie dem Fußboden aus Eichenparkett.
- Der Wasseranschluss versorgt die Küche, die Dusche sowie den Waschtisch im Bad mit Warm- und Kaltwasser.
- Frostsichere Wasserleitungen.
- Dusche sowie die Duschwanne sind aus PVC.

Technik

- Photovoltaik-Anlage mit 6 Modulen auf dem Dach - somit können Sie auch völlig autark leben.
- Zwei leistungsstarken Batterien (3 KW).
- 10 Jahre Garantie auf die Photovoltaik-Module.
- Eigener Sicherungskasten (Vollversorgung vom Haus).
- Fußbodenheizung (manuell und online bedienbar).
- Wärmetauscher.
- Logisch verbaute Lichtschalter.
- Das Bad hat einen eigenen Lichtschalter.
- Doppelwechselschaltung mit Dimmer für Empore und Wohnbereich.
- Zwei große Wassertanks mit je 120 Liter Fassungsvermögen für Trink- und Abwasser.
- Trockentoilette mit Rohrventilator zur Entlüftung.
- Das Bad verfügt über ein eigenes Belüftungssystem mit Feuchtigkeits- und Zeitsensor.

Maße	Länge	Breite	Höhe
Außenmaß:	6,64-7,05 m	2,52 m	3,95 m
Innenmaß:	6,40 m	2,22 m	2,95-3,10 m
Anhänger:	6,60 m	2,44 m	0,60 m

- Die Grundfläche beträgt einschließlich der Schlafempore ca. 22 m².
- Das ZirbenHeim Tiny House wiegt 3500 kg.



Alles für Ihr Wohlbefinden

Möbel

- Alle Möbel sind mit einem hochwertigen Soft-Closing-System von Blum ausgestattet.
- Maßgeschneiderte Küchenmöbel aus Fichte und Zirbenholz.
- Maßgeschneiderter Waschbeckenunterschrank aus Eichenholz mit einem runden, exklusiven Spülbecken mit Wasserhahn.
- Maßgeschneiderte Treppe mit Aufbewahrungseinheiten aus Zirbenholz und Fichte - hier sparen Sie richtig Platz und können viel verstauen.
- Maßgeschneiderter Küchentisch aus Zirbenholz.
- Auszieh-Sofa.
- Maßgeschneiderte Lagereinheit im Dachboden.
- Eingangstreppe aus Fichtenholz.

Haushaltsgeräte

- Gasherd (Beko HDMS32220FX)
- Mikrowelle (Samsung)
- Eingebauter Kühlschrank (Star-light FTTM-93A +)
- Waschmaschine (Slim Beko WRE6512BWW)
- Fernseher (Samsung UHD, Smart)
- Holzofen (FEROLLI inkl. Zubehör)



Hier erhalten Sie den Tiny House Prospekt als PDF-download:



[download Tiny House Prospekt](#)

oder Sie erhalten den Tiny House Prospekte und weitere Informationen direkt bei:

OrthoDorn GmbH

Isarstraße 1a

83026 Rosenheim

Tel: +49 8031 809 33 65

info@orthodorn.com

www.orthodorn.com



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 2006-2021 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 NSC, Daniel Niehues; Artikel 3 OrthoDorn.

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-09.2021.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](#)**