

Breuß-Dorn Newsletter * Dezember 2014



NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn

& alles für die Therapien 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 Dezember 2014
4755 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 28 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

VORANKÜNDIGUNG: DORN-ANWENDERTREFFEN OTTOBEUREN"

VORANKÜNDIGUNG: GRÜNDUNGSNGVERSAMMLUNG "DEUTSCHE GESELLSCHAFT DER DORN-BEWEGUNG"

BEHANDLUNGSDEMO SCHWEIZER DORN-KONGRESS 2014

WIEDER IM PROGRAMM: MASSAGELIEGEN

ARTIKEL: GESUND GEBETTET!

HINTERGRUNDINFORMATION: RÜCKENSCHONEND UND ZIRBENGESUND SCHLAFEN

IMPRESSUM/MEDIADATEN

VORANKÜNDIGUNG: DORN-ANWENDERTREFFEN OTTOBEUREN 2015

Dorn-Anwendertreff: Sa 28. März 2015

09.00-17.30 Uhr

Bei den traditionellen Anwendertreffen wollen wir die neuesten Entwicklungen, informative Themen, interessante Anregungen und Erfahrungsaustausch teilen.

Durch Deine Teilnahme, mit Deinen Anregungen und Erfahrungen, trägst Du dazu bei, die Dorn-Methode im Sinne von Dieter Dorn lebendig zu halten und weiter wachsen zu lassen.

herzliche Grüße von



Max Herz

Gesundheitsberater für Rücken, Füße und Gelenke
Vitalstofftrainer/Vitalitätstrainer
Trainer of Vitality Company
Mozartstr. 6c
87724 Ottobeuren
Fon: 08332 - 790 535
Fax: 08332 - 925 196
eMail: m.herz@vitality-company.de
<http://www.vitaltherapiezentrum.de>
<http://www.vitality-company.de>

VORANKÜNDIGUNG: GRÜNDUNGSNGVERSAMMLUNG "DEUTSCHE GESELLSCHAFT DER DORN-BEWEGUNG"



Deutsche Gesellschaft für die Dorn Bewegung (e.V. in Vorbereitung)

Beim "DORN-Treffen 2014" in Lautrach am 7. + 8. November wurde richtungsweisend DORN im Sinne von Dieter Dorn auf den Punkt gebracht, definiert und in Worte gefasst.

Es wurde einstimmig der Wille bekundet, eine gemeinnützige Organisation zu gründen, welche die DORN-Bewegung vertritt.

Die neue Gesellschaft lenkt und leitet die DORN-Bewegung zum Nutzen aller, mit der Zielsetzung DORN für alle Menschen im Sinne von Dieter Dorn frei zugänglich zu lassen und zu erhalten.

Jetzt sind alle Hürden genommen! Die Satzung ist von den 14 anwesenden Gründungsmitgliedern am 19. Dezember 2014 mit Vorgaben der beratenden Rechtsanwältin Frau Dr. Oberhauser, Punkt für Punkt einstimmig für die Vorlage beim Amtsgericht und beim Finanzamt verabschiedet.

Nach Genehmigung der Satzung durch das Amtsgericht und das Finanzamt, wird am Freitag den 27. März 2015 im Raum Memmingen (Ort und Räumlichkeit je nach Teilnehmeranzahl), am Tag vor dem Dorn-Anwendertreff, die Gründungsversammlung der "Deutsche Gesellschaft für die DORN-Bewegung e.V." mit Wahl des Vorstandes und des Prüfungsgremiums, stattfinden.

Dazu bitten wir Euch alle, es möglich zu machen bei diesem wichtigen Schritt dabei zu sein!

Organisation und Anmeldung bei:



Helmut Koch, HP
Schulthaiß Str. 1A
78462 Konstanz
Tel. 07531-28 29 005
E-Mail: info@dornmethode.com

Anzeige



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

BEHANDLUNGSDEMO SCHWEIZER DORN-KONGRESS 2014

***Probe-Behandlungen nach DORN am 3. Schweizer DORN-Kongress
Ein einzigartiger Begegnungsort am Dorn-Kongress***



Einmal ist immer das erste Mal. So auch das Mithelfen als Behandlerin am 3. Schweizer Dorn-Kongress in Deitingen (SO).

Ein Bericht von Gabriela Baumann – Wirbelsäulen- & Klangschalen-Therapeutin seit über 7 Jahren.

In einer entspannten Atmosphäre auf einer Theaterbühne und in einem solch schönen Bühnenbild arbeiten zu

können, war für mich einzigartig. Nicht nur die Besucher konnten wunderbar entspannen. Die Ruhe, fern vom Kongressgeschehen, haben alle genossen.



Die DORN-Behandlungen finden in einer wunderbaren Dorflandschaft statt; auf der Theaterbühne.

In diesem Rahmen wurden den Besuchern nicht nur Einblicke in diese Behandlungsmethode gewährleistet, sondern sie durften sich gleich selber behandeln lassen.

Gleichzeitig war die Theaterbühne ein Begegnungsort und eine Plattform zum Austauschen und Kennenlernen der Therapeuten untereinander.

Es war sehr spannend zu sehen, wie am Besucher gearbeitet wurde. Ich hatte bis jetzt keine Vergleichsmöglichkeit.

Einfach dabei sein

Nach dem Anmelden wurde ich mit einem weißen Dorn-Verband T-Shirt und einem Namenstäfelchen ausgestattet. Zudem profitierte ich von einem Gratis Eintritt für beide Kongresstage. Was für ein großzügiges Geschenk.



Registration

Meine Arbeitsinstrumente habe ich selber mitgebracht: Johanniskrautblütenöl für die Behandlung und ein Handtuch, um die Selbsthilfeübungen für die Beinlängenkorrektur am Besucher zeigen zu können. Zudem hatte ich einen Raumduft eingepackt um den Behandlungsraum mit einem feinen frischen Duft zu beglücken. Wenn's gut riecht, fühlt man sich wohl :)

Jeder Handgriff sitzt bei der Beinlängenkontrolle

Jeder Therapeut hat seine eigenen "Handgriff", aber schlussendlich dient alles dem gleichen Ziel: alles wieder ins Lot zu bringen.



Beinlängenkorrektur: Vorbereitung

Die Beinlängenkontrolle geschieht in Rückenlage mit angehobenen Beinen über die Fersen. Ziel ist es mit geeigneten Übungen die gleiche Beinlänge zu erreichen. Dies geschieht an allen Gelenken durch eine natürliche, geführte Bewegung aus der abgewinkelten in die normale Position. Die Bewegung geschieht immer unter leichtem Berührungsimpuls ins Gelenk. Spüren und wahrnehmen wie der Körper sich reguliert.



Vergleich Höhe Ferse und Füße

Meiner Meinung nach, ist die Beinkorrektur, das erste und wichtigste Mittel, um bereits größte Schmerzen im Hüft-, Kreuz- und Lendenbereich zu beseitigen. Aus Erfahrung kann ich auch berichten, dass sich Knie- und Schulterschmerzen auch immer mal wieder verabschieden. Deshalb ist es mir wichtig, dass diese Handgriffe besonders gut sitzen.





Jeder Therapeut hat seine eigenen "Handgriffe" bei der Beinlängenkorrektur.

Das i-Tüpfelchen: die Korrektur am Fuß

Als i-Tüpfelchen behandle ich die Füße jeweils mit. Auch diese Knöchelchen und Gelenkchen können sich immer mal wieder verschieben und haben Einfluss auf den Bewegungsapparat. Es ist nicht nur eine große Wohltat – man hat das Gefühl als geht man danach wie auf Wolken.



Korrektur am Fuß

Das Becken und das Kreuzbein

Als nächstes folgt die Korrektur des Beckens und des Kreuzbeins. Bei der natürlichen Bewegung des Beckens durch Beinschwingen unter einem sanften Impuls reguliert sich das Becken in seine natürliche Ordnung. Weitere Impulse werden an das Kreuzbein in die gefühlten Stellen gegeben um es in die Mitte zu begleiten.

Die Korrektur der Brustwirbelsäule

Die Korrektur der Lenden- und Brustwirbelsäule folgt als nächster Schritt. Mit den Händen wird fühlend, spürend an der Wirbelsäule und den Gelenken des Oberkörpers weitergearbeitet. An den Stellen an denen Veränderungen wahrgenommen werden, wird ein sanfter Impuls gegeben. Der Besucher pendelt dabei mit einem Bein oder den Armen und bewegt sich zum Anwender hin, der ihm den Halt gibt.

Jeder Therapeut hat auch hier seine eigene „Daumentechnik“. Es ist wichtig, dass der Daumen gut geschützt ist, denn es ist unser Arbeitsinstrument.



Jeder Therapeut hat seine eigene „Daumentechnik“ beim Einrichten der Brustwirbel.

Die Halswirbel

Mit den Händen wird fühlend, spürend an der Halswirbelsäule weitergearbeitet. An den Stellen an denen Veränderungen wahrgenommen werden, wird ein sanfter Impuls gegeben. Der Besucher bewegt dabei seinen Kopf hin und her und neigt ihn auf die Seite an der gemeinsam gearbeitet wird. Die Hände oder der Unterarm geben dabei dem Kopf den Halt damit eine Selbstregulation geschehen kann. Bei der Impulsgebung am Atlas bewegt sich der Kopf des Besuchers auch in einer Nickbewegung, beim Kiefergelenk wird der Mund auf und zu gemacht.



Bild: Behandlung der Halswirbel

Die Selbsthilfeübungen, das A und O

Jeder Therapeut gibt dem jeweiligen Besucher abgestimmte Selbsthilfeübungen mit auf den Weg. Diese Übungen stabilisieren den Erfolg des Dornens und unterstützen den gesamten Bewegungsapparat auf einer täglichen Basis. Die Behandlung der Zukunft – die Dorn-Methode!



Die Behandlung der Zukunft

Etwas Gutes tun

Als kaum noch Besucher im Behandlungsraum reinschauten, durfte ich noch einige Therapeuten behandeln und auch ihnen etwas Gutes tun. Manchmal vergisst man sich selber, wenn man sich nur um andere kümmert.

Ja, ich achte auch auf mich und lasse mich regelmäßig einrichten und verwöhnen.

Ich durfte meine Passion zum Beruf machen und an dieser Stelle möchte ich meinem Lehrer und Mentor, Helmuth Koch, ein großes Dankeschön aussprechen. Denn nur durch seine Art und Weise, wie er diese Methode weitergibt, hat sie mich gefangen und komplett gemacht. Sie macht mich heute aus. Danke!

Ich freue mich jetzt schon auf den nächsten Kongress.



Gabriela Baumann



Wir freuen uns schon auf den nächsten Dorn-Kongress im kommenden Jahr in Deutschland. Am 3.+4.Oktober 2015 in der Stadthalle Memmingen.

WIEDER IM PROGRAMM: MASSAGELIEGEN

Massageliege TAOLine Balance II

Unser Bestseller mit patentiertem CableLock-Klappsystem, jetzt in allen Punkten verbessert! Die Liege ist im Handumdrehen aufgestellt und wieder zusammengeklappt.

Im günstigen Komplettpaket:



- Massageliege
- verstellbare Kopfstütze
- Armschlaufe
- Reiki-Option an beiden Enden
- Tragetasche mit Außentasche

Erhältliche Farben:



- dunkelblau
- beige
- burgund
- schoko

Produktdetails im Überblick:

- Breite: 76 oder 71 cm
- Höhe: 57– 83 cm,
- Länge: 185 cm
- Gewicht: ca. 16 kg ohne Zubehör
- Arbeitsgewicht: 180 kg
- statische Belastbarkeit: 720 kg
- Umweltfreundlicher PU-Bezug strapazierfähig, trotzdem weich und ölresistent
- Bequeme Schaumstoffpolsterung 5 cm hoch



Wir versenden die Liege direkt vom Vertrieb!!!

Sie finden die Liege bei uns im Shop: **Massageliege TAOLine Balance II**

Alle Massageliegen und Zubehör finden Sie in der Rubrik "Massageliegen":
Hier klicken für die Kategorie **Massageliegen**

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

Massageliege Oakworks THE ONE III

The One III - die 3. Generation des Bestsellers - Oakworks® Qualität zu einem fantastischen Preis!

Made in the USA



Diese Liege wird wie alle Oakworks-Liegen in den USA produziert, dadurch kann Oakworks die hohe Qualität von Material und Verarbeitung garantieren.

Highlights des neuen Modells:

Reiki-Endplatte

für optimale Beinfreiheit.

7,5 cm Komfort-Polsterung

Jetzt mit 7,5 cm Schaumstoff, bezogen mit »Terra Touch«, dem Bezugsmaterial von Oakworks.

UniLock patentierter Verschluss

Öffnen der Liege auf Knopfdruck.

Shiatsu-Option

Sie können die Liege flach auf den Boden legen.

Komplettpaket inklusive:

- verstellbare Kopfstütze
- Armschlaufe
- Tragetasche mit Außentasche
- Reiki- / Cranio Option

Erhältliche Farben:



- ocean (blau)
- opal (creme)
- ruby (rot)
- saffron (gelb)

Produktdetails im Überblick:

- Breite: 76 oder 71 cm
- Höhe: 63– 86 cm,
- Länge: 185 cm
- Gewicht: ca. 14,5/15 kg (71/76 cm) ohne Zubehör
- Arbeitsgewicht: 226 kg
- statische Belastbarkeit: 750 kg
- Polsterung: 7,5 cm



Wir versenden die Liege direkt vom Vertrieb!!!

Sie finden die Liege bei uns im Shop: [Massageliege Oakworks THE ONE III](#)

Alle Massageliegen und Zubehör finden Sie in der Rubrik "Massageliegen":
Hier klicken für die Kategorie [Massageliegen](#)

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

In unserem Programm finden Sie weiteres Zubehör für die Massageliegen:

Papierrollenhalter



Wird in die Einschübe am Tischende eingeschoben. Mit Gummizug um das Papier zu fixieren, **Breite verstellbar.**

Passt sowohl bei **Oakworks-** als auch bei **Taoline** Liegen.

Erhältlich in zwei Farben:

- creme (passend für Massageliegen mit Holz-Untergestell)
- schwarz (passend für Massageliegen mit Alu-Untergestell)

Sie finden den Papierrollenhalter bei uns im Shop: [Papierrollenhalter](#)

Alle Massageliegen und Zubehör finden Sie in der Rubrik "Massageliegen":

Hier klicken für die Kategorie [Massageliegen](#)

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:

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

Vlieshauben



Schneller und hygienischer Wechsel von einem Patienten zum Nächsten.

Die feinste Qualität der Vlieshauben sind angenehm auf und zur Gesichtshaut. Durch das großzügige Format und die hohe Luftdurchlässigkeit sind sie beim Atmen durch die Nase sehr komfortabel.

100 Stück je Pack

Sie finden die Vlieshauben bei uns im Shop:

[Vlieshauben](#)

Alle Massageliegen und Zubehör finden Sie in der Rubrik "Massageliegen":

Hier klicken für die Kategorie [Massageliegen](#)

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

ARTIKEL: GESUND GEBETTET!

Sie finden diesen Artikel neben vielen anderen interessanten Themen rund um Ihre Gesundheit und der Methode-Dorn im neuen Magazin:

"Ihre Gesundheit" Bewusst Leben - Einfach Wohlfühlen, ist das etwas andere Magazin mit Berichten, Dossiers, Ratgebern rund um Ihre Gesundheit und immer mit dem Schwerpunktthema der Dorn-Methode. Die Ausgabe 04/2014 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."



Das Magazin erscheint alle drei Monate. Zum Preis von 3.00 Euro pro Ausgabe Sichern Sie sich jetzt Ihr Jahres-Abo zum Vorteilspreis von 12.00 Euro im Jahr. Einzelversand & Auslandsabo ebenfalls möglich unter:

Abonnement & Vertrieb

Gesund Media GmbH

Isarstraße 1a – 83026 Rosenheim

Telefon: (08031) 809-3363

Telefax: (08031) 809-2799

E-Mail: abo@gesund-media.de

Gesund gebettet!

Rückenschonende Tipps für einen gesunden Schlaf – Im Gespräch mit Dr. Munther Sabarini, renommierter Wirbelsäulen-Experte und Neurochirurg.



Dr. Munther Sabarini

„Wer schläft, sündigt nicht“, sagt der Volksmund. Dennoch wachen viele Menschen am nächsten Morgen mit Rückenschmerzen oder Verspannungen auf. „Häufig liegt die Ursache in einer ungünstigen Schlafhaltung oder einer schlechten Bettausstattung“, erklärt Dr. Munther Sabarini, Wirbelsäulenexperte und Neurochirurg. „Unter diesen Voraussetzungen erholt sich der Rücken nur sehr schwer von alltäglichen Belastungen. Wer seiner Wirbelsäule hingegen ausreichend Ruhezeit ermöglicht und einige Tipps berücksichtigt, schläft auch ohne Beschwerden durch“.

Auf die richtige Position kommt es an

Eine besonders flache Schlafstellung in Rücken- oder Bauchlage wirkt sich schnell negativ auf Muskulatur und Rückgrat aus und verändert auf Dauer die natürliche Form der Wirbelsäule. Zudem droht in Rückenlage eine Überdehnung des Kopfes, was oftmals Verspannungen im Nacken verursacht. „Um die Halswirbel zu schonen, empfehle ich eine gerade Nackenhaltung“ sagt Dr. Sabarini. „Spezielle Kissen sorgen oberhalb der Schulter für guten Halt und eine gesunde Schlafposition. Unter den Knien platziert, entlasten sie zudem die Lendenwirbelsäule und beugen einem Hohlkreuz vor.“ Als optimale Position für gesunden Schlaf gilt aber die Seitenlage. Indem Knie und Hüfte während des Schlafes leicht gebeugt werden, lässt sich zudem der Druck auf die Wirbelsäule minimieren.



Das Kissen spielt eine wichtige Rolle für die nächtliche Regeneration der Wirbelsäule. Es sollte optimal auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt sein und die Ergonomie der Wirbelsäule unterstützen.

Schlaf nach Maß

Wer nur wenig oder schlecht schläft, klagt öfter über Beschwerden in der Wirbelsäule. Als gesunder Richtwert gilt für Erwachsene eine Nachtruhe von etwa acht Stunden. Bei Kindern zwischen fünf und dreizehn Jahren sollten Eltern auf eine Schlafzeit von zehn Stunden achten. Für Senioren reicht aufgrund des veränderten Stoffwechsels eine Ruhephase von fünf bis sieben Stunden. Frischer Sauerstoff und eine Temperatur bis maximal 18 Grad Celsius bieten gute Voraussetzungen für erholsamen Schlaf. Als wichtiger Faktor für einen gesunden Rücken gilt außerdem eine stabile Matratze mit Lattenrost. Hier hilft eine Faustregel: 20 Zentimeter länger als die eigene Körpergröße, schafft Ihnen genug Bewegungsfreiraum. Käufer sollten besonders auf den Härtegrad achten. „Zu weiche Matratzen bieten keine Stabilität und fördern den sogenannten Hängematteneffekt“, warnt Dr. Sabarini. „Daher schützen Unterlagen mit angepassten Modulen am besten vor Verspannungen.“



Höhe ca. 28 cm



Schulter-
einsinkzone

Lenden-
unterstützung

Becken-
einsinkzone

Venen-
kissen

Visco-
Gelauflege



Die optimale Schlafposition kann nur mit einer angepassten Matratze erreicht werden. Schulter, Lenden, Becken und Beine müssen optimal gestützt werden.

red/bk

Das richtige Kissen sorgt für ein angenehmes und entspanntes Gefühl im Liegen und auch das Material des Kissens kann die nächtliche Erholung erheblich beeinflussen. Das Material sollte atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend sein, um ein optimales Schlafklima zu gewährleisten.



Stabil oder lieber kuschelweich? Wählen Sie zwischen unterschiedlichen Kissen.

Eine Auswahl an Kissen der Firma OrthoDorn finden Sie bei uns im Shop.

Hier klicken für die Kategorie **Orthodorn Bettsysteme**

In dieser Rubrik finden Sie:



OrthoDorn® Tencel plus Kissen

Der Bezug besteht aus 100 % Tencel. Er kann bei 60 °C gewaschen werden. Er beinhaltet ein Baumwoll-Inlett mit einer Füllung aus besonders beweglichen Tencel Faserflocken. Durch den integrierten Reißverschluss lässt sich etwas von der Füllung entnehmen, um es auf Ihre individuellen Bedürfnisse einstellen zu können.

Maße: 40 x 80 cm



OrthoDorn® Premium Gelkissen

Dieses Kissen hat einen stabilen ergonomisch geformten Gel- und Viscokern der den Nacken unterstützt. Auch das Formkissen hat einen Bezug aus 100% Tencel® mit Silberfäden, den man bei 60° waschen kann.

Extra weich. Geeignet für sehr zierliche Personen (bis ca. 50kg) mit schmalen Schultern

Maße: 42 x 72 cm



OrthoDorn® Visco Exklusiv Kissen

Das OrthoDorn Visco Exklusiv Kissen weist eine sehr fortschrittliche Technologie auf, die von der NASA entwickelt wurde.

Hauptbestandteil ist ein spezieller Schaum mit hoher Dichte, bei Kontakt mit der Körperwärme nimmt er die exakte Form des Körpers an, ohne diesen an irgendeiner Stelle zu drücken; wenn man sie verlässt, nimmt das Kissen ihre ursprüngliche Form wieder an. Der Körper findet sofort die beste Position für das Einschlafen.

Unser Bestseller.

Geeignet für normal gebaute Personen (55-90 kg) mit normalen Schultern

Maße: 42 x 72 cm



OrthoDorn® Royal Deluxe Kissen

Es besteht nur aus natürlichen Elementen wie Soja, Wasser, Kohlenstoff und Silber. Natura Soja entsteht aus der Verbindung zwischen dem Keim der Sojabohne und Wasser. Hier werden Natur und Technik in einer Symbiose verbunden. Das natürliche Soja gibt dem OrthoDorn® Royal Deluxe Kissen gesundheitsfördernde Eigenschaften und steigert dadurch das Wohlbefinden. Es gibt dem inneren Material eine spezielle Elastizität und wirkt feuchtigkeitsregulierend. Das OrthoDorn® Deluxe Kissen bietet durch seine ergonomischen und viskoelastischen Schichten optimalen Schlafkomfort

Wir bieten dieses Kissen gleichmäßig hoch und mit der bewährten Wellenform an.

Geeignet für kräftigere Personen (ab 90kg) mit breiteren Schultern

Maße: 42 x 72 cm



OrthoDorn® Reisekissen

Passend zur OrthoDorn® Reisematratze bieten wir ein hochwertiges Reisekissen an, welches ebenfalls innen einen Kern aus Viscoschaum besitzt.

Der Bezug ist auch hier aus hochwertigem Tencel®.

Maße: 25 x 40 cm

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie unter:

Klicken Sie hier für den [breuss-dorn-shop.de](https://www.breuss-dorn-shop.de)

HINTERGRUNDINFORMATION: RÜCKENSCHONEND UND ZIRBENGESUND SCHLAFEN

Rückenschonend und Zirbengesund Schlafen

Regeneration in der Nacht – Gesund und Schmerzfrei am Tag

Die bewährten OrthoDorn Schlafsysteme – Rückenschmerzen und Schlafstörungen adé

Gesunder Schlaf ist ein hoch aktuelles und wichtiges Thema. Denn eines steht fest: Nur ein ausgeruhter Körper ist auch leistungsfähig und belastbar. Die nächtliche Erholung ist Energiequelle für Körper und Geist. Immer mehr Menschen legen deshalb großen Wert auf exzellente Schlafqualität. Diese beinhaltet ein ergonomisches Nachtlager, welches individuell an Ihren Körper angepasst ist und ein optimales Schlafklima.

Rückenschmerzen liegen zusammen mit Kopfschmerzen in Deutschland bei den Volkskrankheiten auf Platz 1. Um solche Beschwerden zu vermeiden, sollten Lattenrost und Matratze sehr hochwertig sein. Man investiert immerhin in seine Gesundheit und das eigene Wohlbefinden.

Die ergonomische Matratze

Am entscheidendsten für die Entspannung der Wirbelsäule ist eine ergonomische Matratze. Ihre Aufgabe ist es, sich perfekt an den Körper anzupassen, um so die Wirbelsäule zu entlasten. Die OrthoDorn-Matratzen bestehen aus Kaltschaum, Viscoschaum bzw. Visco-Gel sowie natürlichen Stoffen wie Wasser, Kohlenstoff, Soja und Silber. Sie schmiegen sich auf der Liegefläche vollständig an den Körper. Das ist nicht nur ein subjektiv angenehmes Gefühl, auch die Wirbelsäule kann auf dieser Grundlage vollends entspannen.

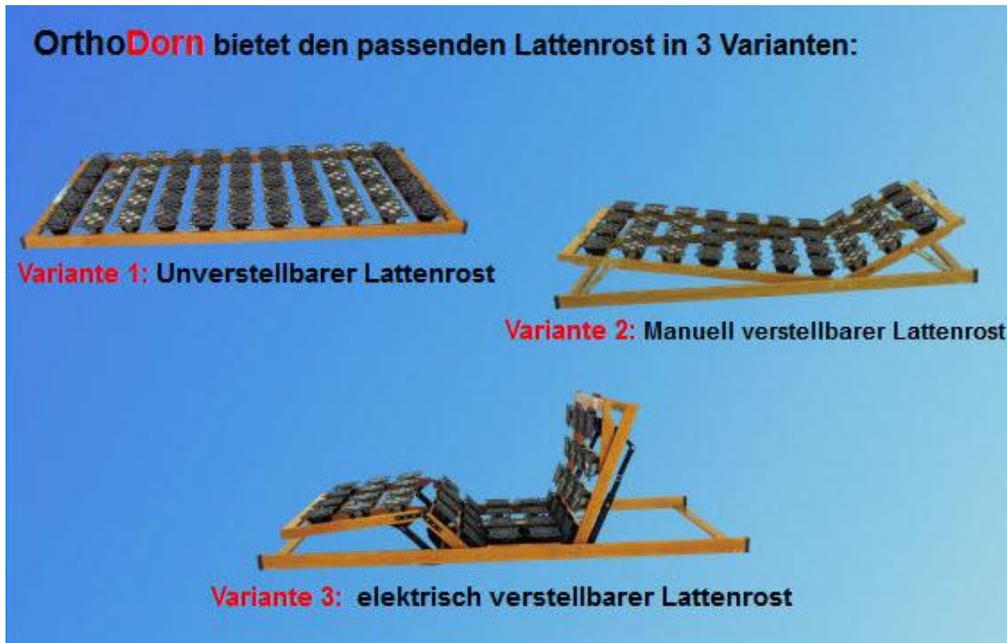
Um sich an jeden Körper anpassen zu können, muss eine ergonomische Matratze bei den schwereren Körperpartien einsinken und die leichteren stützen. Ein besonderes Augenmerk liegt also auf Schultern, Lendenwirbelbereich, Becken und Waden. Die OrthoDorn-Matratzen funktionieren wie ein Baukastensystem. Sie bestehen aus einer Basisauflage, die je nach Größe, Gewicht und Schlafgewohnheiten auf die speziellen Bedürfnisse des Schlafenden abgestimmt werden kann. Verschiedene Module in unterschiedlichen Härtegraden werden dazu eingesetzt, die empfindlichen Zonen abzupuffern. Sie können jederzeit in die Matratze eingelegt und wieder entfernt werden. Das heißt, Sie können auf veränderte Voraussetzungen sofort reagieren, ohne sich eine neue Matratze zulegen zu müssen.

Der Bezug unserer Matratzen besteht aus Tencel® und ist leicht waschbar. Tencel® ist eine natürliche Faser und bestens auch für Allergiker geeignet. Es wird aus dem Rohstoff Holz gewonnen und sorgt für ein optimales Feuchtigkeitsmanagement während des Schlafes.



Die OrthoDorn-Matratzen funktionieren wie ein Baukastensystem. Alles wird optimal an Ihren Körperbau und Gewicht angepasst und ist zudem auswechselbar um auch auf neue Lebensumstände eingehen zu können.

Die ideale Ergänzung: Der richtige Lattenrost



Der 5-Zonen-Rahmen unterstützt die federnde Wirkung jeder Matratze noch einmal zusätzlich und ermöglicht durch seine weicher gefederte Schulterkomfortzone ein besonders gutes Einsinken. Dadurch wird die Wirbelsäule in eine ergonomisch optimale Lage gebracht.

Wichtig für die Halswirbelsäule: Das stützende Kissen



Das Kissen spielt eine wichtige Rolle für die Regeneration der Wirbelsäule, aber insbesondere der Halswirbelsäule, während des Schlafes. Deswegen ist es wichtig, ein 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 führt auf Dauer zu Wirbelverschiebungen oder Blockaden im Halswirbelbereich. Das richtige Kissen sorgt für ein angenehmes und entspanntes Gefühl im Liegen.

Betten und Möbel aus Zirbenholz – dieses kraftvolle und regenerierende Holz lässt Sie besser und vor allem gesünder schlafen!

Das immer mehr begehrte Zirbenholz stammt von der Zirbelkiefer, welche eine echte Überlebenskünstlerin ist. Hoch oben im Alpenraum, besonders in den Zentralalpen, auf etwa 1600–2200 m, wagt sie sich in Bereiche vor, in denen kaum eine andere Baumart Chancen hat zu überleben. Der Stamm der Zirbelkiefer ist von vielen Harzkanälen durchzogen und wird wegen seines hohen Gehalts an ätherischen Ölen sehr geschätzt. Von Zirbenholz geht ein typischer, warmer und feiner Duft aus. Selbst viele Jahrzehnte nach der Verarbeitung kann man den typischen Geruch noch wahrnehmen.

Wissenschaftlich erwiesen: Die positiven Eigenschaften von Zirbenholz.

Bereits seit Jahrhunderten sind die positiven Eigenschaften bekannt und werden vor allem in Bauernstuben genutzt. Mehrere aufwendige, wissenschaftliche Studien haben diese Eigenschaften nun untermauert und bestätigt. Eingelagert im Holz, sowie auch in Nadeln und Harz, befindet sich das leicht flüchtige Pinosylvin in hoher Konzentration. Dieses ist nicht nur für den typischen Duft verantwortlich, welcher sich vor allem in verbauter Form voll entfaltet, sondern unterstützt auch Wohlbefinden und Gesundheit. Zudem sorgt es für eine hohe Widerstandskraft gegenüber Schädlingen oder Pilzen – das Holz behält über Jahrzehnte seine antibakterielle Wirkung und seinen angenehmen Duft. Das kommt vor allem Allergikern zugute.



Die Zirbelkiefer trotzt allen widrigen Umständen und wächst besonders oben im Gebirge bei Temperaturen von bis zu -43°C.

Ein Wunder bei Unruhe und Schlafstörungen.

Besonders beliebt ist der Einsatz von Zirbenholz in Schlafzimmern, denn Schlafstörungen sind in Deutschland ein immer mehr auftretendes Krankheitsbild. Mit Zirbenholz im Schlafzimmer tritt eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität ein. Vor allem im ersten Schlafzyklus ist der Schlaf tiefer und die vegetative Erholung des Körpers wird positiv beeinflusst. Da für die Firma OrthoDorn Ihre Schlafqualität und Gesundheit an oberster Stelle stehen, war es nur eine Frage der Zeit bis in der hauseigenen Schreinerei Zirbenbetten entworfen wurden. Das besondere an diesen Betten ist beispielsweise, dass sie sehr stabil und formschön sind, **ohne nur einen Nagel oder Schraube zu verwenden. Durch eine besondere Stecktechnik und die Qualität des Holzes, kann man auf alle Fremdstoffe wie Metall, Leim, Lasur und Lackierung verzichten.** Natürlicher geht's nicht! Zusammen mit den patentierten, ergonomischen Matratzen lässt OrthoDorn Schlafstörungen nicht mehr die geringste Chance!

Nicht nur eine Pause für Sie – auch für Ihr Herz!

Dass dieses besondere Holz mit seinem milden Duft sehr entspannend wirkt, kann sich jeder vorstellen. Doch die gleiche Wirkung übt es auch auf Ihr Herz aus – und das ist ebenfalls wissenschaftlich untermauert. **Das Zirbenholz bewirkt eine Beruhigung der Herzfrequenz um ca. 3500 Schläge pro Tag, was unserem Herz zusammen gefasst etwa**

eine Stunde Arbeit pro Tag erspart. Viele Zirbenholzschläfer konnten auch von einem besseren Allgemeinwohlbefinden und einer gesteigerten Lebensfreude berichten.



Mit Zirbenholzbetten lässt sich eine Verbesserung der Schlafqualität feststellen. Ausserdem sorgt es für eine Beruhigung der Herzfrequenz (ca. -3500 Schläge pro Tag) was unserem Herz eine Stunde Arbeit pro Tag erspart.

Aktivität steigern – Balance finden.

Allein schon durch den besseren Schlaf werden Sie feststellen, dass Sie erholter, wacher und fitter aufwachen werden. Doch auch die allgemeine Wirkung der ätherischen Öle auf Körper und Geist wirken bewegungsfördernd, Launesteigernd, Ideenfördernd und Mutsteigernd. Die Zirbelkiefer nennt man schon seit jeher „Die Königin der Alpen“ und wir finden, das zu Recht!

Möchten Sie sich auch von der Qualität und der Wirksamkeit des Zirbenholzes überzeugen?

Bei OrthoDorn in Rosenheim können Sie sich eine Ausstellung mit Schlafzimmern aus Zirbenholz ansehen, auf sich wirken lassen und „Probeschnuppern“. Jederzeit können Sie vorbeischaun und sich alle Zirbenholzprodukte ansehen – egal ob Betten, Schränke, Kissen, Kästchen, Fußböden oder ganze Einrichtungen – alles kann nach Ihren Wünschen und Vorstellungen geplant und gefertigt werden. Die besonderen Zirbenbetten mit Ihrer einzigartigen Stecktechnik werden Ihnen genau erklärt und vorgeführt – zudem können Sie den angenehm milden Zirbenholzduft auf sich wirken lassen.



Die Zirbenausstellung kann jederzeit in der Isarstr. 1a in Rosenheim besichtigt werden.

Die Vorteile von Zirbenholz auf einen Blick.

Es versprüht ein Leben lang seinen milden, unverkennbaren und wohlriechenden Duft.

Es entspannt und beruhigt bei körperlichen oder mentalen Belastungen.

Das Zirbenholz bewirkt eine Beruhigung der Herzfrequenz um ca. 3500 Schläge pro Tag, was unserem Herz zusammen gefasst etwa eine Stunde Arbeit pro Tag erspart – diese Tatsache ist Wissenschaftlich untermauert!

Es beschleunigt die vegetative Erholung.

Zirbenholz verhindert Wetterfühligkeit und verbessert die Schlafqualität enorm. Wir sind ausgeruht und fit.

Der Duft macht geselliger und kommunikativer.

Es harmonisiert und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.

Es hat eine wesentlich stärkere antibakterielle Wirkung als andere Holzarten, welche auch über Jahrzehnte nicht verloren geht.

Es schützt dauerhaft vor Pilzbefall.

Motten können das Holz überhaupt nicht leiden und bleiben somit fern.

Weitere Einsatzmöglichkeiten bei denen Zirbenholz positiv wirkt:

– Ein Brotkasten aus Zirbenholz hält das Brot länger frisch, saftig und bewahrt es vor Schimmel und bakteriellen Erregern.

– Schränke und Kleiderbügel aus Zirbenholz halten Kleidermotten fern (denn diese können Zirbenholz überhaupt nicht leiden) und verleihen der Wäsche einen zarten Duft. Nicht ohne Grund fertigten unsere Vorfahren ihre Kleidertruhen und Schränke aus diesem Holz.

– Kissen gefüllt mit Zirbenholzspänen oder Zirbenkästchen auf dem Nachttisch lässt uns schon entspannter ruhen und Kraft tanken. Diese können mit Zirbenholzöl immer wieder aufgefrischt werden. Doch allgemein gilt: je mehr Zirbenholz, desto besser die Wirkung.

– Der milde Duft des Zirbenholzes lässt Babys und Kleinkinder in ihren Wiegen und Bettchen schneller einschlafen und ruhiger durchschlafen.

– Bei einigen Personen wirkt sich der Einsatz von Zirbenholz positiv auf die Schnarcheigenschaften aus, am besten in Kombination von Möbeln und Kissen, da hier der Effekt wieder verstärkt wird.

– Viele Personen haben eine deutliche Verringerung der Wetterfühligkeit festgestellt. Dies ist ebenfalls wissenschaftlich untersucht und bewiesen worden.

– Häufige vorkommende Kreislaufprobleme werden ebenfalls verringert, weil das Zirbenholz wirkt positiv auf das gesamte Herz-Kreislauf-System.

Sie finden diesen Artikel neben vielen anderen interessanten Themen rund um Ihre Gesundheit und der Methode-Dorn im neuen Magazin:

"Ihre Gesundheit" Bewusst Leben - Einfach Wohlfühlen, ist das etwas andere Magazin mit Berichten, Dossiers, Ratgebern rund um Ihre Gesundheit und immer mit dem Schwerpunktthema der Dorn-Methode.

Die Ausgabe 04/2014 finden Sie im Zeitschriftenhandel, oder direkt beim Verlag diesmal mit dem Untertitel: "Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen."



Das Magazin erscheint alle drei Monate. Zum Preis von 3.00 Euro pro Ausgabe
Sichern Sie sich jetzt Ihr Jahres-Abo zum Vorteilspreis von 12.00 Euro im Jahr.
Einzelversand & Auslandsabo ebenfalls möglich unter:

Abonnement & Vertrieb

Gesund Media GmbH

Isarstraße 1a – 83026 Rosenheim

Telefon: (08031) 809-3363

Telefax: (08031) 809-2799

E-Mail: abo@gesund-media.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 2006-2014 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 Max Herz, Artikel 2 Helmuth Koch, Artikel 3 DORN-Verband Schweiz, Cornelia Rey, Artikel 5,6 Gesund Media

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:
<http://www.breuss-dorn-shop.de/newsletter/breuss-dorn-newsletter-12.2014.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 <http://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](#)**