

Breuß-DORN Newsletter * Dezember 2023



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

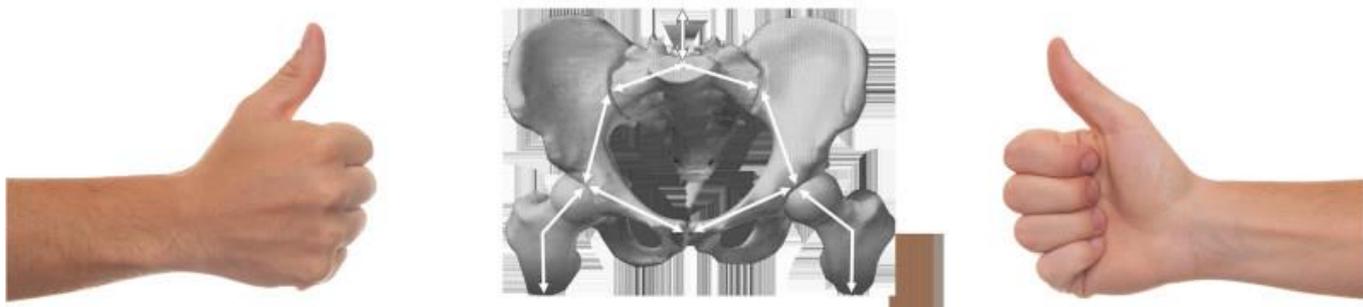


Breuß-DORN NEWSLETTER Dezember 2023
7801 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 17 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- **RÜCKENSCHMERZEN 05: THEORIE**
- **AUSZEICHNUNG: BESTES MATRATZENGESCHÄFT IN ROSENHEIM!**
- **TINY HOUSE AUSSTELLUNGSTÜCKE ABVERKAUF**

RÜCKENSCHMERZEN 05: THEORIE



Rückenschmerzen Teil 05: Theorie

Fakten über Rückenschmerzen Ursachen:

» Folgende Informationen repräsentieren eine Theorie über die meisten Ursachen und Lösungen von Rückenschmerzen basierend auf persönlichen Untersuchungen, Erfahrungen und Untersuchungen verschiedener Therapeuten und einfacher angewandter Anatomie und Physiologie.

Rückenschmerzen sind:

- oft unbekannt oder unklar
- selten klar definierbar
- fast immer in Verbindung mit nicht-physischen Mentalen inneren Problemen
- meist eine Kombination von verschiedenen zum Gesamtbild beitragenden Faktoren

Die Theorie:

Fast alle **Rückenschmerzen** (Anfälle) sind das **Resultat von Muskelverspannungen** die über die persönliche Toleranz-Grenze hinausgehen und unterschiedliche Ursachen haben können.

In praktisch allen Fällen **verändern sich die Schmerz-Symptome über den Tag** abhängig von der jeweiligen Haltung, Aktivität und anderer Umstände.

Zunehmender **Stress** (physisch, mental, chemisch (Nahrung), elektromagnetisch (Störfelder von Telefon, Computer, Stromleitungen usw.) **fördert Muskelverspannungen**.

Schmerz ist prinzipiell ein guter Mechanismus zumindest als Warnsignal des Körpers betrachtet. Er gibt uns die Möglichkeit entsprechend zu reagieren um **größeren Schaden am System zu vermeiden** oder notwendige Reparaturen im Falle von Verletzungen zu starten.

Verspannte Muskulatur übt einen verstärkten Druck auch auf Nervenfasern aus und dies **kann Schmerzen auslösen!**

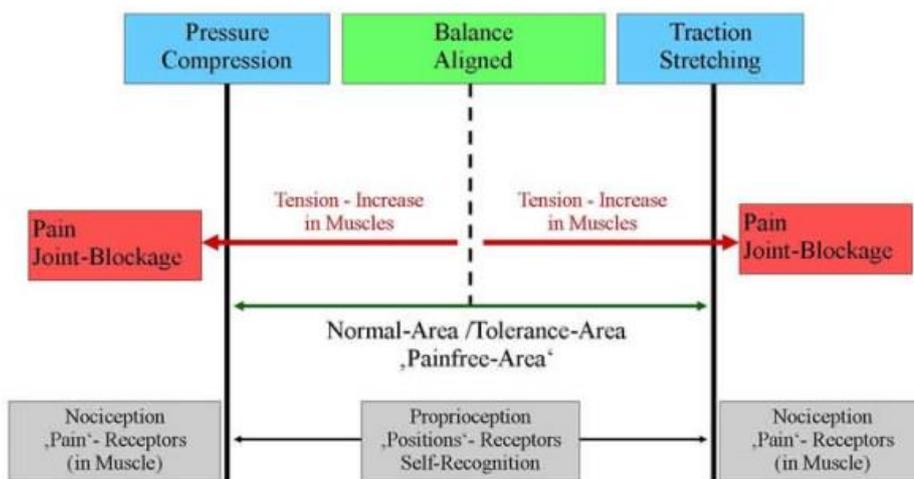
Weist der verspannte (und oft schon verkürzte) Muskel eine zusätzliche Asymmetrie in der Binnenstruktur auf können die Schmerzen verstärkt werden und sogar Anzeichen von Taubheit oder Lähmungen können auftreten.

Die **Ursachen von Schmerzen** und Taubheitsgefühlen oder Lähmungserscheinungen **sind meist im funktionsgestörten Muskel zu finden** (d.h. der Muskel drückt auf Nerven) und weniger in den Bandscheiben, Nerven, Facetten-Gelenken der Wirbel usw. jedoch können solche Störungen oft das Ergebnis aus strukturellen Dys-Balancen sein!

Ein Muskel kann nicht vom Therapeuten aufgebaut werden. Diese Arbeit muss vom eigenen Körper geleistet werden. Der **Therapeut** jedoch **kann die notwendigen Impulse** setzen so dass der **Körper** mit den entsprechenden Anpassungen **reagiert**.

Die "Mechanik der Schmerzen":

The Mechanics of Pain



©Thomas Zudrill, MD(AM), 2010

» Alles was zu einer Muskel-Entspannung beiträgt wird normalerweise die Schmerzsymptome reduzieren, leider aber oft nur vorläufig!

» Obwohl es andere diagnostizierte Ursachen für Rückenschmerzen geben kann macht die Tatsache, dass Schmerzen praktisch immer auch muskuläre Verspannungen auslösen, es logisch Ansätze die auf der Reduktion dieser Verspannungen basieren mit einzuschließen.

Das Kreuzbein Sacrum (ISG): Wichtiges Fundament der Wirbelsäule:

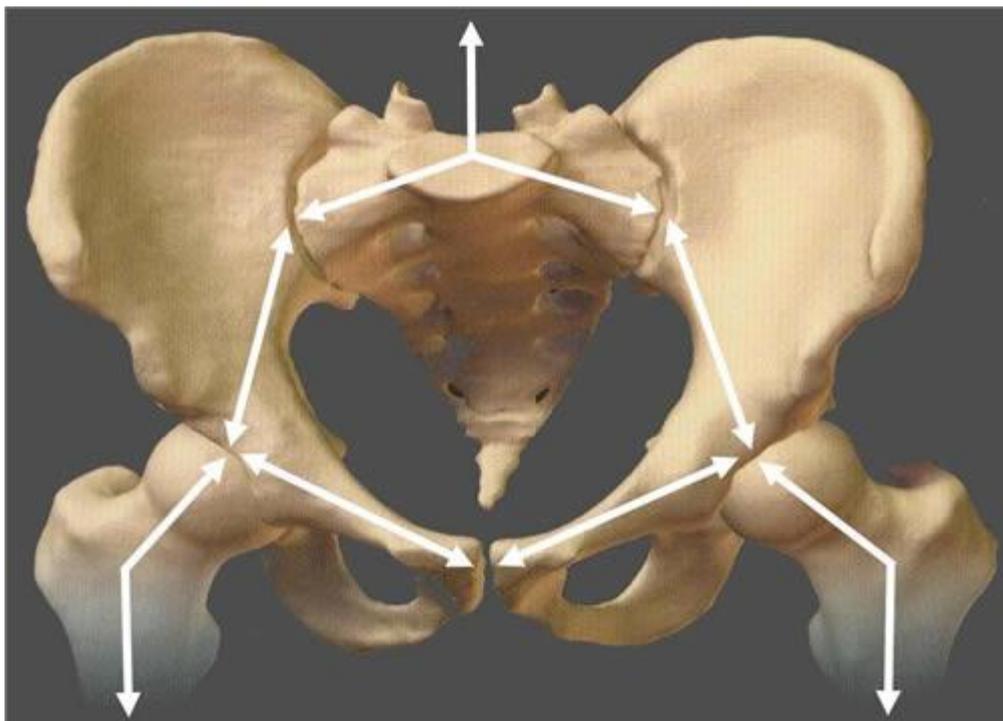
» Ist das **Kreuzbein in struktureller Balance** kann die **Wirbelsäule** balanciert und **ausgerichtet** sein.

» Die **Muskeln** können dann in ihrem natürlichen und relativ entspannten **Zustand** sein, die **Hüfte ist ausgerichtet** und die **Beine** sind **gleich lang**.

Kräfte-Verteilung im Kreuzbein:

Die Ilio-Sakral-Gelenke (ISG) halten das Gewicht des gesamten Oberkörpers und übertragen es über das Kreuzbein auf das Hüftgelenk und die Beine. Sie sind außerdem wichtige Sensoren der starken Kraftströme zwischen Rumpf und Beinen wo die größten Muskeln des Körpers arbeiten.

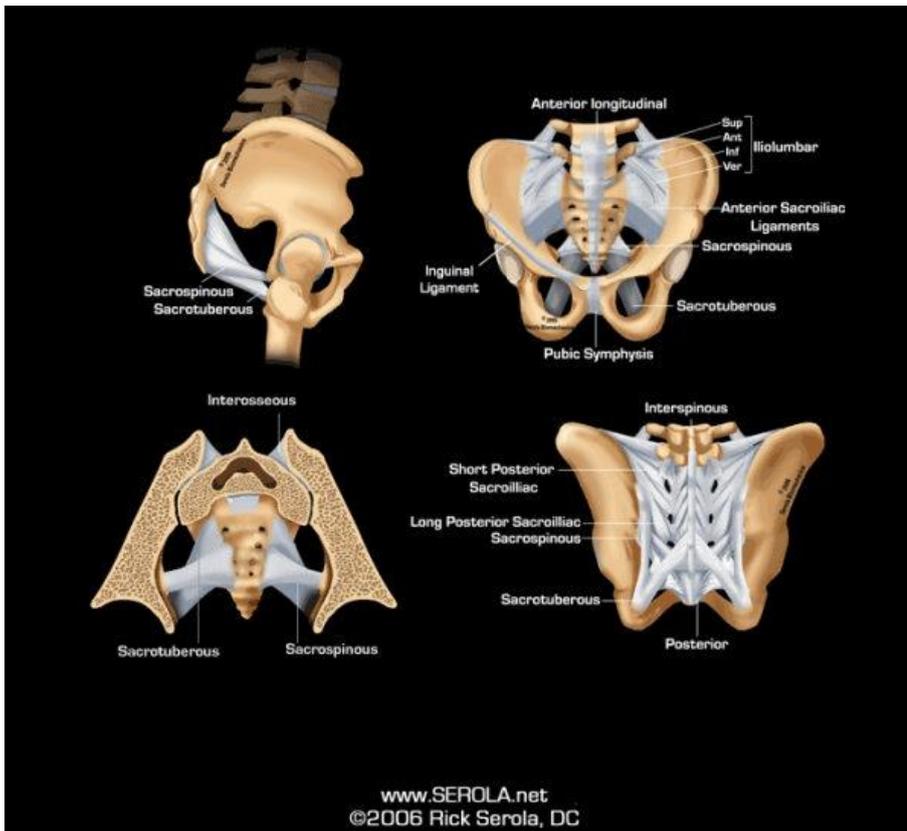
In diesem Sinne agieren die ISG als multi-direktionaler Kräfteverteiler.



» Information and some pictures courtesy Dr. Rick Serola

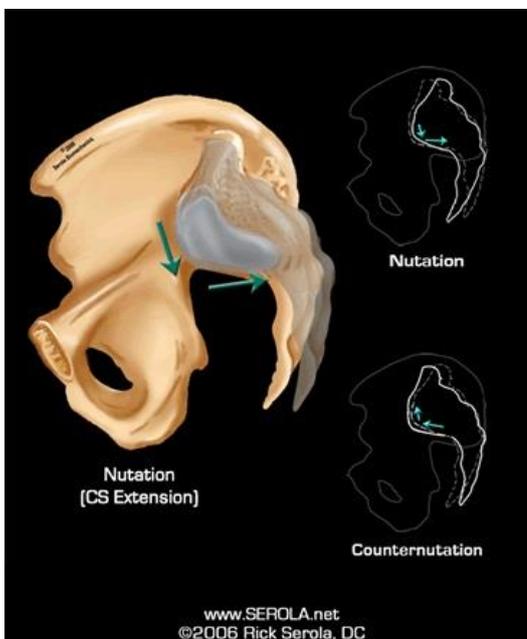
Hüft-Gürtel Anatomie (Bandapparat des Kreuzbeins):

Eine Irritation des Bandapparates des Kreuzbeins ist ein direktes Resultat aus Gelenkfehlstellungen. Es ist interessant festzustellen, dass das Kreuzbein nicht direkt von Muskeln bewegt und stabilisiert wird, sondern einzig von Bändern. Das Kreuzbein ist deshalb abhängig von einer balancierten und ausgerichteten Struktur.



Bildmaterial mit freundlicher Genehmigung © Dr Rick Serola (www.serola.net)

Hüft-Gürtel Physiologie (Verkippung des Kreuzbeins):



Bildmaterial mit freundlicher Genehmigung © Dr Rick Serola (www.serola.net)

Wegen der auftretenden Kräfte von oben nach unten (Gravitation / Körpergewicht) entwickeln viele Menschen eine über das normale Maß hinausgehende Verkippung des Kreuzbeins (obere Teil nach vorne, untere Teil nach hinten)

Dies verstärkt dramatisch den Stress auf die Bandscheiben!

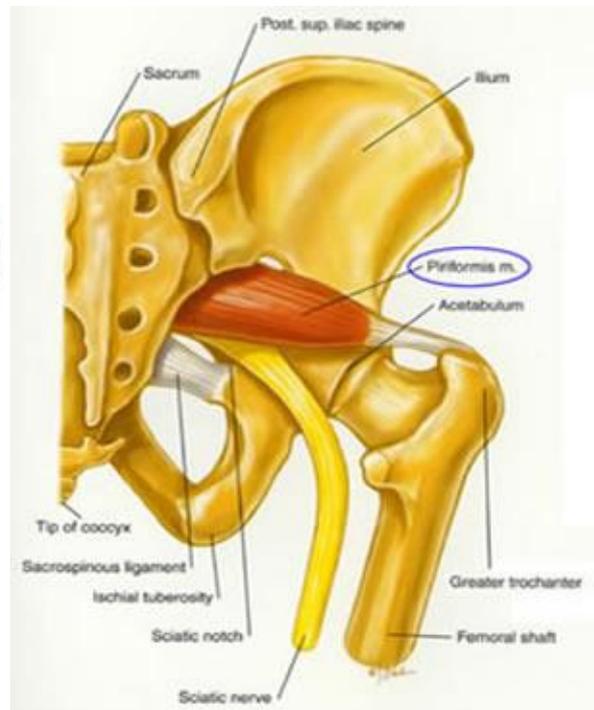
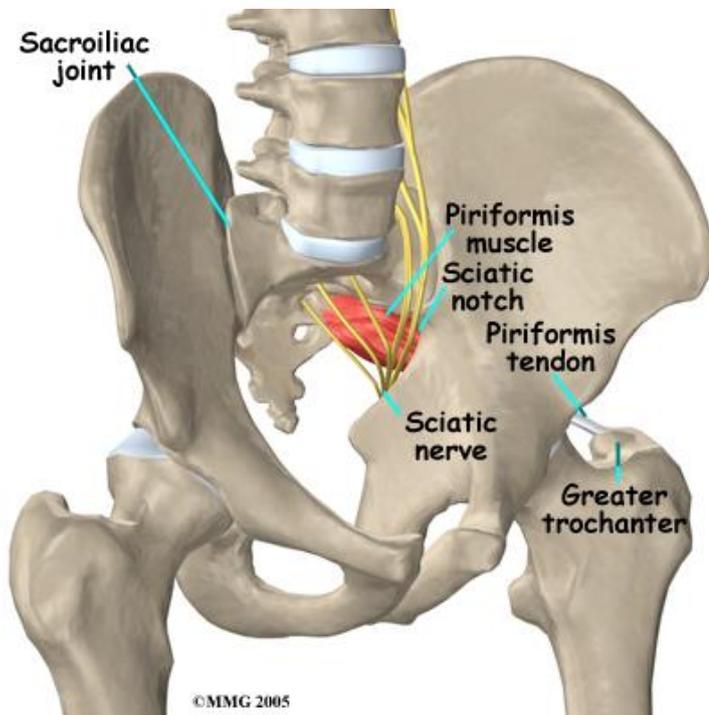


Bildmaterial (Röntgenaufnahme) © Thomas Zudrell

Hüft-Gürtel Anatomie (Piriformis Muskel - Ischiasnerv):

Der Ischiasnerv wird oft gequetscht oder eingeeengt durch die Spannung zwischen Piriformis Muskel und anderen tiefen Gesäßmuskeln wie u.a. Oburator Internus, und ist möglicherweise eine der Hauptursachen für Schmerzen im unteren Rücken und Hüftbereich.

Bandscheiben Probleme sind in der Regel nur der Auslöser aber nicht die Ursache solcher Schmerzen.



Kernpunkte der Theorie:

Eine Fehlstellung des Kreuzbeins führt zu (oder resultiert aus) ungleichmäßig verspannter Muskulatur des Hüft-Gürtels.

Eine Diskrepanz in der Beinlänge und Anpassungsreaktionen der Wirbelsäule sind die Folge.

Nach entsprechend (genügend) langer Anpassungszeit, normalerweise schon nach 6 bis 8 Wochen, entwickelt sich eine Re-strukturierung der Muskeln, eine Verkürzung die letztlich Gelenk-Blockaden verursacht oder besser gesagt: Die Gelenke werden weniger mobil und beeinflussen deren natürlichen Ausricht-Mechanismus.

Diese Reaktionen beeinflussen auch direkt allen benachbarten Bereiche und verstärken negative Anpassungsreaktionen im ganzen Körper, auf der strukturellen Ebene sowie auf der organischen Ebene als auch auf der mentalen Ebene. Dies geschieht aufgrund des gestörten Informationsflusses zwischen Gehirn (das zentrale Kontrollorgan) und allen anderen Körperregionen.

Diese Mechanismen sollten nicht als Krankhaft angesehen werden, sie sind eine normale und sogar natürliche Reaktion unseres Körpersystems auf Stress und können, wenn wir es aus diesem Blickwinkel betrachten, oft umgekehrt werden mit den entsprechenden Aktionen die wiederum dann zu positiven Anpassungsreaktionen (Veränderungen) im Körper führen mit daraus resultierender Entspannung der Muskeln und Reduktion oder Eliminierung der Schmerzen.

Schmerz Gedächtnis:

Ein anderer wichtiger Faktor in Schmerzangelegenheiten spielt auch das sogenannte Schmerz Gedächtnis.

Einige Wissenschaftler vermuten, dass jede einzelne Zelle in unserem Körper (alle Zellen haben das gleiche Genmaterial!) die Fähigkeit besitzt 'sich zu erinnern' also eine Art Gedächtnis hat. Das Gehirn hat diese Fähigkeit auf jeden Fall und das Verstehen dieser Mechanismen und Zusammenhänge in der modernen Wissenschaft hat gerade erst begonnen.

Unser menschliches Gehirn ist nicht nur ein einfacher Computer wo Informationen mit einfachen Klicks gespeichert oder gelöscht werden, um Informationen langfristig zu speichern oder zu löschen ist ein wiederholter Input notwendig bis letztendlich eine Nerven-Restrukturierung (Neuverbindung der Neuronen) stattgefunden hat.

Einige Tests zeigten das im Gehirn ähnliche Bereiche aktiv sind wenn Abhängigkeit (Sucht) und Angewohnheiten verglichen werden. In anderen Worten könnte man sagen: Wir sind von unseren Angewohnheiten abhängig!

Wenn wir Schmerzen nicht entsprechend beachten und behandeln riskieren wir dass diese Schmerzen als Schmerz Gedächtnis im Körper gespeichert werden und später einfache Trigger (Auslöser) ausreichen um Schmerzsymptome, sogar in Abwesenheit von offensichtlichen physiologischen Störungen, zu verursachen.

Wenn wir also in unseren Körper-Computer immer wieder dieselbe Nachricht (Information) eingeben: Mache ich diese oder jene spezielle Aktion (z.B. Bewegung) fühle ich Schmerzen, Speichertaste... usw., wieder und wieder, wird dies sich im Schmerz Gedächtnis abspeichern und zum sogenannten Chronischen Schmerz werden.

Beachte: Versuchen Sie niemals DORN an anderen anzuwenden ohne dass zuvor eine intensive Einweisung bzw. ein Praxis-Seminar durch einen anerkannten und erfahrenen DORN Methode Ausbilder gemacht wurde. Obgleich die DORN Methode und die Selbsthilfe / Eigentherapie Übungen bei korrekter Anwendung sehr sicher sind, kann keine Verantwortung oder Haftung für mögliche Konsequenzen dieser Anwendung übernommen werden. Es ist in jedem Falle angeraten zuerst einen Arzt oder Heilpraktiker seines Vertrauens zu konsultieren denn Rückenschmerzen und andere Gesundheitsprobleme können andere Ursachen als Wirbel- und Gelenk-Fehlstellungen haben und sollten zuerst abgeklärt werden. Die DORN Methode hat bestimmte Limits die vor jeder Behandlung beachtet werden müssen!

Denken Sie daran: Die DORN Methode ist KEIN Ersatz für irgendeine andere Therapie oder medizinische Behandlung aber Sie ist eine empfohlene und sehr effektive Ergänzung!

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@dorn-method.com
<https://www.dorn-therapie-methode.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:



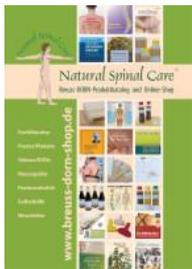
Heilung durch die Wirbelsäule

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

AUSZEICHNUNG: BESTES MATRATZENGESCHÄFT IN ROSENHEIM!



Auszeichnung: Bestes Matratzengeschäft in Rosenheim!

Wir freuen uns sehr über den 1. Platz im Bereich „Beste Matratzengeschäfte in Rosenheim“ und bedanken uns für Ihr Vertrauen.



Die Firma OrthoDorn® entwickelt hochwertige Schlafsysteme, welche ganz individuell auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Kunden abgestimmt werden, um eine optimale Schlafposition zu erhalten. Zudem ist sie auch Spezialist beim Einsatz von Zirbenholz – insbesondere die ZirbenHeim-Massivholzbetten – in Ihrem Schlafzimmer. Die Firma wurde im November 2006 gegründet und ist seitdem rasant gewachsen. Die Zentrale des erfolgreichen Unternehmens befindet sich in Rosenheim. Im Zuge der Expansion können bereits heute Filialen auch über die Grenzen Deutschlands hinaus verzeichnet werden.

Seit 2014 hat sich OrthoDorn® sehr ausgiebig mit dem Zirbenholz – besonders aber dem Einsatz von Zirbenholz im Schlafzimmer – beschäftigt. Geschäftsführer Erhard Seiler ist es schon immer ein Anliegen gewesen, seinen Kunden den bestmöglichen Schlafkomfort zu gewährleisten. Zirbenholz sorgt mit seinem angenehmen Duft für einen ruhigeren, ausgeglicheneren und tieferen Schlaf – was kann also besser sein, als diese Eigenschaften mit den ergonomischen und individuell anpassbaren Matratzen und Tellerrosten zu kombinieren? Die ZirbenHeim-Massivholzbetten und -möbel sind seither fester Bestandteil der Firma und werden von den Kunden begeistert angenommen. Das Unternehmen bietet Ihnen jederzeit die Möglichkeit, Ihre individuellen Wünsche mit Maßanfertigungen zu berücksichtigen – wir erfüllen Ihre Träume!

Die Firma OrthoDorn® hat viel zu bieten. Beispielsweise veranstaltet Geschäftsführer Erhard Seiler regelmäßig Vorträge und Seminare, Gesundheitsmessen und Kongresse über ergonomisches Schlafen, das Geheimnis der Zirbe oder der DORN-Anwendung – eine sanfte Wirbelsäulen- und Gelenkanwendung, die das Konzept der Firma geradezu ideal abrundet.



Unsere Modelle



Exklusiv Comfort Matratze – aus Kaltschaum und einer Visco-Auflage



Premium Gel Matratze – aus Kaltschaum und einer Visco-Gel-Auflage



Premium Royal Matratze – aus Kaltschaum und einer Sojaschaum-Auflage



Royal Deluxe Matratze – aus Kaltschaum mit einer Sojaschaum-Auflage



Reisematratzen – ideal für Unterwegs

Sie finden die Matratzen bei uns im Shop:



"OrthoDorn - Exklusiv Comfort Matratze"



"OrthoDorn - Premium Gel Matratze"



"OrthoDorn - Premium Royale Matratze"



"OrthoDorn - Royal Deluxe Matratze"



"OrthoDorn - Reisematratze"

weitere OrthDorn-Produkte finden Sie in der Rubrik "OrthoDorn-Schlafsystem: [OrthoDorn-Schlafsystem](#)

Den Gesamtkatalog mit OrthoDorn Produkten erhalten Sie als download unter:

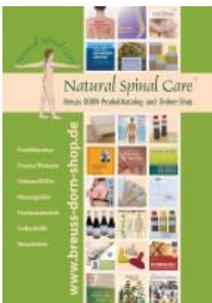


[download OrthoDorn Prospekt](#)

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

TINY HOUSE AUSTELLUNGSSTÜCKE ABVERKAUF

Tiny House Ausstellungsstücke Abverkauf

Ihr Browser kann dieses Video nicht wiedergeben?!? Sie können ihn unter abrufen. Ihr Browser kann dieses Video nicht wiedergeben?!? Sie können ihn unter abrufen. Ihr Browser kann dieses Video nicht wiedergeben?!? Sie können ihn unter abrufen.

Tiny Häuser sind seit Jahren sehr gefragt und in aller Munde.

Verbinden sie doch optimal das freie, unabhängige Lebensgefühl mit einem funktionalen, schönen Zuhause zum Wohlfühlen.

Unsere Tiny Häuser sind das ganze Jahr bewohnbar und können im Innenraum auch individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst werden.

Unsere Muster-Tiny Ausstellungsstücke suchen neue Bewohner - ab sofort direkt mitnehmen zum Sonderpreis!
Machen Sie schnell einen Besichtigungstermin in Rosenheim aus.



Wir haben zwei Muster-Ausstellungsstücke vor Ort, welche wir jetzt zu einem Sonderpreis verkaufen:

Modell 1 ist voll ausgestattet

Solaranlage (& Module, 3 KW Batterie)

Wassertanks (Abwassertank und Brauchwassertank)

Gas-Durchlauferhitzer

Küche, Elektrogeräte (Herd, Ofen, Fernseher, Kühlschrank)

Eingangstreppe, Fliegengitter an allen Fenstern

Trockentoilette und eine Vorbereitung um einen Holzofen einbauen zu können

Im Schlafbereich sind 2 hochwertige ergonomische Matratzen inklusive

Im Wohnbereich gibt es einen Tisch und zwei Stühle

Inkl. Alko-Anhänger

Der Listenpreis liegt hier bei insgesamt 99.100 Euro

Sonderpreis: 75.000 Euro

Modell 2 ist ohne Innenausbau

ohne Solaranlage und ohne Möbeln/Elektrogeräten
aber inkl. Alko-Anhänger

Hier liegt der Listenpreis bei 75.000 Euro

Sonderpreis: 59.000 Euro



Beide stehen bei uns in Rosenheim - ca. 60 km unterhalb von München, direkt an der A8 Richtung Salzburg.
Hier können Sie auf Wunsch abgeholt werden oder wir liefern Deutschlandweit an.

Gern können Sie einen Besichtigungstermin ausmachen und sich in aller Ruhe die Tinys ansehen und mit Herrn Seiler sprechen.

Für weitere Infos, rufen Sie uns einfach persönlich an oder schreiben an:

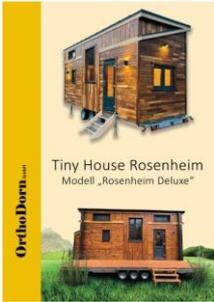
info@orthodorn.com

Liebe Grüße



Euer Erhard Seiler

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



[download Tiny House Prospekt Modell "Rosenheim Deluxe"](#)

Weitere Infos direkt auf der Internetseite:

[Tiny House "Rosenheim Deluxe"](#)

Sie erhalten das Tiny House Prospekt und weitere Informationen direkt bei:

OrthoDorn GmbH

Isarstraße 1a
83026 Rosenheim

Tel: +49 8031 809 33 60
messe@gesund-media.de
www.orthodorn.com

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 2006-2023 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; Artikel 3: OrthoDorn GmbH

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-12.2023.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](#)**