



NATUR
HEIL
PRAXIS

ANJA PLESSOW

Heilpraktikerin

Wirbelsäulen- und Gelenktherapie nach Dorn/Breuß

Diese Therapiemethode setze ich erfolgreich bei Menschen mit jahrelangen Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfällen, Ischiasbeschwerden, Hüftschmerzen, Kribbeln und Taubheitsgefühlen in Händen oder Füßen, Schulter-Arm-Syndrom, Ohrgeräuschen und Kopfschmerzen ein.

Mit der Dorn-Methode werden Ihre Wirbel- und Gelenkfehlstellungen unter aktiver Mitarbeit sanft eingerichtet. Gerade für chronisch Rückenranke bietet diese Methode eine Hilfe, aus dem Teufelskreis der immer wiederkehrenden Schmerzzustände herauszukommen. Zusätzlich zeige ich Ihnen wirksame Übungen, die zu besserer Beweglichkeit und Lockerung der schmerzhaften Muskulatur beitragen. Dabei setze ich meine Erfahrungen aus Krankengymnastik, Yoga, Sportphysiologie und Triggerpunkttherapie ein.

Durch eine Fehlstellung der Wirbel und Verspannung der Muskulatur werden die Nerven gereizt und zusätzlich die Bandscheiben stark komprimiert. Heftige Schmerzen sind die Folge. Chronische Blockierungen der Wirbel führen zu ständiger Kompression der Nerven und zu Funktionsstörungen der zugehörigen Organe.

Durch vorsichtiges, aber gezieltes Verschieben der Wirbel zurück in die Ideallage werden Blockierungen gelöst, Durchblutungsstörungen und Nervenirritationen aufgehoben und so schmerzhafte Bewegungseinschränkungen beseitigt. Wichtig ist der Aspekt einer dauerhaften Korrektur der Wirbelsäule und Gelenke. Auf diese Weise wird der Verschleiß frühzeitig verhindert bzw. schon bestehender Verschleiß und damit einhergehende Schmerzen zum Stillstand gebracht.

Vorteil dieser Methode ist die gelenkschonende und ungefährliche Anwendung. Dies gilt auch für den Säugling, die Schwangere oder den Patienten mit akutem Bandscheibenvorfall.

Eine wirkungsvolle Ergänzung zur Dorn-Methode ist die energetisierende Breuß-Massage. Bei dieser Massage werden seelische und körperliche Verspannungen gelöst. Die sehr angenehm empfundene Streckung der gesamten Wirbelsäule und das tief ins Gewebe eingearbeitete Johanniskrautöl leiten die Stabilisierung von Bändern und Sehnen und die Regeneration der unterversorgten Bandscheiben ein.