

## Was Sie die ersten 2-3 Tage nach der Dorn-Methode und Breuß-Massage beachten sollten!

- Nach einer Gesamtkorrektur der Wirbelsäule sollte jede Art von **Anstrengung vermieden** werden.
- **Keinen Leistungssport** in dieser Zeit betreiben, keine Möbel transportieren, keine Gartenarbeit, keine Bergtouren, kein langes Auto-, Zufahren ...

- **Sehr viel trinken!**  
mindestens 2,5 – 3 Liter pro Tag Wasser, Kräutertee, Mineralwasser; **keinen Kaffee, Milch und Alkohol!**

**Dadurch können Sie den sofort eintretenden Entgiftungsprozess unterstützen.**

- An den korrigierten Wirbeln kann ein dumpfer Muskelkater-Schmerz auftreten, – dies ist ein Zeichen für die Stabilisierung der neuen Wirbellage.
- Wenn eine Beinlängendifferenz festgestellt wurde, täglich die **Beinlängenübung** mit dem Handtuch durchführen.
- Erst **nach 12 – 24 Stunden duschen**, bzw. ein Vollbad nehmen.
- **Je mehr Sie trinken, desto weniger Entgiftungsschmerzen werden Sie haben!!!**