



Entspannt durch die kritischen Tage vor den Tagen

Begegnen Sie dem Stress aktiv mit Vitametik®

Sicher kennen Sie das auch. Bevor eine Frau ihre Tage bekommt, ist sie besonders anfällig für Stress. Die Stimmung wechselt, man ist schneller traurig oder gereizt. Oft kommen noch körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, Blähbauch und Kopfschmerzen hinzu. Vor und während der Menstruation können die unterschiedlichsten Beschwerden auftreten.

Wenn dann die Menstruation auch noch früher oder später kommt, als es eigentlich sein sollte, und mit Krämpfen einhergeht, fragen Sie sich vielleicht auch: Woran liegt es, dass das bei mir so ist? Bin ich zu sehr gestresst? Was stresst mich? Stress kann viele Ursachen haben, wie z. B. schädliche Umweltbelastungen, die eigene Lebensweise oder bei Frauen ist auch oft die Doppelbelastung durch Familie und Beruf eine Ursache dafür.

Was passiert bei Stress im Körper? Sicher ist, dass Stress den normalen Zyklus stört und das Auftreten unterschiedlichster Beschwerden begünstigt. So übt z.B. der Hypothalamus im Gehirn innerhalb des Zyklus eine wichtige Kontrollfunktion im hormonellen System aus. Da dieser auch mit anderen Gehirnstrukturen in Verbindung steht, beeinflusst er u.a. den Energie- und Wasserhaushalt, den Kreislauf und die Atmung. Mit anderen Worten, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit wirken sich stabilisierend über den Hypothalamus auf den ganzen Organismus aus. Stress und Anspannung können die Abläufe im Körper jedoch nachhaltig durcheinanderbringen. Hierbei spielen die sogenannten Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin, Prolaktin u.a. eine bedeutende Rolle. Sie werden im Blutkreislauf freigesetzt. Dadurch folgen körperliche Reaktionen wie z.B. erhöhte Muskelanspannung, beschleunigter Herzschlag und eine flache, schnelle Atmung. Die Balance im vegetativen Nervensystem ist gestört.

Gerade Frauen fällt es oft schwer, auf ihre Bedürfnisse zu achten, sich Zeit für sich selbst und für die Entspannung zu nehmen und ihre physischen und psychischen Grenzen zu erkennen. Durch den permanenten Stress kommt es natürlich zu Verspannungen. Oft leben sie mehrere Monate oder sogar jahrelang mit diesen Verspannungen. Das Gehirn kann sich dann schließlich gar nicht mehr an den entspannten Zustand erinnern. Es hat vergessen, wie das war.

Doch die gute Nachricht ist, dass Sie Ihrem Gehirn dabei helfen können, sich wieder daran zu erinnern, wie es ist, entspannt zu sein. Und nicht nur das: Auch Ihr Körper kann mit Hilfe der Vitametik® lernen, sich wieder selbst zu entspannen.

Bei der vitametischen Behandlung setzt der Vitametikler einen Impuls auf der Seite der Halsmuskulatur, wo Sie am meisten verspannt sind. Wie in einer Kettenreaktion können sich nun sämtliche Muskeln entspannen. Gleichzeitig gelangt diese Entspannungsinformation auch ins vegetative Nervensystem und in Ihr Gehirn. Nur dann, wenn eine Entspannung über das Nervensystem geht, ist es dem Körper möglich, die alten chronischen Anspannungsmuster selbst aufzulösen.

Denn erst wenn „Frau“ entspannt ist, sieht sie vieles gelassener. Und Gelassenheit bedeutet Schutz vor Stress. Vitametik® ist eine Antwort auf Stress. Die Vitametik® ersetzt nicht die Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker, ist jedoch eine gute Ergänzung.

Weitere Informationen finden Sie im Buch „Vitametik® – eine Antwort auf Stress“ von Volker Hoffmann. ISBN 3-927 389-32-3, € 18,00, auch als Hörbuch erhältlich: ISBN 3-927 389-33-1, € 18,00.

Informationen über die Vitametik® und die Adressen der Vitametik®-Praxen erhalten Sie beim:

Das Buch erhalten Sie beim Verlag oder in jeder Buchhandlung:

Berufsverband für Vitametik® e.V. (BVV)
Geschäftsstelle
Fliederweg 16
76275 Ettlingen
Tel. 0180 5 007301
eMail: info@vitametik.de
www.vitametik.de

ART & GRAFIK VERLAG
Fliederweg 16
76275 Ettlingen
Tel. 07243 91270
Fax 07243 949220
eMail: info@art-grafik-verlag.de