



Fit im Job mit entspanntem Rücken

Wenn Sie gesund und entspannt sind, kann die Lebenskraft ungehindert durch Ihren Körper fließen. Auch die Informationen zwischen Zellen und Gehirn sind im Fluss. Doch fragen Sie sich selbst: Bin ich gerade so entspannt? Oder spüre ich doch hier und dort Verspannungen? Schmerzt vielleicht mein Rücken schon, weil ich so angespannt bin? Oft spüren wir gar nicht mehr, wie verspannt wir sind, denn es ist für uns zur Normalität geworden. Der Körper hat vergessen, was es heißt, entspannt zu sein. Der Körper hat zwar seine Selbstheilungskräfte, die bei Verspannungen immer wieder versuchen, diese auszugleichen, doch manchmal bestehen die Verspannungen über eine so lange Zeit, dass die Selbstheilungskräfte dies nicht mehr von alleine regulieren können. Verspannungen und Rückenbeschwerden werden chronisch.

Wie wichtig Entspannung für ein gesundes und vitales Leben ist, zeigt folgendes Beispiel. Informationen werden im Körper über Gehirn, Rückenmark und Zentrales Nervensystem ausgetauscht. Dies geschieht sowohl auf dem Weg vom Gehirn zur Zelle als auch in umgekehrter Richtung.

Der menschliche Körper besteht aus ca. 70 Billionen Zellen. In jeder Sekunde unseres Lebens werden mindestens 370 000 Zellen ausgetauscht und erneuert. Das Blut wird innerhalb von 120 Tagen erneuert, innere Organe im Laufe von 14 Monaten und der komplette Mensch innerhalb von sieben Jahren. Damit all diese Prozesse reibungslos ablaufen, braucht der Mensch ein einwandfrei funktionierendes Gehirn und ein intaktes Nervensystem.

Wie wichtig das Nervensystem ist, erkennen Sie daran, dass bei einem Wirbelbruch an der Lendenwirbelsäule eine Querschnittslähmung entsteht und dass im Falle eines Genickbruches der sofortige Tod eintritt. Das Nervengeflecht ist sehr fein gewoben. Wenn man im Gesicht alle Zellen bis auf die Nervenzellen entfernen würde, wären noch immer die Gesichtszüge des Menschen zu erkennen. Jede Zelle ist unter der Kontrolle des Gehirns und des Nervensystems. Alle Lebensfunktionen sind darauf ausgerichtet, dass wir bis ins hohe Alter gesund und leistungsfähig bleiben.

Verspannt sich die Rückenmuskulatur durch Stress, Fehlhaltungen, Fehlbelastungen oder Bewegungsmangel, entstehen Störungen in diesem wichtigen Informationssystem. Verspannte Muskeln können auf die Nerven entlang der Wirbelsäule drücken. Die Informationen, die vom Gehirn, über Rückenmark und Nervensystem und wieder zurückfließen sollten, werden vermindert, verfälscht oder sogar verhindert. Die Zellregeneration ist beeinträchtigt und die Folge können Unwohlsein, Leistungsminderung oder gar Krankheit sein.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, sollten Sie Ihre Verspannungen lösen. Vitametik®-Anwendungen unterstützen Sie dabei. Durch einen sanften, aber wirkungsvollen Impuls können sich die Verspannungen in den Muskeln entlang der Wirbelsäule lösen. Die Informationen zwischen Gehirn und Zellen können wieder fließen und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Vitametik®-Anwendungen sind für Menschen jeden Alters lohnend. Sie helfen Ihnen, nicht nur, fit im Job zu bleiben, sondern unterstützen Sie auch, sich bis ins hohe Alter immer wieder zu regenerieren, denn Vitametik® arbeiten im Einklang mit den Natur- und Lebensgesetzen. Die Anwendungen sind sanft, schmerzfrei, ohne Risiko und Nebenwirkungen. Sie können vorbeugend oder begleitend zu jeder medizinischen Therapie eingesetzt werden, wobei sie eine medizinische Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen wollen.

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