



## Mehr Lebensqualität ohne Rückenbeschwerden

Haben Sie schon mal unter Rückenbeschwerden gelitten oder leiden Sie gerade darunter? Dann wissen Sie, wie schlimm das sein kann und wünschen sich vielleicht nichts sehnlicher, als wieder entspannt und ohne Schmerzen zu sein.

Fast jeder Mensch wird mindestens einmal in seinem Leben von Nacken- und Rückenbeschwerden geplagt. Die meisten Menschen jedoch öfter als einmal, denn Rückenbeschwerden gelten heute als die Volkskrankheit Nr. 1. Viele krankheitsbedingte Arbeitsausfälle sind auf Rückenschmerzen zurückzuführen. Kein Wunder, denn die Anforderungen und damit auch der Stress im Berufsleben sind gestiegen. Hinzu kommt, dass die meisten Menschen täglich am Arbeitsplatz in einer unnatürlichen Haltung verharren müssen. Entweder sitzen sie zu viel oder müssen den ganzen Tag stehen. Die Folge sind Verspannungen.

Wenn Ihnen das alles bekannt vorkommt, dann sollten Sie etwas dafür tun, dass sich Ihr Rücken wieder entspannt, bevor die Schmerzen vielleicht chronisch werden.

### Wie kommt es zu Rückenbeschwerden

Wenn Sie gestresst sind, verspannen Sie sich meistens automatisch. Dies trifft auch auf die Muskeln in der Rückenmuskulatur zu. Dort sitzen tief liegende kleine Muskeln, die normalerweise die Wirbelsäule stützen und stabilisieren. Sind diese verspannt, wirkt sich das auch auf die Wirbelsäule aus. Der Rücken beginnt zu schmerzen. Zunächst werden Sie vielleicht „nur“ von den alltäglichen aber unangenehmen Verspannungen oder von einem gelegentlichen Hexenschuss geplagt.

### Angespannte Muskeln und die Folgen

Bei Verspannungen nimmt der Körper automatisch eine Schonhaltung ein. Die Muskeln versuchen die Anspannung eines Rückenbereiches mit einer Gegenspannung auszugleichen. Die Statik verändert sich, man kann seine natürliche Haltung nicht mehr einnehmen und es kommt zum Beckenschiefstand. Ist die natürliche Statik aus dem Lot, genügen schon leichte, erneute Belastungen, um weitere Schmerzen zu erzeugen. Manchmal kann es sogar zum Bandscheibenvorfall kommen.

### Was können Sie tun

Für die langfristige Lösung bei Rückenproblemen ist eine entspannte Muskulatur absolut wichtig. Mit einer gezielten Entspannung der tiefliegenden Muskulatur kann es gelingen, den Teufelskreis von Verspannung, Schmerzen, Fehlhaltung, Verspannung zu durchbrechen. Dann kann die Muskulatur ihre Aufgaben als Halteapparat wieder übernehmen.

### Mit Vitametik® in Balance kommen

Mit Vitametik® können Sie in Ihre Balance kommen und haben wieder mehr Energie, um den täglichen Herausforderungen gelassen zu begegnen. Der effektive vitametische Impuls unterstützt Ihren Körper bei der gezielten Entspannung der Muskulatur. Denn Ihr Körper weiß genau wie sich Entspannung anfühlt, er hat es nur vergessen. Durch den vitametischen Impuls kann er sich wieder daran erinnern.

Viele Tausend Menschen haben die Vitametik® bereits in ihre Gesundheitspflege integriert. Die Behandlung zielt nicht auf Symptome ab, sondern ist immer ganzheitlich. Sie ersetzt auch nicht den Besuch beim Arzt, denn eine genaue Abklärung der Problematik ist wichtig.

Die Grundlage für die Effektivität des vitametischen Entspannungsimpulses bilden sowohl wissenschaftliche Erkenntnisse als auch jahrelange Erfahrungen. Eine entspannte Muskulatur ist eine wichtige Voraussetzung für Ihre Gesundheit, denn Entspannung bedeutet Lebensqualität. Sie bleiben leistungsfähig und beugen Alterungsprozessen vor. Lassen Sie sich mit der Vitametik® effektiv entspannen. Ihr Rücken bedankt sich!

Volker Hoffmann

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)**

**ART & GRAFIK VERLAG**

**Geschäftsstelle  
Fliederweg 16  
76275 Ettlingen  
Tel. 0180 5 007301  
eMail: [info@vitametik.de](mailto:info@vitametik.de)  
[www.vitametik.de](http://www.vitametik.de)**

**Fliederweg 16  
76275 Ettlingen  
Tel. 0 72 43 / 9 12 70  
Fax 0 72 43 / 94 92 20  
eMail: [info@art-grafik-verlag.de](mailto:info@art-grafik-verlag.de)**