



## **Vitametik® – bei Kopfschmerzen endlich wieder entspannen**

Kommt Ihnen das auch bekannt vor? Sie sind gestresst, vielleicht haben Sie zurzeit besondere Herausforderungen im Beruf oder in der Familie und dann kommen auch noch Kopfschmerzen hinzu. Die Kopfschmerzen bereiten Ihnen vielleicht sogar über längere Zeit schlaflose Nächte. Sie sind nicht allein. So wie Ihnen, geht es vielen. Bei einer Studie gaben 60% der Menschen an, dass sie unter Kopfschmerzen leiden. Frauen sind um 50% häufiger betroffen als Männer. Der Arzt diagnostiziert dann meistens „Spannungskopfschmerz“ und rät Ihnen, sich zu entspannen. Doch vielleicht fragen Sie sich: Wie soll ich entspannen, wenn ich sowieso schon so gestresst bin? Oder Sie beginnen, Schmerztabletten zu schlucken, damit sie wenigstens für kurze Zeit Erleichterung verspüren.

Manchmal kommt es sogar so weit, dass die Kopfschmerzen uns die Lebensfreude nehmen. „Mensch, gerade heute, wo ich mit Freunden verabredet bin, muss ich absagen, weil mich schon wieder der Kopf plagt.“ Diese Situation kennen Sie wahrscheinlich auch, wenn Sie öfters Kopfschmerzen haben. Und vielleicht leidet sogar auch schon ihre Leistungsfähigkeit im Beruf darunter. Ein richtiger Teufelskreis.

### **Wie entsteht Spannungskopfschmerz**

Ist der Mensch im Stress, verspannen sich automatisch auch die Muskeln. Dies gilt ganz besonders für die Nackenmuskulatur oder die Rückenmuskulatur. Durch die Verspannungen kommt es zu Fehlhaltungen, denn der Körper versucht die Anspannung durch eine Gegenspannung auszugleichen. Durch die angespannten Muskeln geraten außerdem die Nerven entlang der Wirbelsäule unter Druck, so dass diese ihre Informationen nicht mehr richtig an das Gehirn weitergeben können.

### **Mit Vitametik® gelingt die Entspannung**

Vitametik® ist eine Methode, welche den Menschen in seiner Ganzheit sieht. Denn auch der „gewöhnliche“ Kopfschmerz ist lediglich ein Symptom, womit der Körper anzeigt, dass er aus dem Gleichgewicht geraten ist. Da wir alle mehr oder weniger dem Stress ausgesetzt sind, jeder aber seine individuellen körperlichen Schwachstellen hat, wird sich Stress und Muskelanspannung bei jedem anders auswirken. Doch generell gilt: Stress hat Muskelanspannung zur Folge. Vitametik® setzt hier an. Durch einen sanften, schnellen Impuls, dort wo Sie am meisten verspannt sind, kann gezielt der Entspannungsprozess der Muskulatur eingeleitet werden. Nervenimpulse können wieder frei fließen. Nacken und Rücken können sich entspannen und damit auch der Kopf. Die deutschlandweit praktizierenden Vitametiker wollen dabei nicht die schulmedizinischen Maßnahmen ersetzen, sondern mit dem Entspannungsimpuls diesen Maßnahmen zu einer noch besseren Effektivität verhelfen.

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](mailto:info@vitametik.de)  
[www.vitametik.de](http://www.vitametik.de)

**ART & GRAFIK VERLAG**  
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)