



Vitametik® - Leichter leben mit entspanntem Rücken

Kennen Sie das? Der Rücken schmerzt, oft empfinden Sie es sogar als unerträglich. Manchmal schmerzt es mehr im Bereich der Halswirbel, manchmal im Bereich der Lendenwirbel. Vielleicht spüren Sie Ihren Rücken schon morgens, gleich nach dem Aufstehen. Oder der Rücken schmerzt abends, weil Sie sich durch zu langes Sitzen oder zu langes Stehen verspannt haben. Irgendwann kommt dann vielleicht der Punkt, an dem Ihre Schmerzen so stark sind, dass es Ihnen schwer fällt, gerade zu gehen und eine natürliche Haltung einzunehmen. Ab und zu gelingt es Ihnen vielleicht, sich wieder zu entspannen und die Schmerzen loszulassen, doch oft werden die Rückenschmerzen dann auch chronisch und Sie können sich nicht mehr von selbst entspannen und regenerieren.

Sie sind mit Ihrem Problem nicht alleine

40% der Bevölkerung leidet unter Rückenbeschwerden. Rückenschmerzen gehören zu den Erkrankungen, welche die meisten Arztbesuche nach sich ziehen. Etwa 70 % haben die Schmerzen mindestens einmal im Jahr und bis zu 90 % klagen mindestens einmal im Leben über Rückenschmerzen. Gingen 1950 noch 10 % aller Krankenschreibungen auf das Konto von Rückenschmerzen so stieg dieser Anteil auf heute 60 %. Rückenbeschwerden stellen eine enorme Belastung für die Gesellschaft dar, auch finanziell. Alles in allem kosten Rückenleiden den Staat 22 Mrd. Euro im Jahr.

Wie entstehen Rückenschmerzen

Für Rückenschmerzen gibt es mehrere Ursachen: Das kann eine einseitige Belastung durch zu viel sitzen oder stehen, zu wenig Bewegung oder unterschiedlich lange Beine sein. Sogar ein Fehlbiss, z. B. durch eine falsch eingepasste Zahnfüllung, kann neben Kieferschmerzen auch Rückenschmerzen hervorrufen. Aber auch zu viel Stress kann Rückenschmerzen auslösen, da wir in Stresssituationen meistens verspannt sind.

Was können Sie tun

Entspannung und Bewegung bringen Erleichterung bei Rückenschmerzen. Achten sie deshalb darauf, sich ausreichend zu entspannen und auch zu bewegen. Unterstützen Sie Ihre Selbstheilungskräfte gezielt dabei, Ihre Muskeln zu entspannen, z. B. durch Vitametik®-Anwendungen.

Vitametik® - ganz entspannt die Selbstheilungskräfte aktivieren

Vitametik® ist eine Form der manuellen Tiefenentspannung der Muskulatur. Sie kann bei stress- und verspannungsbedingten Rückenbeschwerden eingesetzt werden. Man geht davon aus, dass kleinste Muskelverspannungen entlang der Wirbelsäule den gesamten Organismus beeinflussen können, da diese auf die aus der Wirbelsäule austretenden Nerven drücken und so den Informationsfluss vom Gehirn in den Körper beeinträchtigen.

Durch einen gezielten Impuls von außen können die Selbstheilungskräfte wieder in Gang gesetzt werden. Der Vitametik®er ersetzt mit seiner Behandlungsmethode nicht den Arzt- oder Heilpraktikerbesuch, sondern seine Anwendung zielt auf eine ganzheitliche Entspannung des gesamten Körpers ab. Durch den Impuls, der dort gesetzt wird, wo Sie am stärksten verspannt sind, kann sich die verhärtete Muskulatur entspannen, manchmal sogar innerhalb weniger Minuten. Die Nerven stehen nicht mehr durch die verspannten Muskeln unter Druck und der Informationsaustausch zwischen Gehirn und Körperzellen funktioniert wieder frei und ungehindert. Durch Entspannung hat auch der Rücken die Möglichkeit, sich zu regenerieren und Schmerzen loszulassen. Oft sind nur wenige Anwendungen nötig, um dieses Ziel zu erreichen.

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
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