



## **Wohlbefinden für Ihren Rücken durch Entspannung**

Wachen Sie morgens auf und Ihr Rücken schmerzt? Oder Ihr Rücken schmerzt abends, nachdem Sie den gesamten Tag an Ihrem Arbeitsplatz stehen oder sitzen mussten? Dann wissen Sie vielleicht auch, wie es sich anfühlt, wenn man sich abends ins Bett legt, sich entspannen möchte und der Rücken dabei so weh tut, dass man es kaum aushält?

Mit Ihren Beschwerden sind Sie nicht allein, denn die Ursache von zwei Drittel aller Krankmeldungen sind Rückenschmerzen. 30% aller vorzeitig gestellten Rentenanträge sind auf Beschwerden des Bewegungsapparates zurückzuführen.

Das sind erschreckende Zahlen mit zunehmender Tendenz, wenn man dabei berücksichtigt, dass die Kosten im Gesundheitswesen jährlich steigen.

Doch was ist meistens die Ursache für Rückenschmerzen? Die Antwort lautet: Stress und Verspannungen. Denn sind Sie gestresst, dann verspannt sich erst einmal die Hals- und Nackenmuskulatur. Dies bestätigt auch die moderne Stressforschung. Werden diese Anspannungen nicht gelöst, dehnen sie sich auf den gesamten Rücken aus und werden chronisch. Verspannungen am Rücken können zur Folge haben, dass Nerven gedrückt werden. Dadurch kann der Informationsfluss vom Gehirn, über das Rückenmark in den Körper eingeschränkt oder verfälscht werden.

Ein menschlicher Körper besteht aus ca. 70 Billionen Zellen. Alle Zellen brauchen Informationen vom Gehirn, um richtig zu arbeiten. Ist der Informationsaustausch gestört, kommt es zu Unwohlsein, Konzentrationsmangel, Leistungsminderung und irgendwann wird man krank.

Wenn Sie also verhindern möchten, dass Verspannungen entstehen, dann sollten Sie den Stress abbauen. Eine sanfte Methode, um dies zu unterstützen, ist die Vitametik®, eine ganzheitliche Gesundheitspflege für Wirbelsäule und Nervensystem. Ein kurzer Impuls, dort wo Sie am meisten verspannt sind, kann die Muskeln unterstützen, Anspannung loszulassen. Sind die Muskeln nicht mehr angespannt, drücken sie auch nicht mehr auf die Nerven. Die Informationen vom Gehirn zu den Zellen und Organen können wieder frei fließen. Das unterstützt auch die Selbstheilungskräfte.

Die Vitametik® ist sanft, schmerzfrei und ohne Risiko. Sie kann vom Säugling bis ins hohe Alter eingesetzt werden. Zur Prävention aber auch, wenn man schon verspannt ist. Sie ist deshalb eine gute Ergänzung zur Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker.

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. 07243 91270**  
**Fax 07243 949220**  
**eMail: [info@art-grafik-verlag.de](mailto:info@art-grafik-verlag.de)**