

Leichter leben mit entspanntem RÜCKEN



Foto: Kirsten Breustedt, Berlin

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!

Vierzig Prozent der Bevölkerung leidet unter Rückenbeschwerden. Rückenschmerzen gehören zu den Erkrankungen, welche die meisten Arztbesuche nach sich ziehen. Etwa siebenzig Prozent haben die Schmerzen mindestens einmal im Jahr, und bis zu neunzig Prozent klagen mindestens einmal im Leben über Rückenschmerzen. Gingen 1950 noch zehn Prozent aller Krankschreibungen auf das Konto von Rückenschmerzen, so stieg dieser Anteil auf heute sechzig Prozent. Rückenbeschwerden stellen eine enorme Belastung für die »



Foto: © Werner Bentz

Durch einen gezielten und sanften Impuls an der seitlichen Halsmuskulatur wird ein Entspannungsvorgang eingeleitet

Gesellschaft dar, auch finanziell. Alles in allem kosten Rückenleiden den Staat 22 Milliarden 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, zum Beispiel 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. Durch einen gezielten Impuls von außen können zudem die Selbstheilungskräfte wieder in Gang gesetzt werden.

Prävention ist wichtig!

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.

Der Vitametiker 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.

Aber nicht nur Rückenschmerzen lassen sich mit Hilfe von Vitametik erfolgreich behandeln.

Auch bei der Entstehung von Kopfschmerzen spielen Verspannungen eine große Rolle.

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 Gegen-

spannung 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.

Auf jede Situation, von der wir denken, wir könnten sie nicht bewältigen, reagiert unser Körper mit Anspannung. Dies macht sich zunächst in der Muskulatur bemerkbar, meistens zuerst im Nacken.

Dies ist ein Relikt aus der Urzeit. Damals war es wichtig, zuerst den Kopf mit seinem unersetzlichen Gehirn zu schützen, weshalb sich auch heute noch bei der Stresssituation, ob akut oder chronisch, zuerst die Nackenmuskeln anspannen

Je länger die Anspannung anhält, desto mehr überträgt sie sich auch auf andere Körperbereiche. Die Wirbelsäule passt sich daraufhin den unterschiedlichen Spannungsverhältnissen an, es kommt zu Fehlstellungen der Wirbel und schließlich zum Beckenschiefstand. Diese Anspannung kann schnell chronisch werden und löst sich dann meistens nicht mehr von selbst.

Das Gehirn speichert Spannungen als „Anspannungsinformation“ in den sensomotorischen Rindenfeldern ein

Vitametik wurde mit dem Wissen um die Zusammenhänge von Stress und Körperreaktionen entwickelt. Durch einen gezielten und sanften Impuls an der seitlichen Halsmuskulatur, dort wo Sie am meisten verspannt sind, wird ein Entspannungsvorgang eingeleitet, der sich über die gesamte Rückenmuskulatur als wohlthuende Entspannung fortsetzen kann. Die ursprüngliche Statik des Bewegungsapparates reagiert selbstständig und kann sich wieder einstellen. Der Körper kann seine ihm eigene Regenerationsfähigkeit zurückgewinnen.

Fallbeispiele:

„Liebe Frau Rose, vor sieben Jahren erlitt ich einen sehr schweren Verkehrsunfall. Sofort nach dem Unfall konnte ich meine rechte Hand und meinen rechten Fuß nicht mehr richtig spüren. Ein permanentes pelziges Gefühl trat ein und eine extreme Kraftminderung machte sich bemerkbar. Meine rechte Gesichtshälfte, vor allem der rechte Mundwinkel, hing nach unten, die Muskulatur war schlaff. Ich konnte nichts mehr, weder eine Flasche öffnen, noch mit dem Messer schneiden, oder meine Musikinstrumente spielen. Durch hartes Training kam nach und nach die Kraft in der Hand zurück, aber leider nicht vollständig. Das pelzige Gefühl blieb und es war mir nicht möglich, eine Faust zu machen. Nach fünf Jahren erfolgloser Therapien und Untersuchungen beschloss ich im September 2006 als letzte Möglichkeit, die Vitametik auszuprobieren. Auf diese Idee kam

meine Mutter, nachdem sie einen Vortrag während einer Stimmkur besucht hatte. Wir fuhren nach Bad Rappenau. Jedoch machte ich mir keine Hoffnungen, einen Erfolg zu erlangen, damit die Enttäuschung eines eventuellen Misserfolges nicht so groß ist. Als dort der Beintest gemacht wurde, hatte ich eine Bein-Differenz von drei Zentimetern. Es wurde der Impuls gesetzt und nach der Ruhezeit bemerkte ich schon ein absolut irres Gefühl. Meine Hand, mein Fuß und meine Gesichtshälfte fingen an zu kribbeln und zappeln. Die damalige Therapeutin suchte mir eine Vitametikerin in der Nähe, so kam ich zu Frau Fuchs in Nürtingen. Im wöchentlichen Abstand kam ich »

Bei folgenden Beschwerden kann die Vitametik eingesetzt werden:

- Nackenverspannungen
- Schulter-/Armbeschwerden
- Hexenschuss
- Bandscheibenvorfall
- Beinlängendifferenz
- Beckenschiefstand
- Neurodermitis
- Vegetativen Störungen
- Magen-/Darmbeschwerden
- Bluthochdruck

Durch den Impuls, der dort gesetzt wird, wo Sie am stärksten verspannt sind, kann sich die verhärtete Muskulatur entspannen, oftmals sogar innerhalb weniger Minuten

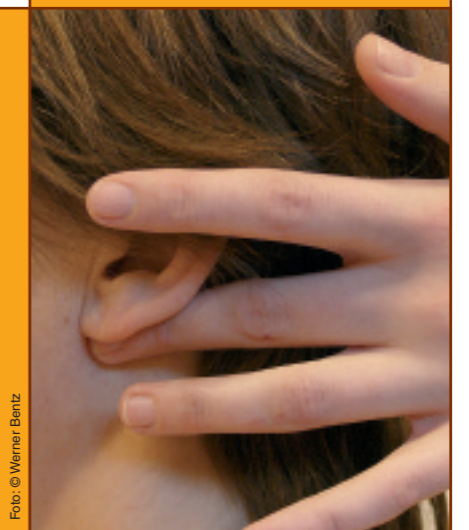


Foto: © Werner Bentz



Foto: © Werner Benz

Schon wenige Minuten nach der Anwendung lässt sich die Entspannung der Muskulatur an der Gleichstellung des Beckens ablesen

Das Becken zeigt die Regulation an

Schon wenige Minuten nach der Anwendung lässt sich die Entspannung der Muskulatur an der Gleichstellung des Beckens ablesen, sofern ein vorliegender Beckenschiefstand muskulär bedingt ist. Nach der Anwendung ruhen Sie noch zwanzig Minuten in angenehmer Atmosphäre nach. Die Anwendungen werden im Wochenabstand etwa vier bis sechsmal wiederholt. Die Behandlungen ersetzen nicht die Therapien beim Arzt oder Heilpraktiker, bilden aber eine sinnvolle, effektive Ergänzung, um Sie dabei zu unterstützen, bis ins hohe Alter vital zu bleiben und gelassener mit Stress-Situationen umzugehen.

zu ihr. Nach und nach verringerte sich die Bein-Differenz und schon nach sieben Impulsen war sie bei Null Zentimetern. Wir vergrößerten den Behandlungs-Abstand auf drei bis vier Wochen. Zuerst wurde dann die Bein-Differenz auch wieder größer. Sie lag dann zwischen 0,5 und 1,5 Zentimetern. Seit einem Jahr haben wir einen Behandlungs-Abstand von etwa zwölf bis sechzehn Wochen und die Bein-Differenz hat sich bei 0,5 Zentimeter eingependelt. Durch die Zeit der Vitametie bin ich sehr feinfühlig geworden. Jetzt kann ich sehr genau abschätzen, wie hoch die Bein-Differenz ist und wann ich wieder einen Impuls benötige. So bestimme ich selbst, wie oft ich die Vitametie in Anspruch nehme. Seit ich mit der Vitametie begonnen habe, geht es mir sehr viel besser. Das pelzige Gefühl in der Hand und im Fuß verringerten sich sehr und mittlerweile kann ich auch wieder eine Faust machen. Auch die Gesichtshälfte hat sich gebessert. Für mich ist es ein ganz tolles, unbeschreibliches Gefühl, nach so einer langen, erfolglosen Zeit, endlich eine Besserung zu spüren und das durch eine Methode, die absolut schmerzfrei ist. Mein Körper ist ausgeglichen und mir geht es gut und das konnte ich vor Beginn der Vitametie nie sagen.“
Evelyn Vogel

„Sehr geehrte Frau Fuchs, seit ca. zwanzig Jahren leide ich unter Kopfschmerzen, wahrscheinlich Spannungsschmerzen. In den letzten Jahren hatte ich etwa ein- bis zweimal wöchentlich stärkere Schmerzen, die häufig nur mit Medikamenten zu behandeln waren. Vor etwas über einem Jahr hatte ich meine erste Vitametie-Behandlung. In den letzten Monaten hatte ich nur noch ein- bis zweimal monatlich stärkere Schmerzen, die zum Teil auch ohne Schmerztabletten wieder abgeklungen sind. Seit meiner letzten Behandlung am 23. Juli 2008 bin ich bis jetzt schmerzfrei. Vitametie werde ich auch zukünftig anwenden.“
Viola Manz

„Gibt es doch noch Wunder? Es war Mitte August 2008, als wir eine weiße Schäferhündin von mei-

nem Bruder bekamen. Sie war zu dem Zeitpunkt sieben Monate alt. Diese Hündin hatte nur einen Fehler, sie war taub. Dieses wurde in einer Tierklinik laut tiermedizinischem Gutachten bestätigt. Was nun? Da haben wir an Frau Rutten gedacht. Sie ist Vitametikerin und wendet seit Dezember 2007 die Methode der Vitametie an Menschen, Hunden und an Pferden an. Kurz entschlossen entschieden wir uns, sie anzurufen. Zuerst hat sie uns den Ablauf und die Wirkung einer vitametischen Anwendung erklärt. Wir vereinbarten einen Termin und ließen unserer Hündin Akira den Impuls geben. Nach einigen Besuchen bei Frau Rutten fiel uns auf, dass unser Hund schon in gewisser Weise anfing, auf Geräusche zu reagieren. Zuerst pfeifen und jetzt auch schon auf Händeklatschen. Da unsere Hündin noch sehr jung und verspielt ist, hat sie noch sehr viel zu lernen und auch die verschiedenen Geräusche zu deuten.

Wir freuen uns über diesen Erfolg und sind gespannt auf die weitere Entwicklung. Wir selber lassen uns auch den vitametischen Impuls geben und fühlen uns dabei insgesamt sehr wohl.“

Familie Frank und Linda Graefe ■

Interessierte Leser erhalten nähere Informationen beim Berufsverband für Vitametie e.V., Fliederweg 16, 76275 Ettlingen, Tel.: 0180-5007301 E-Mail: info@vitametie.de Internet: www.vitametik.de

Nur eines der Anwendungsgebiete von Vitametie sind Probleme, ausgelöst durch Beindifferenzen

Foto: © Werner Benz



Japanisches Heilströmen

Willkommen zu meinem Wochenend-Workshop!

Wie wir wissen, ist unser Körper von Energiebahnen durchzogen. Durch sie fließt die Lebensenergie, von den Chinesen **Chi** genannt. Ist dieser Fluß blockiert, kommt es zu Krankheiten. Diese manifestieren sich dadurch, dass der „Innere Heiler“ nicht bestimmungsgemäß wirken kann. Schon unsere Großmutter wusste: „Säfte müssen fließen.“

Es gibt eine einfache Methode, die es ermöglicht, die behinderten Ströme wieder zum Fließen zu bringen.

Dazu werden die Fingerspitzen auf bestimmte Energie-Punkte des Körpers gelegt. Diese werden damit sozusagen „freigeschaltet“.

Ich selbst ströme mich seit vielen Jahren jeden Tag. Ganz sicher habe ich meine heutige Vitalität genau diesen Anwendungen zu verdanken. Gerne gebe ich dazu folgende Auskunft über die Wirkungsweise dieser Methode:



„Vor 20 Jahren war ich halb so energievoll und gesund wie heute. Was soll mich daran hindern, in 20 Jahren doppelt so fit zu sein wie jetzt?“

Klar, dann bin ich erst 85 ... Aber ich habe noch so viel vor, dass ich es mir nicht leisten will, im Alter weniger kraftvoll zu sein, als ich das jetzt bin.

Das **Japanische Heilströmen** unterstützt die Selbstheilkräfte des Körpers. Damit wird Krankheitsentstehung vorgebeugt. Aber Alltags-Wehwehchen wie Grippe, Husten, Allergien, Magenverstopfungen, Depressionen, Völlegefühl, Kopfschmerzen, Fieber, Halsweh u. v. a. lassen sich, auch wenn sie aktuell Beschwerden machen, überaus positiv beeinflussen.

Sogar bei chronischen Krankheiten ist oftmals Linderung oder Besserung zu erzielen.

Ich kenne keine Heilmethode, die sich so wie das Heilströmen zur Selbstanwendung eignet

Es kann immer und überall ausgeführt werden. Beim Telefonieren, vor dem Fernseher, unterwegs oder in völliger Abgeschiedenheit. Denn seine Finger, als einziges Instrument, das dafür nötig ist, hat man immer dabei.

Mit einer guten Wirkung ist praktisch immer zu rechnen

Möchten Sie diese Methode kennen lernen? Alle zwei Monate leite ich in einem schönen Seminarhaus im Vogelsberg (Hessen) dafür ein Selbsthilfe-Seminar. Nach nur einem Wochenende beherrschen Sie diese Methode, die Ihnen und Ihrer Familie dann ein ganzes Leben lang zur Verfügung steht. Sie werden sich selbst von der ausgezeichneten Wirkung des Heilströmens überzeugen können. Nehmen Sie mich beim Wort. Ich freue mich auf Sie.

Ihre Ingrid Schlieske

Nächster Termin:
23.1.-25.1.2009



SEMINARHAUS
HOHER VOGELSBERG

☎ 06045/96 27 30

www.seminarhaus-hv.de

Besuchen Sie uns im Internet

Buchempfehlung:
„Japanisches Heilströmen“, Autorin Ingrid Schlieske, BIO Ritter Verlag
Versand des Buches: Lebenslinie Vegetarischer Versandservice, Tel.: 06045/962500, Fax: 06045/962454, Internet: www.lebenslinie-versand.de

