



Entspannter Rücken mit Vitametik!

Durch eine effektive Methode können Muskulatur und Nervensystem völlig entspannt werden – nachhaltig und dauerhaft!

Was tun, wenn der Rücken so weh tut, dass man es kaum aushält? Rückenschmerzen sind keine Seltenheit und es ist kein Trost, dass etwa 40 Prozent der Bevölkerung „Rücken“ hat! Dafür gibt es eine ganze Menge Ursachen. Einseitige Belastungen, wie viel Sitzen oder Stehen, zu wenig Bewegung, unterschiedlich lange Beine, Kiefernprobleme aber auch permanenter Stress können Schuld an Rückenschmerzen sein.

Stress verspannt und tut weh!

Bei Stress reagiert unser Körper noch wie in der Steinzeit, doch da war es wichtig, um zu überleben! In Stresssituationen werden Hormone ausgeschüttet, das Herz rast, der Blutdruck steigt und die Muskeln spannen sich an. Während in der Steinzeit die Menschen bei Bedrohung mit der Keule zuschlugen oder flüchteten, nehmen sie heute stressige Situationen eher passiv hin. Bei Ärger mit dem Chef oder den Kollegen oder im Stau auf der Autobahn sind Steinzeitmethoden wohl eher nicht angebracht. Wenn sich die angespannten Muskeln nicht mehr lockern können, gibt es schnell Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur. Verspannungen dehnen sich auf andere Körperteile aus, etwa auf den Rücken und können chronisch werden. Es entsteht oft eine Fehlhaltung, da der Körper versucht, die Verspannung durch eine Gegenspannung auszugleichen. Folglich kann es zu einem Beckenschiefstand, Rückenschmerzen, einem Hexenschuss, Kopfschmerzen oder sogar zu einem





Fotos: © www.vitametik.de/Werner Bentz

Bandscheibenvorfall kommen. Verspannte, verhärtete Muskeln entlang der Wirbelsäule können auch auf die Nerven drücken. Der Informationsfluss vom Gehirn über das Rückenmark in den Körper wird gestört. Nervenreize werden verändert und dies verursacht nicht nur Dauerschmerzen. Gelangen Informationen nicht mehr vollständig an die Zellen, kann es zu Unwohlsein, Konzentrationsmangel, Leistungsminderung und Erkrankungen kommen. Unser Körper sagt uns, wenn wir auf ihn hören, dass wir etwas ändern sollten! Mehr Entspannung und Bewegung in unserem Leben wären vorteilhaft, doch nicht jedem gelingt dies im hektischen Alltag.

Alles ins Lot bringen!

Eine effektive Methode Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen ist über 100 Jahre alt und hat ihre Wurzeln in der Chiropraktik. Die ganzheitliche Methode Vitametik® zur gezielten Entspannung von Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem, die mehr Lebensqualität bringt, wurde 2000 europaweit eingeführt. Der Vitametiker setzt einen manuellen, schnellen Impuls, dort wo die Verspannung am stärksten ist, meist an der seitlichen Halsmuskulatur. Die Muskeln reagieren reflexartig auf den Reiz. Es wird ein Entspannungsprozess, ähnlich einer Kettenreaktion in Gang gesetzt und wirkt sich auf die Muskulatur des ganzen Körpers aus. Manchmal kann sich die verhärtete Muskulatur innerhalb von Minuten entspannen. Für den Vit-

ametiker ist dies an der Gleichstellung des Beckens sichtbar und ablesbar durch einen Beintest. Die blockierten Nerven sind wieder frei und der Informationsaustausch zwischen Gehirn und Körperzellen funktioniert ungehindert. Dadurch werden

auch die Selbstheilungskräfte unterstützt und ein verspannter Rücken kann sich wieder regenerieren und schmerzfrei werden. Alles kommt wieder ins Lot!

Vitametik wird bei stress- bzw. verspannungsbedingten Beschwerden des Nackens, Rückens und des Bewegungsapparates eingesetzt und kann bei Nackenverspannungen, Schulter- und Armbeschwerden, Rückenprobleme, Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, Beinlängendifferenz, Beckenschiefstand, Kopfschmerzen und Migräne, Schwindel, Tinnitus, Knie- und Hüftproblemen wirkungsvoll und hilfreich sein. Vitametik soll, laut Berufsverband, auch bei Neurodermitis, vegetativen Störungen, Magen-/Darmbeschwerden, nervösen Herzbeschwerden und Bluthochdruck die Selbstheilungskräfte unterstützen. Meist sind nur wenige Anwendungen nötig. Die Methode ist sanft und schmerzfrei, für jedes Alter geeignet und kann auch vorbeugend angewendet werden. Sie ersetzt aber nicht die Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker. Anwendungen von ausgebildeten Vitametikern werden nicht von den Krankenkassen übernommen.

Weitere Infos:

Berufsverband für Vitametik® e.V. (BwV)
Geschäftsstelle
Fliederweg 16 · 76275 Ettlingen
Telefon: 0180 5 007301
info@vitametik.de · www.vitametik.de

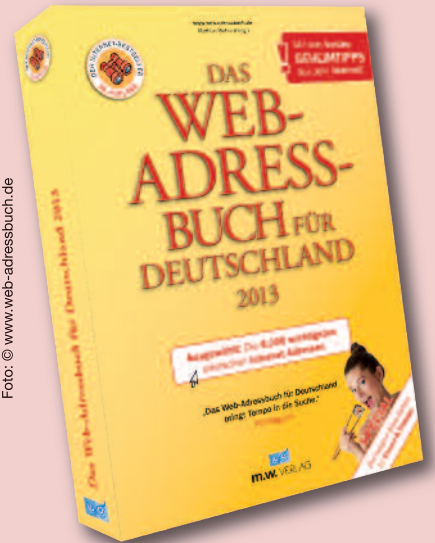


Foto: © www.web-adressbuch.de

Web-Adressbuch 2013

In der neuen Ausgabe des Internet-Guides „Das Web-Adressbuch für Deutschland“ finden Sie 6.000 wichtige Internet-Adressen auf einen Blick! Zu über 1.800 Themenbereichen werden jeweils die zwei bis zehn absoluten Top-Adressen aus dem Internet präsentiert. Die Redaktion testet, bewertet und vergleicht jedes Jahr aufs Neue alle Web-Seiten. Darunter sind auch viele neue, eher unbekanntere Surf-Tipps zu den aktuellen Trends. Ganz aktuell gibt es das Web-Adressbuch nun auch als E-Book. Anklicken führt sofort zur gewünschten Internetseite und Telefonnummer.

Wir verlosen **10 Web-Adressbücher**. Wenn Sie ein Web-Adressbuch gewinnen möchten, dann schreiben Sie bis zum 31.10.2012 eine ausreichend frankierte Postkarte mit dem Lösungswort aus dem Rätsel auf Seite 14 und der Adresse der Apotheke, von der Sie „frau & gesundheit“ erhalten an:

S & D Verlag GmbH
Stichwort: **Web-Adressen** ★ ★ ★ ★ ★
Postfach 1213
47592 Geldern

Per Fax oder E-Mail eingesandte Lösungen werden nicht berücksichtigt. Mehrfachsendungen führen zum Ausschluss. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, die Gewinne sind nicht übertragbar und werden nicht in bar ausgezahlt. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Die Preise werden gestiftet vom m.w. Verlag, Frankfurt
www.web-adressbuch.de

Gewinnspiel