

# Immer wieder Nackenschmerzen?

Die sanfte Methode Vitametik® löst Regenerationsprozesse bei chronischen Verspannungen an der Hals- und Rückenmuskulatur aus

Die Verspannungen im Nacken setzen sich bis in die Wirbelsäule fort und führen häufig zu Rückenschmerzen. 90 % der Bevölkerung leiden an Rückenschmerzen, unserer Volkskrankheit Nr. 1

**S**abine B. litt nie unter Kopfschmerzen, bis vor einem Jahr. Als die Schmerzen Tage und Nächte anhielten, verzweifelte sie. Die Ärzte diagnostizierten „Spannungskopfschmerz“ und rieten ihr, sie solle sich entspannen. „Doch wie soll ich das machen, wenn ich so viel Stress habe?“ Sie probierte vieles aus, doch die Schmerzen blieben. Bis sie zur Vitametik® kam. Seitdem geht es ihr wieder hervorragend.

Unter Vitametik® versteht man eine manuelle Methode, bei der Spannungen im Körper gelöst werden. Was relativ einfach aussieht, hat enorme Wirkungen. Denn mit dem Drücken des 1. Halswirbels löst der Vitametiker an der seitlichen Halsmuskulatur einen Impuls aus, der wie in einer Kettenreaktion Selbstheilungsprozesse im ganzen Organismus in Gang setzt.

## Vitametik® – die Antwort auf Stress

Stress und damit verbundene Muskelanspannungen spielen bei vielen Zivilisationsbeschwerden eine entscheidende Rolle. Daher setzt die Gesundheitspflege Vitametik® genau am richtigen Punkt an. Sie versteht sich als Unterstützung bei Heilungsprozessen, zur Begleitung von Therapien und zur Vorsorge. Viele Stressgeplagte gehen in regelmäßigen Abständen zu ihrem Vitametiker vor Ort, um gar nicht erst ernsthafte Beschwerden zu bekommen.

Andere erfahren erst durch ihre Beschwerden die heilsamen Wirkungen dieser Methode, so wie Britta W. Als vor einem halben Jahr ihre Kollegin wegen Krankheit für längere Zeit ausfiel, kamen zu dem täglichen Stress noch Überstunden hinzu und manchmal sogar Wochenendarbeit. „Das führte bei mir zu einer Daueranspannung,“ erzählt Britta W. „Am Schluss war mein Nacken so verspannt, dass ich meinen Kopf nur noch unter Schmerzen zur Seite drehen konnte. Auch im unteren Bereich des Rückens hatte ich Schmerzen.“

Britta W. ging daraufhin einen Monat lang ein Mal pro Woche zur Vitametik®. Danach gönnte sie sich alle sechs Wochen zwei Sitzungen. Dann war alles soweit in Ordnung. Zur Gesundheitspflege lässt sie sich nun alle drei Monate eine Sitzung geben.



Foto: Werner Benz

Mit den Fingern ertastet die Vitametikerin die Anspannungen an der Halswirbelsäule. Ein gezielter Impuls am 1. Halswirbel löst Selbstheilungskräfte aus

### Schlimme Rückenschmerzen

Kerstin E. hat andere Probleme: Kurz nach der Geburt ihrer Tochter kann sie sich plötzlich nicht mehr nach vorn beugen. Sie hat schlimme Rückenschmerzen. Die Versorgung ihrer Tochter ist nur noch schwer möglich. Kerstin konsultiert ihren Arzt und einen Heilpraktiker. Viele Therapieversuche werden unternommen: Akupunktur, Massage, Krankengymnastik. Nach vier Jahren hat sie immer noch Schmerzen.

Über das Internet stößt sie auf Informationen über Vitametik® und hat Glück: Gleich im Nachbarort befindet sich ein Vitametiker. Nach den ersten drei Anwendungen hat sie starke Reaktionen – Erstverschlimmerung. Der Körper hat nach vier Jahren Beschwerden eine Menge aufzuarbeiten. Im ersten Jahr wurde sie insgesamt 16 Mal behandelt. Heute geht sie nur noch alle vier bis sechs Monate zur Vitametik® – als Gesundheitspflege und zur Vorbeugung von Beschwerden.

### Vitametik® – auch bei seelischen Problemen

Die Vitametik® ist hilfreich sowohl bei körperlichen wie auch bei seelischen Problemen. Das liegt daran, dass sie sich nicht nur entspannend auf die Muskulatur und die Wirbelsäule auswirkt, sondern auch auf das Nervensystem.

In der Hals-Nacken-Partie liegt ein Bereich, über den Nervensignale an das Gehirn, das vegetative Nervensystem und die gesamte Körper-Muskulatur geleitet werden. Mit Drücken des 1. Halswirbels (Atlas) wird ein sehr kurzer, schneller Impuls

ausgelöst. Der Entspannungsprozess wirkt bis in das Nervensystem.

Da Neurodermitis, Magen- und Darmbeschwerden sowie Herzbeschwerden auch mit einem angespannten Nervensystem zu tun haben können, ist es möglich, dass eine vitametische Anwendung auch bei diesen Befindlichkeitsstörungen den Regenerationsprozess unterstützt.

### Wie sich Stress im Körper fortsetzt

Alltags- und Dauerstress spüren wir als Erstes als Verspannung in der Nackenmuskulatur. Die Verspannung setzt sich dann weiter entlang der Wirbelsäule fort, die Folge sind Rückenschmerzen und ein Schiefstand des Beckens, manchmal auch Bandscheibenvorfälle.

Bei diesen Verspannungen entsteht ein Druck auf die Nerven, die aus der Wirbelsäule austreten. Mal abgesehen davon, dass dies schmerzhaft sein kann, wird auch der Informationsfluss zwischen Gehirn und Körper behindert oder verfälscht. Die weitere Folge ist, dass die Regenerationsfähigkeit des Körpers aus dem Gleichgewicht gerät. Auch die Zellen reagieren nicht mehr richtig und der Mensch fühlt sich krank. Rückenschmerzen sind mittlerweile die Volkskrankheit Nr. 1. 90% der Bevölkerung sind von diesen Anspannungen in der Muskulatur der Wirbelsäule betroffen. Durch Entspannung ließen sich viele Befindlichkeitsstörungen verbessern.

### Der Körper erinnert sich wieder, was Entspannung ist

Chronisch angespannte Muskeln können nicht mit dem Willen entspannt werden. Und da Verspannungen oft über Jahre anhalten, weiß der Körper oft gar nicht mehr, was Entspannung ist. Nach einigen vitametischen Anwendungen hat der Körper wieder gelernt, was Entspannung ist, und kann sich Zug um Zug selbst regenerieren. Die Vitametiker sagen: „Die Energie, die vorher für die Aufrechterhaltung des chronischen Spannungszustandes nötig war, kann daraufhin vom Körper wieder für Regenerations- und Selbstheilungsprozesse verwendet werden.“

### Die Behandlung

Der Behandlung geht ein ausführliches Gespräch mit dem Vitametiker voraus, in dem der Anlass des Besuchs und Gesundheits-

Fortsetzung nächste Seite

# Meridian-Energie-Therapien

## DIE ANGST BESIEGEN

Meridianklopfen löst oft in Minuten Sorgen, Existenzängste, Flugangst, Depressionen, Lernblockaden, sogar Schmerzzustände u. a. auf

## KRANKHEIT & SCHMERZ BEHANDELN

Japanisches Heilströmen unterstützt Heilung von Alltagsbeschwerden, chronischen Erkrankungen sowie Bewegungseinschränkungen. Das Anti-Aging-System!

**Diese Meridiantekniken wurden mehrfach in den Fernsehsendungen „Fliege“ u. „Johannes B. Kerner“ vorgestellt**



Gesamtangebot:

## Selbsthilfe-Seminare

- Meridianklopfen (EFT)
- Japanisches Heilströmen
- Ernährungswissen
- Kräuterwissen
- Familienstellen
- Heilen und Trainieren mit Tieren



## Therapeutenausbildung

- Meridian-Energie-Therapien
- Ernährungsberater
- Phytotherapie
- Tierheiler/Tierverhaltenstherapeut
- Familienstellen
- Heilpraktiker (Psychotherapie)
- Heilpraktiker



Eigene Bücher zum Thema, verfasst von der Leiterin des Seminarhauses, Ingrid Schlieske:

- Japanisches Heilströmen, Bestseller
- Klopfen Sie sich frei!, Bestseller
- Heilen mit Meridian-Energie-Therapien
- weitere Bücher zu Ernährung und natürlichem Heilen.

Beziehbar über:

[www.vegetarischer-versand.de](http://www.vegetarischer-versand.de)

Weitere Infos unter:

☎ 06045/96 27 30  
[www.seminarhaus-hv.de](http://www.seminarhaus-hv.de)





Foto: Werner Bentz

Das Drücken des 1. Halswirbels löst im Körper eine Kettenreaktion von Entspannungszuständen aus. Es kommt einiges in Bewegung. Daher ist direkt nach der Anwendung Ruhe nötig. Die Vitametiker sind darauf eingerichtet

störungen erfasst werden. Anschließend legt man sich voll bekleidet auf eine speziell für die Vitametiker konzipierte Behandlungsliege, die einer Massageliege sehr ähnlich ist. Der Vitametiker nimmt einen Beinlängentest vor. Dieser dient ihm überdies im Anschluss an die Behandlung als Kontrolle. Weiterhin prüft er den Grad der Verspannung im Hals-Nacken-Bereich. Das Auslösen des speziellen Impulses erfolgt auch mit Hilfe des Kopfteils der Liege, der blitzschnell heruntergelassen werden kann.

Insgesamt eine ganz unspektakuläre Behandlung, doch von weitreichender Tragweite. Nach Auslösen des Impulses kann es zu Reaktionen kommen, z. B. Muskelkater, denn der verspannte Muskel entspannt sich. Nach

der Behandlung empfiehlt es sich, zu ruhen. Die Vitametiker sind in ihren Praxen darauf eingerichtet.

### Endlich Hilfe bei Hexenschuss

Rudolf K. war auch heilfroh, mit Vitametik® in Berührung gekommen zu sein: "Es begann alles beim Skilaufen, vor eineinhalb Jahren. Plötzlich schmerzte der Rücken so stark, dass ich mich kaum mehr bewegen konnte. Die Diagnose des Arztes lautete Ischialgie, also Hexenschuss. Ein Jahr später litt ich immer noch unter chronischen Rückenbeschwerden, die sich auch durch Krankengymnastik und Ruhe nicht viel gebes-

sert hatten. Ich lebte mit der Angst, dass es jeden Tag wieder so unerträglich werden könnte, wie damals im Skiurlaub." Durch Zufall lernte Rudolf K. die Vitametik® kennen und ließ sich einmal pro Woche behandeln, insgesamt fünf Wochen lang. Danach wurde der Abstand der Behandlungen auf vier und dann auf sechs Wochen verlängert. Heute geht er alle 10 bis 12 Wochen zur Vitametik®, um seine Regenerationsfähigkeit aufrechtzuerhalten.

### Vitametik® als Gesundheitspflege

Vitametik® als Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem kann eingesetzt werden bei allen stress- bzw. verspannungsbedingten Zuständen, z. B. bei

- Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfällen
- Hals- und Nackenproblemen
- Kopfschmerzen und Migräne.

Stress kann sich in Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Migräne äußern. Er entsteht im Büro, durch einen aufreibenden privaten Alltag oder auch in der Schule. Ist ein Kind z. B. unruhig und kann sich nicht richtig entspannen oder konzentrieren, leidet es möglicherweise unter Stress. Auch Erwachsene haben Konzentrationsprobleme, die sich bei Entspannung bessern können.

Schlafprobleme und Gelenkprobleme weisen ebenfalls auf angespannte Zustände im Nervensystem und im Körper hin. Eine vitametische Anwendung dauert 45 bis 60 Minuten und kostet zwischen 25 und 50 Euro. Leider werden die Kosten nicht von den Krankenkassen übernommen. Doch schon jetzt investieren viele Vitametik®-Begeisterte diese Kosten gerne in ihre Gesundheitsvorsorge.



Nach der vitametischen Anwendung soll viel Wasser getrunken werden, um den Körper bei seiner Regeneration zu unterstützen

Die Vitametik® kann eine Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker nicht ersetzen. Sinnvoll ist allerdings die Unterstützung von therapeutischen Maßnahmen durch Vitametik®. Doch sie kann auch unabhängig von Erkrankungen eingesetzt werden, da keine Risiken oder Nebenwirkungen entstehen. Vitametik® ist vom Säuglings- bis zum Seniorenalter eine sehr sinnvolle Maßnahme zur Gesunderhaltung. Selbst ausprobieren lohnt sich!

**Dagmar Heib**

### Information über Vitametiker in Ihrer Nähe:

Berufsverband für Vitametik® e.V. BVV  
Geschäftsstelle Christa Bentz  
Fliederweg 16  
76275 Ettlingen

Tel. (0180) 5007301  
Fax (07243) 949220  
E-Mail: info@vitametik.de  
www.vitametik.de

VOLKER HOFFMANN

### Daten, Fakten und Erfahrungen über Vitametik®

ISBN 3-927-389-32-3  
18,00 EUR (D)  
www.art-grafik-verlag.de  
Tel. (07243) 91270



# Genuss-Festival Bella Vita 2008

12. bis 14. September 2008 auf Schloss Tüßling



Die Konsumkultur der nächsten Jahre wird geprägt sein von Menschen, die gesund und genussvoll leben möchten. Wohlbefinden und Lebensenergie sind die neuen Luxusgüter des 21. Jahrhunderts.



Schloss Tüßling

Genuss und Geniessen können ist für die Gesundheit von erheblicher Bedeutung. Dies hat das Nürnberger Institut für Genussforschung herausgefunden. 54 % der Deutschen nehmen für sich auch in Anspruch, genießen zu können. Und für 98 % ist Gesundheit der wichtigste Faktor für Lebensqualität und persönliches Wohlbefinden.

So wird die Konsumkultur der nächsten Jahre geprägt sein von Menschen, die ge-

sund und genussvoll leben möchten. Experten sprechen von einer Konsumelite, die nachhaltig und lustorientiert kauft, denkt und handelt.

Bei wem diese Konsumelite unter anderem gut einkauft, können Interessierte auf dem diesjährigen Festival Bella Vita erleben. Gräfin Stephanie Bruges von Pfuld öffnet für diese Veranstaltung die Tore ihres wunderschönen Schlosses Tüßling. Aussteller aus den Bereichen Gesundheit, Fitness, Wellness, Ernährung, Freizeit, Reisen, Wohnen, Kosmetik, Mode und Kunst werden ihre Produkte und Dienstleistungen anbieten. Zur Verfügung steht eine Ausstellungsfläche von 4.000 qm. Also, eine großzügig angelegte Veranstaltung.

Die Veranstalter erwarten 30.000 Besucher. Diese dürfen sich u.a. auf ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm freuen. Es beinhaltet eine Geschmacksworkshop, in der unter der Leitung von Slow Food Deutschland e.V. ganz neue lukullische Kreationen zur Verkostung angeboten werden. Eine Podiumsdiskussion mit dem bekannten TV-Moderator Jürgen Fliege sowie eine Reihe von Vorträgen und Vorführungen zu aktuellen Trends und Entwicklungen, zum Beispiel

- Das Genussauto des Jahres mit umweltfreundlicher Technik
- Ayurvedische Genüsse für Körper, Geist und Seele
- Versailles trifft Trachtenzauber: Die faszinierende Bolligée-Kollektion von Sabine Hörhager
- Die zwölf Salze des Lebens – Biochemie nach Dr. Schüßler: Ein Vortrag von Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg
- Der heilende Garten im Wandel der Zeit: Ein Vortrag von Thomas Janschek

- Architektur trifft Kunst: Ein avantgardistisches Ensemble von André Hellberg und Lena Zehringer
- Astrologie und Gesundheit: Ein Vortrag des prominenten Astrologen Klaus Zepp
- Songpoesie, freie Gesänge und Lieder in Ursprache von Regina Lindinger
- Buchpremiere: Gräfin Stephanie Bruges von Pfuld präsentiert ihren neuen Bildband Cool Events at Home mit ungewöhnlichen Tischdekorationen, die sich jeder leisten kann
- Ein Indoor Bike-Wettbewerb mit wertvollen Preisen.

Die Besucher haben ferner die Möglichkeit, neue persönliche Kontakte zu knüpfen, neues Wissen für mehr Lebensqualität zu erwerben, themenbezogene Netzwerke zu bilden und sich an bestehenden Netzwerken und konkreten Bella Vita-Projekten zu beteiligen. Ausführliche Informationen stehen im Internet unter [www.bellavita2008.de](http://www.bellavita2008.de) zur Verfügung.

## **Bella Vita 2008,**

12. bis 14. September 2008  
auf Schloss Tüßling.

### **Öffnungszeiten:**

10 bis 19 Uhr

### **Eintritt:**

7 Euro inkl. Parkgebühren.

### **Kontakt für interessierte Aussteller:**

#### **Berndt Schramm**

Tel. (08039) 907444 oder

#### **Hildegard Wimmer**

Messe Wasserburg  
Organisations GmbH  
Tel. (08071) 924815