

Nicht schon wieder Kopfschmerzen!

Links zum
Anklicken
in blau!

Sind Sie manchmal gestresst? Haben Sie öfters besondere Herausforderungen im Beruf oder in der Familie zu bewältigen? Leiden Sie durch den Stress öfter unter Nackenverspannungen, vielleicht sogar unter Kopfschmerzen? Sie sind nicht allein. So wie Ihnen, geht es vielen. Bei einer Studie gaben 60% der Menschen an, dass sie unter Kopfschmerzen leiden. Frauen sind um 50% häufiger betroffen als Männer. Der Arzt diagnostiziert dann meistens „Spannungskopfschmerz“ und rät Ihnen, sich zu entspannen. Doch vielleicht fragen Sie sich: Wie soll ich entspannen, wenn ich sowieso schon so gestresst bin? Oder Sie beginnen, Schmerztabletten zu schlucken, damit sie wenigstens für kurze Zeit Erleichterung verspüren.

Manchmal kommt es sogar so weit, dass die Kopfschmerzen uns die Lebensfreude nehmen. „Mensch, gerade heute, wo ich mit Freunden verabredet bin, muss ich absagen, weil mich schon wieder der Kopf plagt.“ Diese Situation kennen Sie wahrscheinlich auch, wenn Sie öfters Kopfschmerzen haben. Und vielleicht leidet sogar auch schon Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf darunter. Ein richtiger Teufelskreis.

Ist der Mensch im Stress, verspannen sich automatisch auch die Muskeln. Dies gilt ganz besonders für die Nackenmuskulatur. Durch die Verspannungen kommt es zu Fehlhaltungen, denn der Körper versucht die Anspannung durch eine Gegenspannung 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. Die Vitametik[®] setzt hier an. Sie ist eine Methode, welche den Menschen in seiner Ganzheit sieht. Denn auch der „gewöhnliche“ Kopfschmerz ist lediglich ein Symptom, womit der Körper anzeigt, dass er aus dem Gleichgewicht geraten ist. Da wir alle mehr oder weniger dem Stress ausgesetzt sind, jeder aber seine individuellen körperlichen Schwachstellen hat, wird sich Stress und Muskelanspannung bei jedem anders auswirken. Doch generell gilt: Stress hat Muskelanspannung zur Folge. Durch einen sanften, schnellen Impuls, dort wo Sie am meisten verspannt sind, wird gezielt der Entspannungsprozess der Muskulatur eingeleitet. Nervenimpulse können wieder frei fließen. Nacken und Rücken entspannen sich und damit auch der Kopf. Die deutschlandweit praktizierenden Vitametiker wollen dabei nicht die schulmedizinischen Maßnahmen ersetzen, sondern mit dem Entspannungsimpuls diesen Maßnahmen zu einer noch besseren Effektivität verhelfen.

Auch der gewöhnliche Kopfschmerz ist nur ein Symptom, womit der Körper anzeigt, dass er aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Bis bald
Ihr


Volker Hoffmann



Thema im nächsten Newsletter:
**Ein befreiender Impuls bei
Rückenschmerzen!**

**Vitametik[®]-Berufsausbildung
Informationstage:**
22.09.07 in Lobbach (Nähe Heidelberg)
22.09.07 in Bad Driburg (Nähe Paderborn)

**Vitametik[®] -
Ein Beruf mit Zukunft!**