

Erfahrungsheilkunde

11/2008

Band 57



Volker Hoffmann

■ Vitametik® als Antwort auf Stress

Unser Rückgrat – Säule für Wohlbefinden
und Gesundheit

Vorwort

Medizin ist eine praktische Wissenschaft, in der das Erfahrungswissen eine entscheidende Rolle spielt. Die Erfahrungsheilkunde ist damit kein gesonderter Zweig der Medizin, sondern integraler Bestandteil der Heilkunst. Die Zeitschrift, bzw. die Sonderdrucke tragen dazu bei, die Polarisierung zwischen Schulmedizin und erfahrungsheilkundlichen Methoden abzubauen. Praxisorientiert werden hier Therapieverfahren aus den unterschiedlichen Gebieten der komplementären Medizin vorgestellt, denen gemeinsam die aktive Beteiligung des Patienten an seiner Gesundheit ist.

Vitametik® als Antwort auf Stress

Unser Rückgrat – Säule für Wohlbefinden und Gesundheit

► Stress ist heute nicht nur zum Modewort geworden, sondern vielmehr ein Begriff, den es ernsthaft zu hinterfragen gilt, wenn der ganzheitlich orientierte Therapeut zu den Ursachen mancher Krankheiten vordringen will. Nicht nur die Auswirkungen der Stresshormone Adrenalin und Cortisol spielen hierbei eine Rolle, sondern auch die häufig chronische Anspannung der Muskulatur. Und eine der Hauptkonsequenzen von zu viel und zu lange andauerndem Stress ist wohl jedem bestens bekannt: Schmerz. Als ganzheitliche, entspannende Gesundheitspflege führt die Vitametik zur Entspannung der Muskulatur und kann dadurch sowohl die Wirbelsäule als auch das Nervensystem effektiv entlasten: Mittels eines sanften Impulses lösen sich die Muskelverspannungen entlang der Halswirbelsäule – dort, wo sie in der Regel am stärksten ausgeprägt sind. In einer Art „Kettenreaktion“ entspannt sich in der Folge auch der restliche Rücken, die Nerven können ihre Impulse wieder ungehindert ans Gehirn weiterleiten und der Körper kann Fehlhaltungen wieder ausgleichen. So ergänzt die Methode die herkömmliche Schmerztherapie auf sinnvolle Weise, da sie nicht die Symptome bekämpft, sondern die Ursache der gesundheitlichen Probleme auszuschalten versucht.

Schmerz – jeder kennt ihn, keiner will ihn

Und doch schwebt er wie ein Damoklesschwert über dem Menschen, weil er scheinbar zu jeder Zeit zuschlagen kann und sich scheinbar genauso nichts daran ändern lässt, schließt man sich der Aussage vieler Spezialisten „Damit müssen Sie leben“ an. Und Schmerz ist teuer: Allein die Kosten für Untersuchungen und Behandlungen belaufen sich im Jahr auf fünf Milliarden Euro. Die Kosten für Umschulungen, Frühberentungen und Krankheitstage sogar auf 13 Milliarden. Modellrechnungen der Bundesanstalt für Arbeit beziffern die Kosten für die Wiederherstellung der Gesundheit erkrankter Mitarbeiter allein in Deutschland jährlich mit rund 35 Milliarden Euro.

Auch die Ausgaben für Schmerzmittel und für Medikamente zur Muskelentspannung steigen: Waren es 1998 noch 47% der Patienten, die sie erhielten, geht man heute von knapp 70% aus. Außerdem alarmieren die Zahlen über die Selbstmordrate – etwa 3.000 Patienten mit chronischen Schmerzen gehen pro Jahr in den Suizid – und über den „Schmerztourismus“: Im Durchschnitt hat der unter chronischem Schmerz leidende Patient zehn Jahre Krankheitsgeschichte mit Behandlungsversuchen von mindestens acht verschiedenen Fachärzten hinter sich.

Schmerzen tendieren zur Chronifizierung und können selbst Jahre dauern, wobei die Patienten in der Regel einen vierstufigen Schmerz-Chronifizierungs-Prozess durchlaufen.

- Stufe eins, die Tage bis Wochen anhalten kann, wird begleitet von Abwehr, Bagatellisierung und Verleugnung der Schmerzen. Die Betroffenen haben Gedanken wie „...wird schon nicht so schlimm sein...“, „...das ist nicht möglich...“, „...ist doch bald wieder vorbei...“.
- Die Stufe zwei ist gekennzeichnet von Ärger und Wut und zieht sich meist über einige Wochen hin: „Warum muss das ausgerechnet mir passieren?“ „Warum gerade jetzt?“ „Warum dauert das so lange?“ „Das kann ich jetzt gerade gebrauchen.“
- In der Stufe drei treten dann über Monate oder sogar Jahre deutliche Merkmale der Resignation bis hin zur Depression zutage. Hier beginnt oftmals der soziale Rückzug: Der Betroffene wird für sich und seine Umgebung „unausstehlich“, er wird immer passiver und kehrt sich von anderen Menschen ab, aber auch die Anderen kehren sich von ihm ab. Möglicherweise tauchen erste Gedanken an Selbstmord auf.
- Stufe vier ist die Stufe der Neuorientierung: In dieser letzten Stufe der Verzweiflung versuchen die Betroffenen ihre Schmerzen mehr oder weniger erfolgreich in das weitere Leben zu integrieren. Sie versuchen ihren Alltag, ihre Ziele und Zukunftspläne mit der Schmerzbehinderung zu vereinbaren – was meist nur mit Hilfe Anderer gelingt. Und gerade in dieser Phase finden sich häufig noch ganz neue Möglichkeiten.

Rückenschmerzen – keine Krankheit, sondern Signal (Abb. 1)

Sehr oft werden Rückenschmerzen als die Volkskrankheit Nummer eins bezeichnet, obwohl Schmerz gar keine Krankheit an sich darstellt, sondern lediglich ein Symptom, ein Signal des Körpers, dass etwas in Disharmonie beziehungsweise außer Kontrolle geraten ist. Als Ursachen werden viele Erklärungsmodelle herangezogen, die vom Beckenschiefstand über verschobene Wirbel bis hin zum Bandscheibenvorfall reichen. Die Frage ist allerdings, ob es sich dabei wirklich um die Ursachen handelt oder ob auch dies eher Folgen von auf anderer Ebene ablaufenden Prozessen sind. Ergeben Röntgenbild oder Computertomogramm keine adäquaten, für die Rückenschmerzen ursächlichen Hinweise, wird schnell von „psychosomatisch“ gesprochen.

Doch wo liegen die eigentlichen Ursachen? Und wo sollte eine Behandlung ansetzen, die nicht nur Auswirkungen und Symptome bekämpfen will?

Im Vorfeld des Schmerzes und das Stichwort heißt Prävention, wobei es Folgendes zu beachten gilt: Knochen werden ausschließlich und allein von Muskeln bewegt. Keiner der circa 200 Knochen hat eine direkte Verbindung über motorische

Nerven zum Gehirn. Dies besagt aber auch, dass sich Wirbelkörper nicht von allein verschieben und dass auch Fehlhaltungen, ein Beckenschiefstand oder eine Skoliose, von der man medizinisch in 80% der Fälle die Ursache nicht kennt, nicht einfach ohne Grund im Laufe des Lebens entstehen. So muss die Ursache also weit weg vom knöchernen Bewegungsapparat gesucht werden und zwar dort, wo Bewegung stattfindet: In der Muskulatur. Ausnahmen bilden Unfälle und Stürze mit nach sich ziehenden Operationen oder die seltenen, hormonell bedingten Wachstumsstörungen, da sich dadurch echte Fehlstellungen und Verkürzungen von Knochen ergeben können.

Dass die Behandlungsversuche der Rückenschmerz-Patienten häufig nicht vom notwendigen Erfolg gekrönt sind, belegen die steigenden Zahlen der Schmerzpatienten, die immer höheren Ausgaben für Schmerzmittel und nicht zuletzt die häufiger werdenden Operationen, wobei mehr als ein Drittel der Patienten nach einer Bandscheibenoperation die gleichen Schmerzsymptome hat wie zuvor. Volkswirtschaftlich betrachtet ein Riesendilemma, vom Leid der Betroffenen ganz zu schweigen.

Stress und Muskelanspannung

Auf der Suche nach den Hintergründen dieser Situation erstaunt zunächst einmal mehr, dass Rückenschmerzen mit dem Übergang vom Industriezeitalter mit harter körperlicher Arbeit in die Informations- und Freizeitgesellschaft nicht abnehmen sondern im Gegenteil dramatisch zugenommen haben. Eigentlich sollte es umgekehrt sein. Deutlich klarer wird die Situation erst, wenn man sich genauer mit den Auswirkungen von Stress auf die Muskulatur beschäftigt.

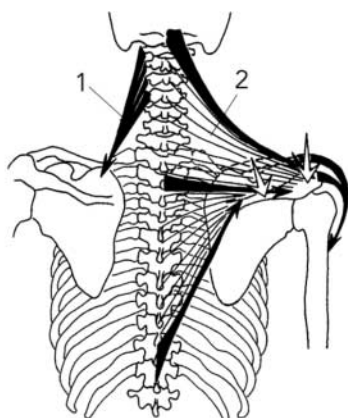
So reagiert der Körper auf jede Art von Stress – seien es alltägliche Begebenheiten wie Ärger mit dem Chef oder den Kindern, zu langes Sitzen im Büro oder vor dem Fernseher oder auch Stress-Dauersituationen (Tabelle 1) neben der Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol mit all ihren Begleiterscheinungen auf Herz und Kreislauf auch mit einer muskulären Anspannung. Interessanterweise immer zuerst im Nacken. Hier ist es vor allem der Schulterblattheber, der mit seinen Zacken an den Halswirbeln ansetzt (Abb. 2). Dabei spielen die Nervensignale des Nervus accessorius (XI. Hirnnerv) eine wichtige Rolle, da er den Trapezmuskel sowie den



Abb. 1 Kreuzschmerzen © fotolia.de

Tabelle 1: Bestimmte Lebensereignisse als (Dauer-)Stressoren (nach der Wichtigkeit der Hauptstressoren)

- Tod eines Ehepartners
- Scheidung, Trennung
- Tod eines Familienangehörigen
- Eigene Verletzung oder schwere Krankheit
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Ehestreit
- Schwangerschaft
- Sexuelle Schwierigkeiten
- Familienzuwachs
- Arbeitsplatzwechsel
- Erhebliche Einkommensveränderung
- Berufswechsel
- Geldschwierigkeiten
- Neuer Verantwortungsbereich im Beruf
- Kinder verlassen das Elternhaus
- Großer persönlicher Erfolg
- Ausbildungsbeginn- oder Ende
- Wohnungswechsel
- Sonstige Veränderungen (Freizeit, Schlaf, Ernährung, u. s. w.)



Auswirkung von Anspannung des Schulterblatthebers (1) und des Trapez Muskels (2), insbesondere auf die ersten Halswirbel.

Copyright© DasBi

Abb. 2 Schulterblattheber © Media-CD/Grafiken

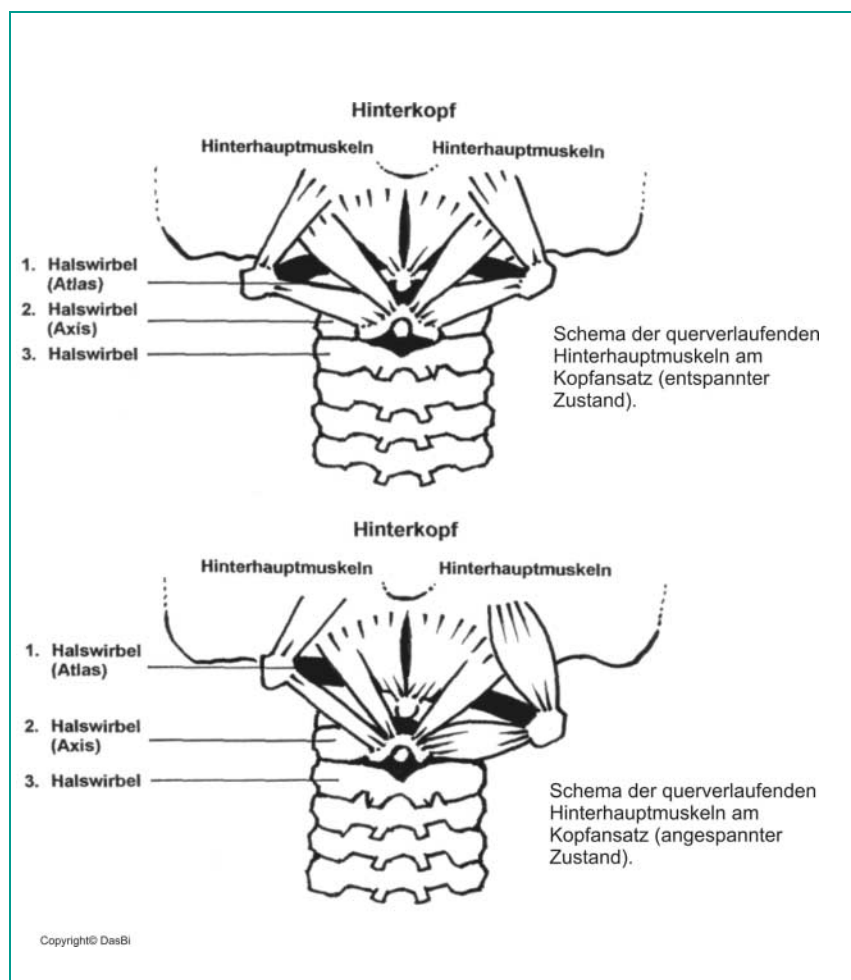


Abb. 3 Hinterhauptmuskeln © Media-CD/Grafiken

Musculus sternocleidomastoideus (einen seitlichen Halsmuskel) mit Nervenimpulsen versorgt. Außerdem gibt er seine Signale über die Nerven der ersten drei Halswirbel an alle anderen circa dreißig Nackenmuskeln weiter. Der Nerv ist in seinem Ursprung ein „Abkömmling“ des Vagus-Nervs: Ihre Ursprungskerne liegen dicht beieinander, manchmal geht der XI. Hirnnerv aus dem Ursprungskern des Nervus vagus hervor, der an den im Körper ablaufenden Stressfunktionen maßgeblich beteiligt ist.

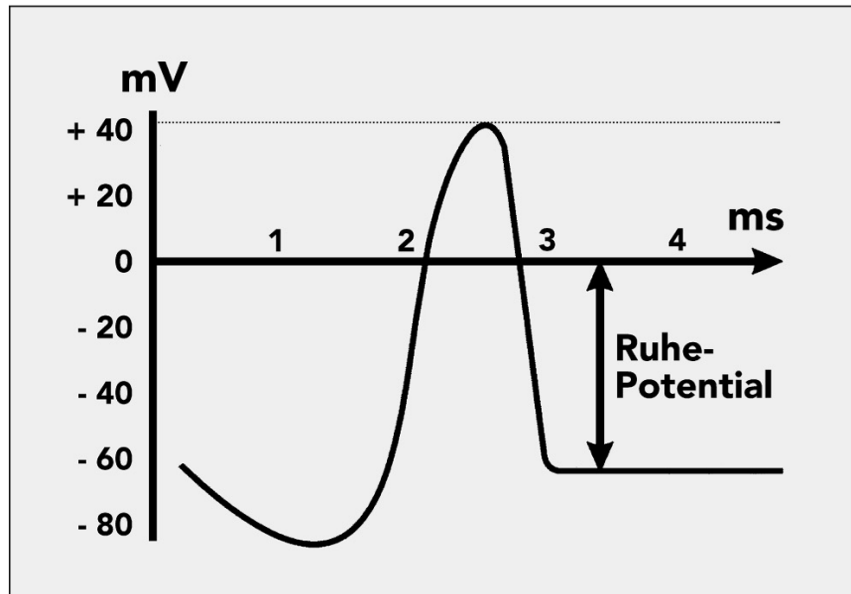
Das Signal Anspannung, welches durch eine Stressreaktion ausgelöst wird, sorgt dafür, dass der Körper zunächst versucht, sein wichtigstes Organ, den Kopf, zu schützen – Relikt aus der Urzeit, als die Steinzeitmenschen im Kampf ums Überleben in ständiger Alarmbereitschaft waren (Kampf-Flucht-Prinzip). Dies ist auch der Grund, weshalb sich die Nackenmuskeln vor allen anderen Muskeln anspannen, was in Studien auf eindrucksvolle Weise belegt werden konnte. Je häufiger und länger andauernd ein Mensch unter Stress steht, desto länger hält die Anspannung an. Das wiederum hat zur Folge, dass die gerade im Nackenbereich besonders häufigen Druckrezeptoren (3.000 bis 5.000 Rezeptoren pro Gramm Gewebe) diese Anspannungsinformation aufnehmen und ans Gehirn weiterleiten. Die Information wird in den sensomotorischen Rindenzonen des Gehirns registriert und abgespeichert: Je öfter nun die gleichen Reize dort eintreffen, desto stärker brennen sich diese Informationen ein – es kommt zur Daueranspannung, die mit der Zeit zu einem regelrechten Muskelpanzer führen kann.

Die Spannung im oberen Bereich der Halswirbelsäule vollzieht sich allerdings nicht gleichmäßig über alle Nackenmuskeln, sondern – auf Grund der Verschiedenheit anatomischer Strukturen in diesem Bereich – seitenunterschiedlich. So haben kernspintomographische Aufnahmen gezeigt, dass weder die einzelnen Wirbel, noch die Blutgefäße, Nerven oder Muskeln seitengleich identisch sind. Es existieren für eine Struktur oftmals so viele unterschiedliche Aussehensmöglichkeiten, dass davon ausgegangen werden kann, dass

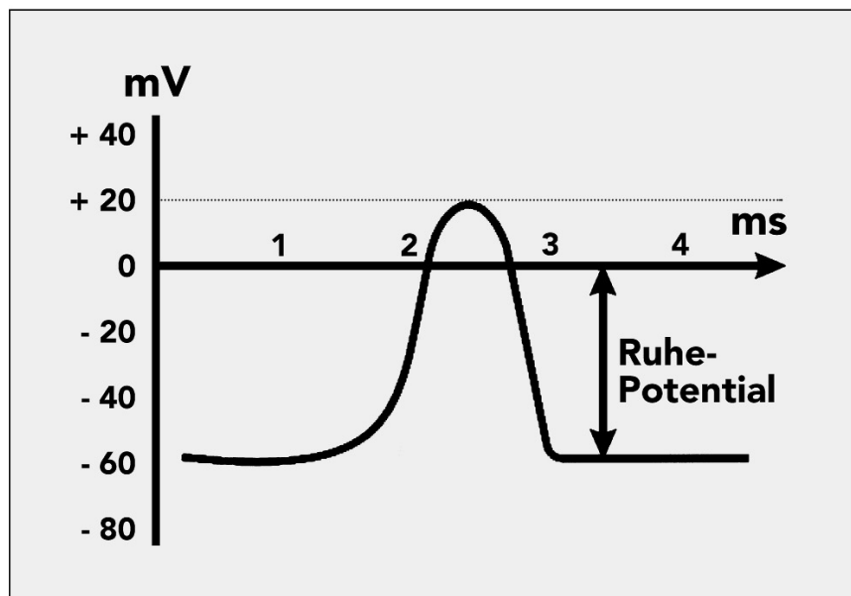
sie kaum bei zwei Menschen gleich sind. So unterschiedlich das Aussehen, so unterschiedlich auch die Funktionen: Beispielsweise haben dickere oder dünnere Nervenstränge an einer Muskelzacke des Trapezmuskels eine unterschiedliche Zugkraft an den Wirbeln zur Folge. Hiervon betroffen sind insbesondere die ersten beiden Halswirbel, Atlas und Axis. Sie sind die beiden beweglichsten Wirbel überhaupt und deshalb für Verschiebungen durch unterschiedlichen Muskelzug als Reaktion der Muskeln auf Stress extrem anfällig (Abb. 3).

Nervendruck und muskuläre Kompensation

Als Konsequenz entwickelt sich ein weiter zunehmender Druck auf Nerven und Rezeptoren – es kommt zu einem „Anspannungs“- und daraus folgend zu einem „Schmerzteufelskreis“. Jede der über 70 Billionen Körperzellen braucht, um die richtigen Funktionen ausführen zu können, zu jeder Zeit Informationen mittels Nervenimpulsen aus dem Gehirn. Kommt es hierbei infolge eines Druckes auf einen Nerv zu Störungen, und seien sie auch noch so gering, werden die Informationen verfälscht oder irritiert. Solche unterschiedliche, Nervenirritationen auslösende Drücke hat man bereits in den 1970er Jahren an der Universität Boulder/Colorado in den USA ermittelt. Dort stellten die Physiker Suh, Sharpless, Luttges und MacGregor fest, dass bereits ein Druck von nur 20 mm HG (vgl. normaler Luftdruck 760 mm HG) ausreicht, um die Nervenimpulsübertragung um 50% zu reduzieren (Abb. 4). Neuere Studien an der Women's University in Houston/Texas konnten diese Forschungen bestätigen. Doch sind diese Zusammenhänge bisher nur wenig bekannt beziehungsweise finden nur wenig Berücksichtigung, denn der minimale Druck auf Nerven im Bereich der Halswirbelsäule von nur 10 oder 20 mm HG, der durch die angespannte Muskulatur verursacht werden kann, ist mit den heute üblichen Messverfahren kaum nachweisbar. Außerdem erhöht sich durch den muskulären Druck auf die Nervenrezeptoren die Informationsübertragungsgeschwindigkeit im Ner-



Aktionspotential eines ungestörten Nervs
(Amplitude 100 mV)



Aktionspotential eines gedrückten Nervs
(Amplitude weniger als 100 mV)

Abb. 4 Aktionspotential © Media-CD/Grafiken

vensystem von durchschnittlich 25 Hertz (25 Takte pro Sek.) auf das 10 bis 20-fache.

Die weiteren Auswirkungen lassen sich unschwer nachvollziehen: Da der Körper von Natur aus bestrebt ist, Harmonie und Ordnung herzustellen, versucht er eine Anspannung des Nackenbereichs durch eine Gegenspannung auszugleichen. Diese muskuläre Kompensation, die sich bis

zum Becken vollzieht, bewirkt letztendlich eine Fehllage, die sich auch als Beckenschiefstand und als Beinlängendifferenz zeigen kann (Abb. 5). Dass das Gehirn nicht mehr in der Lage ist, diesen Zustand umzukehren, liegt darin begründet, dass sich die Rindenzellen im Laufe der Zeit nicht mehr an den ursprünglich entspannten Zustand der Muskeln „erinnern“ können.

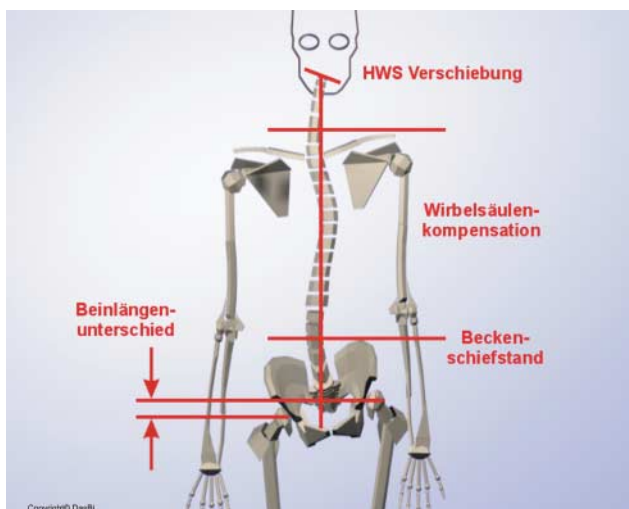


Abb. 5 Kompensation
© Media-CD/
Grafiken

Dieses, als sensomotorische Amnesie bezeichnete Phänomen, bedeutet nichts Anderes als das mangelnde Erinnerungsvermögen des Gehirns, genauer der motorischen und sensorischen Rindenzellen an einen ursprünglich entspannten Zustand. Unter diesem Gesichtspunkt betrachtet, erscheinen viele Modelle zur Bekämpfung von Rückenschmerzen und anderen Symptomen – wie durch dauernde Fehlbelastung hervorgerufene Hüft- oder Knieprobleme – nicht nur unangebracht, sondern auch äußerst fragwürdig. Weder das Zurückdrücken von Knochen und Wirbeln, noch medikamentöse Schmerzbekämpfung oder Operationen können hier auf Dauer eine sinnvolle Lösung des Problems darstellen. Was helfen kann, ist die Unterstützung der Muskulatur zur Entspannung. Dabei kommt es entscheidend darauf an, diese Entspannung so gezielt einzuleiten, dass sich die im Nackenbereich angespannten Muskeln als Erste entspannen, da hier der ganze Prozess seinen Ursprung hat. Um die sensomotorische Amnesie zu durchbrechen, müssen die Informationen von Entspannung neural-reflektorisch über das Nervensystem zu den entsprechenden Rindenzellen und von dort aus zurück in die Muskulatur geleitet werden.

Mitbeteiligung des vegetativen Nervensystems

Hinzu kommt bei den meisten Betroffenen, dass, je länger die anspannungsbedingten Schmerzen bestehen, sich dies

auch auf die Psyche auswirkt – Schmerz zermürbt. Dass das vegetative Nervensystem in aller Regel mit betroffen ist, liegt an den verschiedenen Nervenknoten von Sympathikus (Ganglion cervicale superius) und Parasympathikus (Ganglion superius und inferius nervus vagi) im Nackenbereich, die durch den Druck der angespannten Muskeln reagieren. Lässt die Anspannung nach, kann sich auch das Vegetativum stabilisieren, was sich in einer gewissen Vitalität, in allgemeinem Wohlbefinden und vor allem in Gelassenheit und erhöhter Stress-Stabilität widerspiegelt.

Neben den Beschreibungen zahlreicher Patienten über die direkte entspannende und damit schmerzlindernde Wirkung der Vitametik überzeugen auch die Berichte über ein insgesamt verbessertes Wohlbefinden nach Anwendung der Methode. So kann zwar beispielsweise der Diabetes mellitus damit weder geheilt noch die Begleitsymptome behandelt werden. Es kann sich aber ein verbessertes allgemeines Wohlbefinden der Art einstellen, dass sich bei Betroffenen mit stark schwankenden Blutzuckerspiegeln diese nach mehreren vitametischen Anwendungen in einem vernünftigen Maß bewegen, so dass sich die Insulinzufuhr bedeutend leichter einstellen lässt: Offenbar stellt sich über das Nervensystem in Verbindung mit dem Hormonsystem eine Harmonisierung des Blutzuckerspiegels ein. Außerdem fühlen sich die Betroffenen durch die Entspannungsreaktion „frischer“, die ständige

Müdigkeit aufgrund der Blutzuckerschwankungen scheint sich zu reduzieren.

Gerade dies veranschaulicht auf beeindruckende Weise, dass es bei der Methode nicht vordergründig um die Behandlung spezifischer pathologischer Zustände geht, sondern um die Verbesserung der Regenerationsfähigkeit des Körpers durch das Nervensystem, was in der Folge weitere positive Wirkungen mit sich bringt. Die Vitametik ist daher bei allen Erkrankungen therapiebegleitend sehr gut einsetzbar, da sich der Druck auf die Nerven und die damit verbundene Minderversorgung von Organen oder anderen Körperteilen mit Nervenimpulsen in Form unterschiedlichster Symptome zeigen kann (Abb. 6).

Eine spezielle Technik

Die Vitametik bedient sich einer speziellen Technik, bei der mit den Daumen ein sehr schneller Impuls im Bereich des Muskelansatzes des seitlichen Halsmuskels (M. sternocleidomastoideus) übertragen wird. Von dort wird die notwendige Entspannungsinformation über den Nervus accessorius an die sensorischen und motorischen Rindenzellen weitergeleitet. Diese Technik, die infolge der bei jedem Menschen gleich ablaufenden muskulären Stressreaktion, auch bei jedem Menschen gleich ausgeführt wird, ist eine Entspannung für die gesamte Muskulatur entlang der Wirbelsäule, da sich die Entspannungsinformation über die Nerven und Muskeln als Kettenreaktion nach unten fortsetzt. Dass der Körper dadurch Fehlhaltungen selbst korrigieren kann, liegt genauso in der Natur der Sache, wie vordem die muskuläre Anspannung.

Der zu Behandelnde liegt bei der Anwendung in Seitenlage auf der speziell konzipierten Anwendungsliege Vita-Speed (Abb. 7) mit einem ganz besonderen Kopfteil, das für die Schnelligkeit des Impulses sorgt, in dem es einen freien Fall simuliert: In dem Moment, in dem der enorm schnelle, lediglich als Hautberührung spürbare Impuls vom Behandler ausgelöst wird, wird im Kopfteil der Liege ein freier Fall um 1 cm erzeugt. Dieser freie Fall trägt dazu bei, dass sich die minimale

Versorgungsgebiete der Rückenmarksnerven und die Symptome, die mit einer verspannungsbedingten Dysfunktion der Wirbelsäule zusammenhängen können

	Wirbel	Versorgungsgebiete	Auswirkungen
Halswirbel	1. Halswirbel (Atlas)		
	C1	Blutversorgung von Kopf, Hypophyse Kopfhaut, Gesichtsknochen, Gehirn, Innen- und Mittelohr, sympa- thisches Nervensystem.	Kopfschmerzen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Kopf- grippe, Bluthochdruck, Migräne, Nervenzusammen- bruch, Gedächtnisschwund, chronische Müdigkeit, Schwindel.
	C2	Augen, Sehnerven Hörnerven, Nebenhöhlen, Mastoid-Knochen, Zunge, Stirn.	Nebenhöhlenbeschwerden, Allergien, Schielen, Taubheit, Augenleiden, Ohrschmerzen, Ohn- machtsanfälle, bestimmte Arten von Blindheit.
	C3	Wangen, Ohrmuskeln, Gesichts- knochen, Zähne, Facialis-Nerv.	Neuralgie, Neuritis, Akne oder Pickel, Ekzeme
	C4	Nase, Lippe, Mund, Eustachische Röhre.	Heuschnupfen, Katarrh, Gehörverlust, Polypen.
	C5	Stimmbänder, Nackendrüsen, Rachen.	Kehlkopfentzündung, Heiserkeit, Halsschmerzen.
	C6	Nackermuskulatur, Schultern, Man- deln.	steifes Genick, Oberarmschmerzen, Mandelentzün- dungen, Keuchhusten, Krupp-Husten.
Brustwirbel	C7	Schilddrüse, Schulter-Schleimbeutel, Ellbogen.	Schleimbeutelentzündung, Erkältungen, Schild- drüsenkrankungen.
	TH1	Unterarme, Handgelenke, Hände, Finger, Speiseröhre, Luftröhre.	Asthma, Husten, Atembeschwerden, Kurzatmigkeit, Schmerzen in Unterarmen und Händen.
	TH2	Herz einschließlich seiner Klappen und Umhüllung, Herzkranzgefäße.	funktionelle Herzbeschwerden und gewisse Brust- leiden.
	TH3	Lungen, Bronchien, Rippenfell, Brustkorb.	Bronchitis, Rippenfellentzündung, Lungenentzün- dung, Grippe.
	TH4	Gallenblase, Gallengänge	Gallenleiden, Gelbsucht, Gürtelrose.
	TH5	Leber, Solarplexus, Blut.	Leberleiden, Fieber, niederer Blutdruck, Anämie, Kreislaufschwäche, Arthritis.
	TH6	Magen	Magenbeschwerden, auch nervöser Art, Verdaue- ungsstörungen, Sodbrennen.
	TH7	Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm.	Geschwüre, Gastritis.
	TH8	Milz.	Abwehrschwäche
	TH9	Nebennieren	Allergien, Nesselausschläge.
	TH10	Nieren.	Nierenbeschwerden, Arterienverkalkung, chronische Müdigkeit, Nieren(beckent)entzündungen.
	TH11	Nieren, Harnleiter.	Hautkrankheiten wie Akne, Ekzeme oder Furunkel.
Lendenwirbel	TH12	Dünndarm, Lymphsystem.	Rheuma, Blähungen, gewisse Arten der Sterilität.
	L1	Dickdarm, Leistenpforte.	Verstopfung, Kolitis, Ruhr, Durchfall, manche Arten von Brüchen (Hernien).
	L2	Blinddarm, Bauch, Oberschenkel.	Krämpfe, Atembeschwerden, Übersäuerung, Krampfadern.
	L3	Geschlechtsorgane, Gebärmutter, Blase, Knie.	Blasenleiden, Menstruationsbeschwerden (z.B. schmerzhafte oder unregelmäßige Perioden). Fehlgeburten, Bettnässen, Impotenz, Wechseljahres- beschwerden, viele Kniebeschwerden.
	L4	Prostata, Muskeln der unteren Rückenabschnitte, Ischias.	Ischias, Hexenschuß, schwieriges, schmerzhaftes oder zu häufiges Harmlassen, Rückenbeschwerden.
Kreuz- bein	L5	Unterschenkel, Sprunggelenke, Füße.	Schlechte Durchblutung der Unterschenkel, geschwollene Knöchel, schwache Sprunggelenke und Fußgewölbe, kalte Füße, schwache Beine, Wadenkrämpfe.
		Hüftknochen, Gesäß	Beschwerden im Bereich der Hüft/Becken-Gelenke, Wirbelsäulenverkrümmung.
		Enddarm, After	Hämorrhoiden, Afterjucken, Schmerzen am Ende der Wirbelsäule beim Sitzen.
Steißbein			

Copyright© DasBi

Abb. 6 Versorgungsgebiete © Media-CD/Grafiken



Abb. 7 Anwendungs-
liege
© Vitametik

Kraft des Impulses proportional zum Fall und der Geschwindigkeit verhält, so dass sich auf der Strecke von 1 cm ein „Speed“ von 40 bis 50 Millisekunden ergibt. Und das entspricht genau der durchschnittlichen Geschwindigkeit, mit welcher im Nervensystem Informationen übertragen werden. Nur dadurch erklärt sich der Zusammenhang, weshalb es durch die vitametische Anwendung zur Entspannung der gesamten Rückenmuskulatur kommen kann. Wie gering die Kraft des ausgelösten Impulses ist, wurde in einer Studie an Crash-test-Dummies nachgewiesen. Es ließen sich hierbei Werte messen, die um ein Vieltausendfaches unter denjenigen Werten lagen, die für einen Menschen ein Risiko im Hinblick auf vulnerable (verletzliche) Strukturen im Bereich der Halswirbelsäule darstellen könnten. Hierzu gibt es ein weiteres biomechanisches Gutachten, welches mittels Ultraschallmessungen belegt, dass die Halsmuskulatur bereits beim normalen Gehen mit 4 km/h einer um das zwölfwache höheren Belastung ausgesetzt ist als durch den vitametischen Impuls.

Messreihen zur Auswirkung des Impulses auf das kardiovaskuläre System ergaben keine autonom-nervösen Nebenwirkungen unter der Impulsanwendung. Weitere unabhängige Gutachter nahmen hierzu Stellung, wie zum Beispiel Dr. Volker Schmiedel, Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin, Chefarzt der Inneren/Orthopädischen Abteilung der Habichtswaldklinik in Kassel, sowie Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirates

des Deutschen Naturheilbundes e. V.: „Die Vitametik stützt sich auf ein ganzheitliches Konzept, welches sich auf dem Boden anerkannter physiologischer Grundlagen bewegt und daher in keiner Weise den üblichen Lehrmeinungen widerspricht. Neu hingegen ist der Behandlungsansatz der Muskelverspannungen und des Stresses. Von Seiten der Protagonisten der Vitametik wird eine ganzheitliche Betrachtungsweise favorisiert. Dies bedeutet, dass die vitametische Behandlung nicht isoliert und monoman gesehen, sondern eine Berücksichtigung anderer entspannender Aspekte wie Lebensweise, Meditation und Bewegung gefordert wird“.

Die Ausbildung zur Vitametik

Im Juli 2006 hat das Oberverwaltungsgericht Lüneburg geklärt, dass es sich bei der Vitametik nicht um eine Therapie im herkömmlichen Sinne handelt, für deren Ausübung eine Heilpraktikererlaubnis oder die Approbation als Arzt erforderlich ist. Vielmehr kann die Vitametik von jedem ausgeübt werden, der die entsprechende Ausbildung absolviert hat und Mitglied im Berufsverband für Vitametik e. V. ist.

Der Interessierte durchläuft eine einjährige Ausbildung des Bildungsinstituts für Vitametik. Die sieben Ausbildungswochenenden finden im zweimonatlichen Rhythmus statt; dazwischen sind verschiedene Aufgaben im Heimstudium zu bearbeiten. In den ersten drei Basislehrgängen werden die Grundlagen der Anwendung

in Theorie und Praxis erarbeitet. Ein Administrationslehrgang vermittelt die rechtlichen und steuerlichen Besonderheiten. Danach wird in zwei Anwenderlehrgängen die praktische Ausführung intensiviert, so dass am siebten Kurswochenende mit einer schriftlichen und einer praktischen Prüfung, die der Aufsicht des Berufsverbandes für Vitametik e.V. obliegt, abgeschlossen werden kann. Die Ausbildung beginnt 2 × jährlich jeweils im April und Oktober an unterschiedlichen Ausbildungsorten.

Vorbeugen ist besser als heilen

Das spezielle Anliegen der Vitametik, wie es auch von Dr. Schmiedel proklamiert und in der Ausbildung immer wieder betont wird, liegt insbesondere in der Prävention begründet. Wenn auch der Präventivgedanke in der Bevölkerung noch viel zu wenig verankert ist, so will die Vitametik um so mehr dazu beitragen, dass die Menschen noch mehr erkennen, dass vorbeugen schon immer besser als heilen war. Die Erkenntnis, dass sich ein entspannter Körper bedeutend besser regenerieren kann, ist insbesondere im Falle einer Erkrankung von nicht zu unterschätzender Bedeutung. Denn Energie, die für die Anspannung der Muskulatur verloren geht, kann nicht für Regenerationsprozesse eingesetzt werden. Ist der Körper jedoch entspannt, so kann er die dadurch freie Energie für die Regeneration und für die Selbstheilung verwenden.

Hinzu kommt, dass in Zukunft jeder Einzelne zunehmend gefordert sein wird, seine Gesundheit bewusst zu erhalten und damit Krankheiten aktiv vorzubeugen. Dabei wird jeder aufgefordert, sich diejenigen Methoden und Maßnahmen zu suchen, die für ihn „richtig“ sind, denn schon immer galt der Grundsatz: Was für den Einen gut ist, muss zum Anderen noch lange nicht passen. Die Palette an Vorbeugemaßnahmen und Behandlungsmethoden ist groß genug, so dass jeder für sich das Richtige finden kann. Angefangen von sinnvoller sportlicher Betätigung, über gesunde Ernährung, bis hin zu Methoden der Stressbewältigung. Mit der zusätzlichen Hilfe der

Vitametik wird es immer mehr Menschen möglich werden, zu einer bewussteren, stressfreieren und damit gesünderen Lebensweise zu gelangen.

Die folgenden Fallberichte untermauern das eben Beschriebene auf beeindruckende Weise (*die Originalberichte liegen dem Verlag vor*):

Fallbeispiel 1:

Eine Patientin, die seit mehreren Monaten an heftigen Rückenschmerzen litt – Schmerztabletten halfen nur in höherer Dosierung und Schuheinlagen brachten keine merkliche Besserung –, berichtet, dass sie in der Wartezeit auf einen MRT-Termin erstmals eine Vitametikerin aufsuchte. Nach einem ausführlichen Vorgespräch war dort eine Beinlängendifferenz von 3 cm festgestellt worden. Schon nach dem ersten Impuls habe sie bemerkt, wie ihr rechtes Bein angefangen habe zu kribbeln. Die Schmerzen, die sich bis dahin von den unteren Lendenwirbeln bis ins rechte Bein ausgebreitet hatten, verschwanden sukzessive und machten einem warmen Gefühl Platz. Während der anschließenden Ruhephase habe sie das Gefühl gehabt, alles würde sich in ihr lösen. Sie konnte sich vollkommen entspannen und war sogar ein wenig eingeschlafen. Als sie nach etwa einer halben Stunde sanft geweckt wurde und die Praxis verließ, war sie zu 95% schmerzfrei! Auf dem Heimweg sei ihr dann bewusst geworden, dass sie endlich wieder gerade lief und ihr der Ausgleich der Beinlängendifferenz wieder zu einem aufrechten Gang verholfen hatte. Sie fühlte sich topfit, entspannt und ausgeglichen.

Innerhalb von nur drei Sitzungen konnte die Beinlängendifferenz auf Null reduziert und damit begonnen werden, die Rückenmuskulatur systematisch wieder aufzubauen. Trotz im MRT doch noch nachgewiesenem Bandscheibenprolaps und einer Bandscheibenprotrusion wurde von einer Operation abgesehen, da die Patientin nach wie vor nahezu schmerzfrei ist und nur bei zu starker oder falscher Belastung „ihren Rücken spürt“.

Zum Autor:



Volker Hoffmann, Jahrgang 1963, Vitametiker, Heilpraktiker, Buchautor und Leiter des Bildungsinstituts für die Vitametik – Berufsausbildung.

1995 – 1996 Ausbildung in der heutigen Vitametik in der Schweiz

1995 – 1997 Heilpraktikerausbildung

Seit 1996 eigene Praxis für Vitametik

Seit 1996 diverse Weiterbildungen in Gesundheitsmethoden, Persönlichkeitsentwicklung, Coaching, Kommunikation, Körper- und Atemarbeit

1998 Mitbegründer des Bildungsinstituts für Vitametik – Berufsausbildung

1998–1999 Erarbeitung des Berufsbildes des Vitametikers und des Markenzeichens Vitametik

2000 Mitbegründer des Berufsverbandes für Vitametik e. V.

2000–2003 Zweiter Vorsitzender des Berufsverbandes für Vitametik e. V.

2000 Herausgabe des Buches „Vitametik – Eine Antwort auf Stress“

Seit 2000 Herausgabe diverser Fachartikel für verschiedene Printmedien

Seit 2006 Vorstand im Berufsverband für Vitametik e. V.

„Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit den verschiedensten Lebensthemen. Was ich für mich erkannt habe: es gibt keine Patentrezepte, die für alle gleich anwendbar wären. Was uns zufrieden macht, ist so individuell, wie wir Menschen selbst. Dabei wurde mir eines klar: der richtige Beruf, wenn er nicht nur als „Job“ verstanden wird, trägt einen wesentlichen Teil zu unserer Zufriedenheit bei, denn er ist dann unsere Berufung. Ich will Türen öffnen und Horizonte erweitern für den Beruf des Vitametikers, um Menschen eine Möglichkeit zu bieten, wie sie auf einfache Art und Weise andere Menschen auf ihrem Weg zur Gesundheit unterstützen können.“

Fallbeispiel 2:

Die Patientin mit 20-jähriger Kopfschmerzanamnese hatte in den letzten Jahren etwa 1 – 2 mal wöchentlich so starke Schmerzen entwickelt, dass diese nur noch medikamentös zu mildern waren – sie hatte sich daraufhin zu ihrer ersten Vitametik-Behandlung entschlossen. In der Folge seien die Kopfschmerzen seit nahezu einem Jahr nur noch mit einer Häufigkeit von etwa 1 – 2 mal monatlich aufgetreten und zum Teil selbst ohne Medikamente wieder abgeklungen. Seit der letzten Behandlung sei sie komplett schmerzfrei.

Fallbeispiel 3:

Hierbei berichtet die Patientin, dass sie nach einem vor 7 Jahren erlittenen Verkehrsunfall die rechte Hand und den rechten Fuß „nicht mehr richtig spürte“, dort ein permanent pelziges Gefühl und eine extreme Kraftminderung empfand und außerdem die rechte Gesichtshälfte – besonders der rechte Mundwinkel – nach unten hing. Mit hartem Training kehrte die Kraft

teilweise zurück, das pelzige Gefühl blieb. Vor 2 Jahren, also nach 5 Jahren erfolgloser Therapien und Untersuchungen, habe sie daraufhin die erste Vitametik-Behandlung

Das Buch zum Thema:

Vitametik – Eine Antwort auf Stress von Volker Hoffmann, ISBN 3–927 389–32-3

Kontakt:

Berufsverband für Vitametik® e. V.,
Fliederweg 16, 76275 Ettlingen
Tel. 0180 - 5007301 (14 Cent/Min.)
Email: info@vitametik.de
Internet: www.vitametik.de

Infos zur Ausbildung:

Das Bildungsinstitut
Vitametik® – Berufsausbildung
Auf der Sommerseite 7,
64757 Rothenberg/Odw.
Tel. 06068 - 941200
Email: info@dasbi.de
Internet: www.dasbi.de

durchführen lassen, nachdem zuvor eine Beinlängendifferenz von 3 cm festgestellt worden war. Und schon nach der Ruhezeit habe sie damals ein ganz unglaubliches Gefühl verspürt, indem Hand, Fuß und Gesichtshälfte begannen zu „kribbeln und zappeln“.

Nach sieben fortgesetzten Impuls-Behandlungen war die Beinlängendifferenz vollständig ausgeglichen, vergrößerte sich aber wieder auf zunächst 0,5 bis 1,5 cm bei Impuls-Auslösung alle 3 – 4 Wochen. Seit 1 Jahr habe sich nun bei einem Behandlungsabstand von 12 – 16 Wochen eine Differenz der beiden Beine von 0,5 cm eingependelt. Das pelzige Gefühl habe sich deutlich verringert, mit der Hand sei wieder ein Faustschluss möglich, die Gesichtshälfte wieder fast vollständig intakt.

Durch die absolut schmerzfreien Vitametik-Anwendungen sei sie sehr feinfühlig geworden, ihr Körper sei sehr ausgeglichen, es gehe ihr gut und sie könne mittlerweile selbst bestimmen, wann wieder ein Impuls erfolgen sollte.

Fallbeispiel 4:

Die Mutter dreier Kinder hatte 2006 wegen Stress, Müdigkeit, Rücken- und Schulterschmerzen erstmals eine Vitametikerin aufgesucht. Nachdem die Beinlängendifferenz von 1 cm ausgeglichen worden war, fühlte sie sich nicht nur schmerzfrei sondern auch „so gut“, dass sie angefangen habe, Sport zu treiben und damit ihren „runden Rücken“ zu reduzieren. Zwischenzeitlich gehe sie nur noch bei Bedarf zur Vitametik.

Der inzwischen 15-jährige Sohn hatte unregelmäßige aber starke Migräneanfälle bei einer Beinlängendifferenz von 2 cm. Nach zwei Behandlungen war die Differenz ausgeglichen, Tim fühlte sich „topfit“ und war auch den Stressbelastungen in der Schule besser gewachsen. Seit Behandlungsbeginn habe er nur noch drei Migräneanfälle gehabt und gehe zwischenzeitlich nur noch „bei Bedarf“ zur Anwendung.

Der zweite inzwischen 11-jährige Sohn Fabian hat eine Sprachschwäche und eine grenzwertige Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS), ist sehr sensibel und verträumt. In der Grundschule stand er unter permanentem Stress, um alle Aufgaben entsprechend zu bewältigen – Folgen waren Frust und Lustlosigkeit. Nach mehreren Behandlungen – eine Beinlängendifferenz von 2 cm konnte in 5 Sitzungen ausgeglichen werden – sei „mehr Schwung“ in sein Leben gekommen und er benötige viel weniger Zeit, um die an ihn gestellten Aufgaben zu erledigen. Eigenen Aussagen zufolge fühle er sich nach den Behandlungen „immer so leicht und entspannt“ und frage, wenn seine Energie wieder nachlasse, von selbst nach einem neuen Behandlungstermin.

Die inzwischen 6-jährige Tochter wollte ihren Brüdern in nichts nachstehen und wurde deshalb seit der ersten Sitzung nur unregelmäßig behandelt. Die Beinlängendifferenz von 1 cm konnte ausgeglichen werden und sie fühle sich nach der Behandlung „einfach herrlich“.

IMPRESSUM

Beilage zur Zeitschrift
Erfahrungshilfe, Band 58, Heft 11, 2008
Die Beilage erscheint außerhalb des Verantwortungsbereichs der Schriftleitung.

Redaktion:

Daniela Elsasser, Tel. (0711) 89 31-732,
Fax (0711) 89 31-748
E-Mail: daniela.elsasser@medizinverlage.de

Verlag:

Karl F. Haug Verlag in
MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG,
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Anzeigenleitung:

Achim Wienert, Tel. (0711) 89 31-734,
Fax (0711) 89 31-705
MVS Mediaservice,
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Layout und Satz:

Mitterwenger & Partner

Druck:

Kliemo Printing AG, Eupen/Belgien

Eine Sonderpublikation unterstützt von
Berufsverband für Vitametik® e.V.
Fliederweg 16
76275 Ettligen
0180 5007301 (14 Cent/Min.)
info@vitametik.de
www.vitametik.de

Copyright

Der Sonderdruck und alle enthaltenen Inhalte des Beitrages und Abbildungen sind für die Dauer des Urheberrechtschutz geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in Elektronischen Systemen.

©MVS Medizinverlage Stuttgart
GmbH & Co. KG, 2008



ImPuls des Lebens

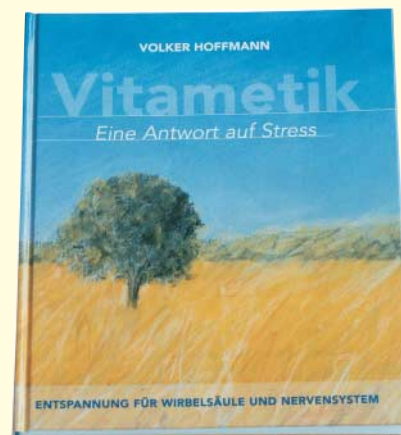
DAS BUCH zur Vitametik®

Vitametik® - Eine Antwort auf Stress

Vitametik® ist eine ganzheitliche Gesundheitspflege, eine Entspannung für Wirbelsäule, Muskulatur und Nervensystem. Obwohl bereits viele Menschen die Vitametik® nutzen, sind bislang die Hintergründe und die Wirkungsmechanismen noch weitestgehend unbekannt geblieben. Stress und daraus resultierende Muskelanspannung als Faktoren für die Entstehung von Krankheiten, spielen in der Medizin eine eher untergeordnete Rolle. Und doch liegt gerade hierin eine Ursache für viele Beschwerden und Krankheiten.

Der Autor hat über Jahre Daten, Fakten und Erfahrungen fachgebietsübergreifend gesammelt und zusammen mit den in eigener Praxis gewonnenen Erkenntnissen zu einem klaren Bild zusammengefügt.

Das vorliegende Buch zeigt sowohl dem interessierten Laien, als auch dem Fachmann wie die Vitametik® als Gesundheitspflege eingesetzt werden kann.



Auch als Hörbuch erhältlich:
ISBN-10: 3-927389-33-1
ISBN-13: 978-3-927389-33-5 18 Euro

„Vitametik® – Eine Antwort auf Stress“
von Volker Hoffmann.
135 Seiten mit zahlreichen Abbildungen, gebunden.
ISBN-10: 3-927389-32-3
ISBN-13: 978-3-927389-32-8 18 Euro

Das Buch und Hörbuch sind **in jeder Buchhandlung**
oder **im Online-Shop** unter www.vitametik.de erhältlich.

ART & GRAFIK VERLAG
Fliederweg 16
76275 Ettlingen
Telefon 07243 91270
Telefax 07243 949220
E-Mail: info@art-grafik-verlag.de

Die Adressen aller Vitametik®-Praxen finden Sie im Internet:
www.vitametik.de oder unter der Telefonnummer 0180 5 007301.