

## Die besten alternativen Heilmethoden

**Wenn die Schulmedizin nicht mehr helfen kann – Fälle, Tipps und Fakten, die wieder Hoffnung machen**

**A**usgerechnet an einem Tag, an dem Tanja Buchtela etwas Besonderes vorhatte, plagten sie beim Aufstehen heftige Rückenschmerzen. „Ich war zunächst wütend, dachte aber, die gehen schnell fort. Denn du hast sicher falsch gelegen.“

Ein Trugschluss. Sie waren hartnäckig, blieben sieben Jahre lang. Täglich hatte sie dadurch Probleme. „Wenn ich länger gesessen hatte, kam ich kaum wieder hoch. Für meinen Bürostuhl kaufte ich mir ein spe-



Tanja Buchtela schildert Hans Kirchmeier ihre jahrelangen Probleme mit dem Kreuz

zielles Wirbelsäulenkissen“, so die Sekretärin.

Nach einigen Monaten bekam sie zusätzlich Nackenschmerzen. Die Frau aus Kürten im Bergischen Land kennt den Grund: „Beim Telefonieren habe ich immer den Hörer zwischen Kopf und Schulter geklemmt, damit ich die Hände frei hatte.“ Sie besorgte sich ein Headset, eine Kombination aus Kopfhörer und Mikrofon. Das war die Lösung. Die Verspannungen im Nacken verschwanden tatsächlich.

Doch die Schmerzen im Kreuz plagten sie weiter. Sie ging zum Orthopäden.

Er veranlasste eine Computertomografie und stellte fest, dass eine Bandscheibe verkümmert war.

Tanja bekam Spritzen, machte Krankengymnastik. Doch die Beschwerden besserten sich nur kurzfristig. Die 34-Jährige: „Einfache Tätigkeiten wie Haarewaschen oder Bücken waren unmöglich. Selbst beim Anziehen musste mein Mann mir oft helfen.“

### Freundin kannte die Methode

Sie versuchte es mit Gymnastik, belegte einen Kursus bei der Volkshochschule. Abends legte sie ein Wärmekissen auf den Rücken. „Oft musste ich die Zähne zusammenbeißen, denn die Schmerzen blieben Tag und Nacht.“

Eine Freundin empfahl ihr eine neue Methode: Vitametik. Sie kommt ursprünglich aus den USA. Tanja ging zu dem Experten Hans Kirchmeier (69) aus Kürten. Er machte ihr

### Regelmäßige Bewegung hält die Wirbelsäule fit

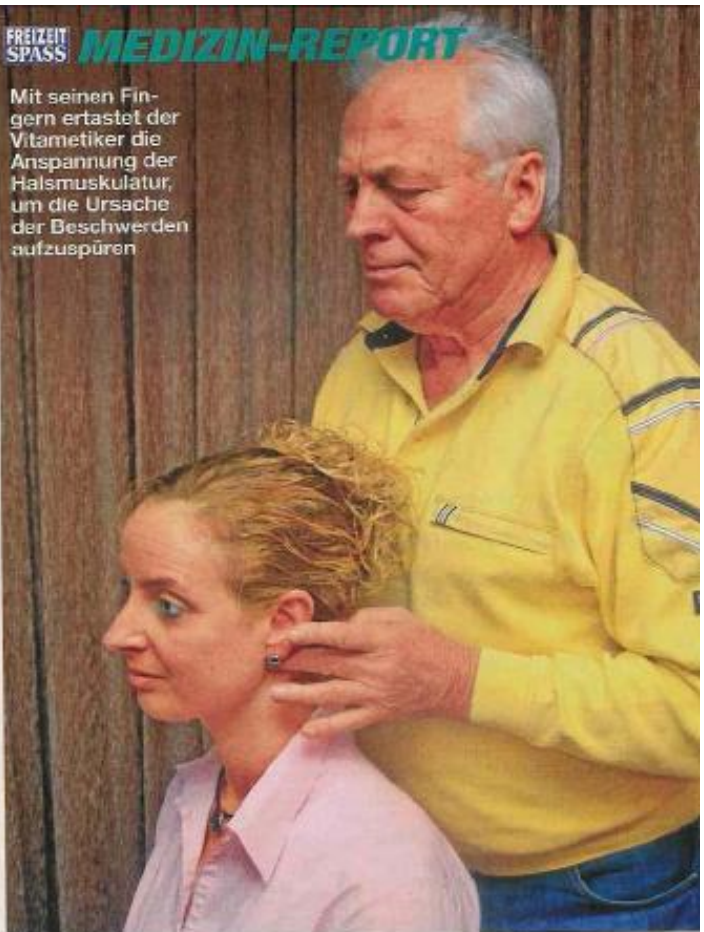
**R**ückenschmerzen sind in Deutschland Volkskrankheit Nummer 1. Jeder zweite Arztbesuch betrifft ein Rückenleiden. Vor allem Frauen haben Ärger mit ihrem Kreuz. Es gibt unterschiedliche Gründe: Wir bewegen uns zu wenig oder falsch oder verkrampten unseren Körper bei der Arbeit. Aber auch Übergewicht und

ständiger Stress schaden der Wirbelsäule auf Dauer. Regelmäßiger Sport ist gut zur Vorbeugung. Aber es muss der richtige sein. Dazu gehört vor allem Joggen auf weichem Boden, Nordic Walking, Rückenschwimmen und Fahrradfahren. In kleinen Gruppen oder mit guten Freunden macht das besonders viel Spaß.



## FREIZEIT SPASS MEDIZIN-REPORT

Mit seinen Fingern ertastet der Vitametiker die Anspannung der Halsmuskulatur, um die Ursache der Beschwerden aufzuspüren



# Ich konnte mich ohne fremde H

Nach der Vitametik-Behandlung waren die

### Vitametik – schnelle Hilfe bei vielen Beschwerden

**D**as noch sehr junge Verfahren wurde in den USA entwickelt und kam vor sieben Jahren über die Schweiz nach Deutschland. Inzwischen bieten etwa 300 geprüfte Vitametiker die Therapie in Deutschland an. Selbst kleine Kinder können mit dieser nebenwirkungsfreien Methode behandelt werden. Bei Ihnen wird sie vor allem bei Schulstress, Hyperaktivität, Leistungs-

minderung und Konzentrationsschwäche eingesetzt. Erwachsene Vitametiker vor allem Kopfschmerzen, Kreislaufbeschwerden, Tinnitus und Schwindel. Idealerweise vier bis acht Termine wöchentlich. Aber auch zur Vorbeugung dieser Beschwerden ist die Anwendung geeignet. Denn sie baut Verspannungen zeitig ab.



Mit Hilfe der speziellen Vitametk-Liege löst Hans Kirchmeier den kurzen, aber entscheidenden Impuls aus



Nach jeder Behandlung musste Tanja Buchtela viel frisches Quellwasser trinken



Über den elften Hirnnerv erreicht der Impuls die Muskeln der Wirbelsäule



**M**anchmal kann ich es selbst nicht glauben, dass durch die winzigen Impulse meine Beschwerden fort sind, die Wirbelsäule mir nichts mehr krumm nimmt. Es ist ein schönes Gefühl, nicht mehr auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Obwohl ich der Methode anfangs skeptisch gegenüberstand, bin ich jetzt von ihrer Wirksamkeit überzeugt.“

# raum noch anziehen

## merzen wie wegblasen

### Kreuzschmerzen – meist id Verspannungen schuld

ärme in jeder Form tut dem Rücken gut, ob lasche, Rotlichtlampe oder Pflaster mit nepfeffer. Die Muskulatur entspannt, die Durchblutung verbessert wird. Die Schmerzen nach. Zur inneren Wirkung helfen Mittel an Wirkstoffen aus krallen, Weidenrinde, ill, Bittersüß oder Eic. Bei sehr hartnäckigen

Kreuzschmerzen ist eine Behandlung mit der pulsierenden Magnetfeldtherapie (Foto: Magnettrommel) sinnvoll, die von Ärzten und Heilpraktikern angeboten wird. Durch die wechselnden Magnetfelder werden die Zellen mit Energie versorgt. Blockaden und Ver-

klar: „Ständiger Stress kann zu unterschiedlichen Symptomen führen. Dann verspannen die Muskeln, Sehnen und Bänder, die Nerven werden irritiert.“

spannungen lösen sich. Bewährt hat sich auch die Behandlung mit der transkutanen elektrischen Nervenstimulation TENS. Die schwachen Stromimpulse setzen körpereigene Schmerzmittel, die Endorphine, frei.



Bei der Methode geht es darum, wieder für Entspannung im gesamten Körper zu sorgen. Das geschieht durch einen blitzschnellen Impuls am seitlichen Halsmuskel. Hans Kirchmeier: „Er ist nur 200 Millisekunden kurz. Das reicht, damit die Nervenfasern den Impuls als Information aufnehmen und über das Gehirn an die Muskeln der Wirbelsäule weiterleiten. Diese Kettenreaktion setzt sich über den gesamten Rücken fort.“

### Beckenschiefstand wird behoben

Die Patienten liegen in Bauchlage auf einer besonders konstruierten Liege. Zunächst vergleicht der Therapeut die Beinlängen. Sind sie unterschiedlich lang, deutet das auf einen Beckenschiefstand hin. Anschließend ertastet er die Anspannung der Halsmuskulatur, um einen muskulären Unterschied der Wirbelsäule aufzuspüren.

Hans Kirchmeier: „Dann löse ich den entscheidenden schnellen Impuls aus. Das geschieht durch eine blitzartige Veränderung des Kopfteils der Spezialliege. Dadurch wird die Trägheit der Muskulatur überwunden und der Reiz an das Nervensystem im Gehirn weitergeleitet. Der gesamte Vorgang dauert weniger als eine Minute.“

Ein erstes Ergebnis ist sofort erkennbar: Waren

vorher die Beine unterschiedlich lang, sind sie jetzt meist identisch. Ein Effekt, der bei fast jedem Patienten zu beobachten ist.

Damit die Entspannung den ganzen Körper erreicht, musste Tanja anschließend etwa 20 Minuten lang auf einem Wasserbett ruhen. Im Hintergrund hörte sie leichte Musik. „Das war sehr angenehm. Ich wurde müde und habe mich richtig wohl gefühlt. Für mich war das eine ganz neue Erfahrung nach dem Stress, den ich täglich habe.“

Sehr großen Wert legt der Vitametiker auf die ausreichende Versorgung des Organismus mit Wasser. „Unser Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser, das Gehirn sogar zu 85 Prozent. Trinken wir zu wenig, werden alle Zellen im Körper geschädigt, auch Nerven und Muskeln. Deshalb ist es falsch, erst zum Wasser zu greifen, wenn der Mund trocken ist. Der Körper braucht davon einen ständigen Vorrat.“

Darum bekommen alle Patienten nach jeder Behandlung von Hans Kirchmeier eine große Karaffe mit einem Liter frischem, klarem Quellwasser, das sie noch in der Praxis trinken.

Sechsmal war Tanja zur Behandlung dort. Allmählich spürte sie, wie sie lockerer wurde, die Rückenschmerzen immer weiter nachließen. Inzwischen ist sie völlig beschwerdefrei.

### Infos & Adressen

- **Infos:** Hans Kirchmeier, Kleinhelde 21, 51515 Kürten  
Telefon: 0 22 07/50 52
- **Buchtip:** Volker Hoffmann „Vitametk – Eine Antwort auf Stress“  
Art & Grafik Vg. 18,00 Euro
- **Anwenderliste:** [www.vitametik.de](http://www.vitametik.de)  
Hotline: 01 80/5 00 73 01;  
Berufsverband für Vitametk e.V., Fliederweg 16,  
76275 Ettlingen
- **Kosten:** Zwischen 40 und 50 Euro pro Anwendung.