

gesund bleiben & genießen



INGE GERL
www.vitametik-gerl.de

SERIE: NATÜRLICH HEILEN

Therapien außerhalb der Schulmedizin boomen. Aber was bringen sie? Wir nehmen in jedem Heft eine **Alternativmethode** unter die Lupe. Folge 5: die Vitametix. Unsere Expertin Inge Gerl hat seit knapp vier Jahren eine eigene Praxis für Vitametix in Germering bei München. Sie erklärt: „Vitametix ist eine ganzheitliche Gesundheitspflege, durch die Körper und Psyche wieder lernen, sich zu entspannen. Es ist eine rein physikalische Anwendung.

Deshalb funktioniert sie, ganz egal ob man daran glaubt oder nicht.“

Was Sie als Patientin wissen sollten:

- Die Wirkung lässt sich oft durch ein Kribbeln spüren, das durch den Körper läuft, manche Stellen können auch warm werden.
- Nach der Behandlung 24 Stunden lang körperliche Anstrengung wie z. B. Fensterputzen, Gartenarbeit oder Sport vermeiden.

Wie funktioniert die Vitametix-Therapie?

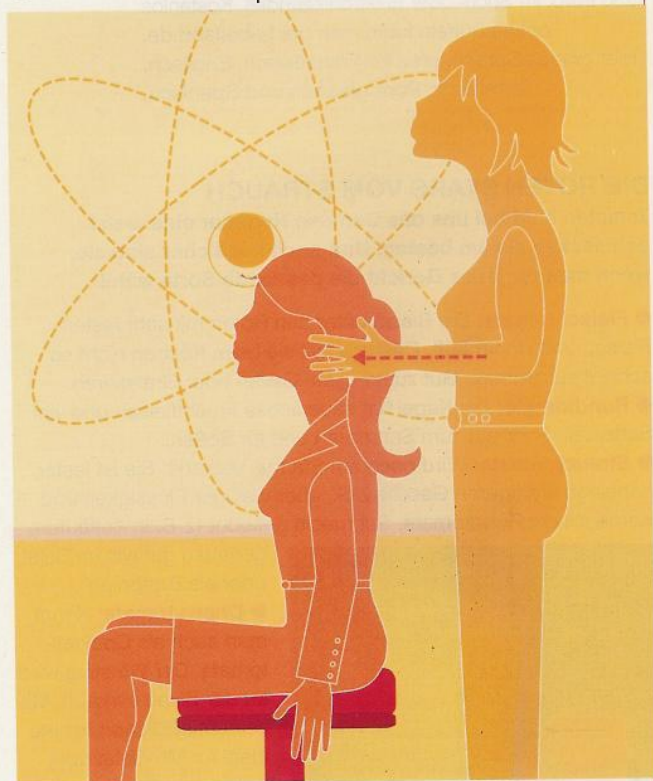
Die wichtigsten Fakten über die Impuls-Behandlung, die blitzschnell Muskeln und Nerven entspannt

Worauf basiert die Methode? Durch Stress aller Art entsteht Muskelanspannung, die Nerven stehen unter Druck und können nicht mehr richtig arbeiten. Mit der Zeit vergisst auch das Gehirn, wie sich der gesunde Normalzustand anfühlt, und gibt keine Entspannungsbefehle mehr. Folge: Der Körper verkrampft immer mehr, es kann zu Fehlstellungen der Wirbelsäule und des Beckens kommen. Durch einen gezielten, sehr schnellen Impuls auf die Nackenmuskulatur bzw. die Fasern des Halsnervs wird ein Entspannungsreiz ausgelöst, der direkt ins Gehirn und von dort an alle Muskeln und Nerven läuft. Der Körper lässt locker und kommt in seine natürliche, gesunde Haltung zurück.

Wann kann sie helfen? Bei stress- bzw. verspannungsbedingten Beschwerden wie Rücken- und Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Tinnitus, Hals- und Nackenproblemen. Außerdem aktiviert Vitametix die Selbstheilungskräfte und ist damit bei allen Erkrankungen eine gute Ergänzung zur ärztlichen Therapie.

Wie sieht die Behandlung aus? Nach dem Vorgespräch ertastet der Vitametiker erst an der seitlichen Halsmuskulatur die Anspannung. Danach wird das muskuläre Ungleichgewicht entlang der Wirbelsäule gemessen. Es zeigt sich durch unterschiedlich lange Beine und/oder ein schiefes Becken. Jetzt legt sich der Patient auf einer Spezialliege auf die Seite. Der Vitametiker löst am angespanntesten Punkt der Halsmuskulatur durch einen kurzen, schnellen Druck mit dem Daumen den Impuls aus. Anschließend bleibt man 5 Minuten ruhig liegen. Dann wird kontrolliert, wie stark sich die Muskulatur entspannt hat. Zum Schluss muss man 20 Minuten ruhen, der Impuls kann ungestört durch den Körper laufen.

Wie lange dauert die Behandlung? Die erste Sitzung etwa eine Stunde. Bei den folgenden Anwendungen fällt das Vorgespräch weg, sie dauern ca. 40 bis 45 Minuten inklusive Messungen und der 20-minütigen Ruhephase. Eine Grundbehandlung geht über 6 Wochen mit einer Anwendung pro



Woche. Dann hat sich das Gehirn meist den entspannten Zustand gemerkt und reguliert wieder selbst. Um den Status zu erhalten, sollte man anfangs alle 4 bis 6 Wochen, später 2- bis 3-mal im Jahr eine Behandlung machen lassen.

Gibt es Nebenwirkungen? Es kann zu einer Art Muskelkater und zu Müdigkeit nach der Behandlung kommen.

Was kostet eine Sitzung? Die Erstanwendung zwischen 30 und 50 Euro. Die folgenden zwischen 25 und 45 Euro.

Wie finde ich einen guten Therapeuten? Über den Berufsverband für Vitametix: www.vitametik.de