



Vitametik® - Eine Antwort auf Stress

Wann sind Sie zuletzt von Termin zu Termin gehetzt, mussten kranke Kinder beruhigen, sich mit einem schlecht gelaunten Chef herumärgern und hatten dann zu allem Übel vielleicht auch noch Streit mit Ihrem Ehepartner. Eine typische Stress-Situation mit entsprechenden Folgen: Zuerst verspannt sich der Nacken, dann die restliche Rückenmuskulatur. Vielleicht bekommen Sie sogar Rücken- oder Kopfschmerzen.

Sie fragen sich, was kann ich tun, um aus der Stressfalle wieder rauszukommen?

Stress in der Steinzeit – ein natürliches Phänomen

In der Steinzeit ging es ums Überleben. Witterte der Steinzeitmensch, z. B. auf der Jagd, Gefahr, spannten sich sofort die Muskeln an. Denn in Bruchteilen von Sekunden musste er sich für Kampf oder Flucht entscheiden. Das bedeutete natürlich Stress, denn entschied er falsch, musste er es meistens mit dem Leben bezahlen. In der Steinzeit hatte der Stress also eine lebenserhaltende Funktion. Der Mensch war ihm auch nicht permanent ausgesetzt, sondern nur in Gefahrensituationen.

Stress in der modernen Welt

Auch heute laufen die körperlichen Reaktionen bei uns modernen Menschen noch haargenau gleich ab, wie in der Steinzeit. Ihr Körper kann nämlich nicht unterscheiden, ob Sie einem wilden Bären oder einem wütenden Chef gegenüber stehen, der Ihnen mit Entlassung droht. In beiden Situationen werden die gleichen Hormone (insbesondere Adrenalin und Cortisol) ausgeschüttet, das Herz rast, der Blutdruck steigt, die Muskeln spannen sich an, um die Herausforderung annehmen zu können. Was beim Steinzeitmenschen in Kampf oder Flucht vor dem Bären mündete, ist heute allerdings oft ein passives Hinnehmen und Anpassen. Meistens lassen wir die Wut des Chefs über uns ergehen, weil wir klein begeben müssen und dem Stau auf der Autobahn können wir genau so wenig entrinnen, wie dem Lärm auf den Straßen. Die allgemeine Hektik, die wir heute an den Tag legen, und die Informations- und Reizüberflutung tragen ihr übriges dazu bei, so dass wir tatsächlich, ob wir es wollen oder nicht, permanent irgendwelchen Stressfaktoren ausgesetzt sind.

Die Muskulatur reagiert auf Stress mit Verspannungen

Auf jede Situation, von der wir denken, wir könnten sie nicht bewältigen, reagiert unser Körper mit Anspannung. Dies macht sich zunächst in der Muskulatur bemerkbar, meistens zuerst im Nacken. Auch dies ist ein Relikt aus der Urzeit. Damals war es wichtig, zuerst den Kopf mit seinem unersetzlichen Gehirn zu schützen, weshalb sich auch heute noch bei jeder Stress-Situation, ob akut oder chronisch, zuerst die Nackenmuskeln anspannen. Je länger die Anspannung anhält, desto mehr überträgt sie sich auch auf andere Körperbereiche. Die Wirbelsäule passt sich daraufhin den unterschiedlichen Spannungsverhältnissen an, es kommt zu Fehlstellungen der Wirbel und schließlich zum Beckenschiefstand. Diese Anspannung kann schnell chronisch werden und löst sich dann meistens nicht mehr von selbst. Das Gehirn speichert sie als „Anspannungsinformation“ in den sensorischen Rindengebieten ein.

Mit Vitametik® raus aus der Stressfalle

Vitametik® wurde mit dem Wissen um die Zusammenhänge von Stress und Körperreaktionen entwickelt. Durch einen gezielten und sanften Impuls an der seitlichen Halsmuskulatur, dort wo Sie am meisten verspannt sind, wird ein Entspannungsvorgang eingeleitet, der sich über die gesamte Rückenmuskulatur als wohltuende Entspannung fortsetzen kann. Die ursprüngliche Statik des Bewegungsapparates reagiert selbständig und kann sich wieder einstellen. Ihr Körper kann seine ihm eigene Regenerationsfähigkeit zurückgewinnen.

Selbtheilungskräfte steuern den Prozess der Regeneration

Sicher haben Sie auch schon öfters gesagt: „Da hatte ich ein gutes Bauchgefühl“. Gerade in jüngster Zeit versucht man, dieses intuitive „Bauchhirn“, das über das Sonnengeflecht in der Mitte des Bauches mit dem Nervensystem und folglich mit dem Gehirn in Verbindung steht, intensiv zu erforschen. Altes Wissen, für das sich jetzt auch die Wissenschaft interessiert. Erhält Ihr Gehirn Impulse aus dem Bauchhirn, verarbeitet es diese. Kommt nun der Impuls „Ich bin entspannt“ zum Gehirn, so beginnt es, sich daran zu erinnern, dass es diesen Zustand kannte, bevor Ihr Körper verspannt war. Viele Zusammenhänge wie und warum die Selbstheilungskräfte wirken, kann man noch nicht

wissenschaftlich erklären. Dies wird vielleicht in der Zukunft noch mehr und mehr erforscht werden. Sicher ist allerdings, dass es die Selbstheilungskräfte gibt und dass sie auch wirken, wenn der vitametische Impuls ausgelöst wird.

Die Wirbelsäule - Säule für Wohlbefinden und Gesundheit

Ist Ihre Wirbelsäule gesund, wirkt sich das positiv auf Ihren gesamten Körper aus. Denn das Rückenmark, ein Bündel aus Nerven, führt durch die Wirbelsäule hindurch und stellt den Verbindungskanal zwischen dem Körper und dem Gehirn dar. Die Wirbelsäule ist eine Hülle aus Knochen. Sie schützt Ihr Rückenmark aber auch vor Druck und Stößen, da sich zwischen den einzelnen Wirbeln die federnden Bandscheiben befinden. Dazwischen treten 31 Nervenpaare aus, welche den gesamten Körper mit Informationen versorgen. In der Regel weiß jede Zelle, wie sie in jeder Sekunde zu funktionieren hat. Denn nur so können die Drüsen entsprechende Hormone produzieren und ausschütten, nur so kann der Magen und der Darm seine Verdauungsarbeit leisten, das Herz schlagen, die Lunge atmen usw.. Jedes Organ braucht zu jeder Zeit die entsprechenden Informationen aus dem Gehirn. Das ist die Aufgabe des Nervensystems. Die aus der Wirbelsäule austretenden Nerven sind allerdings anfällig für verschiedene Reize und Störungen.

Was geschieht, wenn die Nerven gedrückt werden?

Durch Druck kann es sehr leicht zu verminderter Impuls-, bzw. Informationsübertragung kommen. Schon ein Druck mit einem Gewicht von einem Viertel Stück Würfelzucker genügt, um die Reizweiterleitung in den Nerven bis zu fünfzig Prozent zu mindern. Durch den Druck der angespannten Muskeln auf einzelne Nerven entsteht eine Fehlstellung der Wirbelsäule. So kommt es im Laufe der Zeit nicht nur zu einer eingeschränkten Regenerationskraft, sondern unter Umständen auch zu Rücken-, oder Kopfschmerzen und anderen Fehlsteuerungen des Körpers. Es wird für die Selbstheilungskräfte schwerer, ein gesundes Gleichgewicht wiederherzustellen.

Mit Vitametik® entspannen und die Selbstheilungskräfte unterstützen

Ihre Muskulatur reagiert normalerweise reflexartig auf entsprechende Reize. Sicher kennen Sie dieses Beispiel: Schlägt man mit dem Reflexhammer unterhalb der Kniescheibe auf das Knie, so schnell der Fuß ruckartig nach vorn. Dieser Reflex wird sehr schnell über die Nervenbahnen an das Rückenmark und wieder zurück geleitet. Einen ähnlichen Mechanismus macht sich der Vitametiker zunutze. Übt man am seitlichen Halsmuskel mit den Daumen, mittels einer bestimmten Technik, einen sehr schnellen Impuls aus (circa 40 Millisekunden), so wird dieser Impuls über entsprechende Nervenverbindungen aufgenommen, an das Gehirn weitergeleitet und dort als Spannungsimpuls für die Muskulatur an den Körper zurückgegeben. Gleichzeitig gibt es an dieser Stelle (und nur dort) eine ganz spezifische Verbindung zum vegetativen Nervensystem, so dass auch dieses mit Entspannung reagiert. Hierzu benötigt der Vitametiker, neben sehr viel Feingefühl, eine spezielle Anwendungsliège, auf der Sie in Seitenlage liegen.

Schon wenige Minuten nach der Anwendung lässt sich die Entspannung der Muskulatur an der Gleichstellung des Beckens ablesen, sofern ein vorliegender Beckenschiefstand muskulär bedingt ist. Nach der Anwendung ruhen Sie noch zwanzig Minuten in angenehmer Atmosphäre nach. Die Anwendungen werden im Wochenabstand etwa vier bis sechsmal wiederholt. Sie ersetzen nicht die Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker, bilden aber eine sinnvolle, effektive Ergänzung, um Sie dabei zu unterstützen, bis ins hohe Alter vital zu bleiben und gelassener mit Stress-Situationen umzugehen.

Weitere Informationen finden Sie im Buch „Vitametik® – eine Antwort auf Stress“ von Volker Hoffmann. ISBN 3-927 389-32-3, € 18,00, auch als Hörbuch erhältlich: ISBN 3-927 389-33-1, € 18,00.

Informationen über die Vitametik® und die Adressen der Vitametik®-Praxen erhalten Sie beim:

Das Buch erhalten Sie beim Verlag oder in jeder Buchhandlung:

Berufsverband für Vitametik® e.V. (BVV)
Geschäftsstelle
Fliederweg 16
76275 Ettlingen
Tel. 0180 5 007301
eMail: info@vitametik.de
www.vitametik.de

ART & GRAFIK VERLAG
Fliederweg 16
76275 Ettlingen
Tel. 07243 91270
Fax 07243 949220
eMail: info@art-grafik-verlag.de