

## foreveryoung

### Mein Körper hat wieder gelernt, zu entspannen

„Schiefhals, Halswirbelsäulensyndrom - die sitzende Arbeitsweise hat mir immer zu schaffen gemacht. Bevor ich die Vitametik entdeckte, hatte ich alles Mögliche ausprobiert - die Besserung hielt immer nur kurz an. Meine erste Vitametik-Behandlung war für mich ein Schlüsselerebnis. Die Entspannung lief wie eine Welle durch meinen Körper. Ich fühlte mich angenehm weich wie Butter. Meine Muskeln, meine ganze Körperstatik waren plötzlich wieder im Lot. Inzwischen habe ich nur noch alle paar Monate einen Termin, um die Wirkung zu erhalten.“



Susanna  
Ritter,  
Coach,  
Hamburg

## Vitametik

### Der Körper wird neu ausgelotet

Vitametik ist eine ganzheitliche Gesundheitspflege für Wirbelsäule und Nervensystem. Und keine Heilkunde im eigentlichen Sinne, die in Deutschland nur durch Ärzte, Heilpraktiker bzw. eingeschränkt durch Physiotherapeuten ausgeübt werden darf. Es geht darum, das Nervensystem vom Druck der verspannten Muskulatur zu befreien. Das stärkt die Selbstheilungskräfte und verbessert den Informationsfluss zwischen Gehirn und Körper. Das Grundprinzip wurde im letzten Jahrhundert in den USA entwickelt und kam um 1980 zu uns. **So funktioniert die Behandlung** Sie liegen in Bauchlage normal bekleidet auf einer Spezialliege. Als Erstes nimmt der Vitametiker einen „dynamischen Beintest“ vor. Dabei misst er die Beinlängen-Unterschiede - sie deuten auf ein muskuläres Ungleichgewicht hin. Nun drehen Sie sich für die eigentliche Behandlung auf die Seite. Der Vitametiker löst mit leichtem Daumendruck an dem Punkt der Halsmuskulatur, an dem er zuvor die stärkste Spannung aufgespürt hat, einen Impuls aus. Nach einem zweiten Beintest zur Erfolgskontrolle (meist ist die Längendifferenz behoben) ruhen Sie sich eine halbe Stunde bei Entspannungsmusik aus. In dieser Zeit lernt Ihr Körper, wieder neu zu entspannen.

Therapeuten und Kosten Berufsverband für Vitametik,  
Tel. 0 62 27/61 56, [www.vitametik.de](http://www.vitametik.de). Kosten: 30-40  
Euro pro Sitzung. Keine Leistung der Krankenkassen.\*