

Ausprobiert: Vitametrik

Endlich locker!

Anke Sörensen

Mit nur einem kurzen Impuls soll Vitametrik gegen stressbedingte

**Verspannungen helfen, die zu Kopf- und Rückenschmerzen führen.
Wir haben den Praxischeck gemacht. Mit Erfolg?!**



online

Zeitdruck, Hektik im Job und Ärger mit den Kindern – das fordert seinen Tribut. Immer öfter leide ich in letzter Zeit unter fiesen Spannungskopfschmerzen im Nacken, häufig zwickt es auch in der Lendenwirbelsäule. Damit bin ich eine klassische Kandidatin für eine Vitametrik-Behandlung, was mich zu einem gepflegten Einfamilienhaus in Hamburg Bramfeld führt. Buddha-Statue im Garten, Peace-Fahne im Fenster – wie viele andere Vitametiker betreibt Britta Trinker ihre Praxis nebenberuflich zu Hause, sie arbeitet hauptberuflich als Krankenschwester. „Ich litt jahrelang unter Migräne, bis ich über eine Freundin zur Vitametrik kam“, erzählt sie. „Nach dem fünften Impuls stellten sich die Migräneanfälle ein, nach dem zehnten war ich so überzeugt, dass ich selbst mit der Ausbildung begann.“

Vitametik gegen Stress im Körper

Vitametiker sehen im Stress die Ursache von Verspannungen, die zu dauerhaften Gesundheitsproblemen führen. Bei Stress geht die Nackenmuskulatur auf Abwehr und zieht sich zusammen. Entlang der Wirbelsäule sitzen allein 150 Muskeln, dort verhärtet sich die Muskulatur bis runter ins Kreuz. Aufgrund des zu muskulärem Ungleichgewichts wird der Körper schief, die Folge: Beinlängendifferenz und Beckenschiefstand. Die Fehlhaltung führt zu Druck auf die Nerven, sie können nicht mehr richtig arbeiten. Mit der Zeit „vergisst“ das Gehirn den normalen Zustand und gibt keine Entspannungsbefehle mehr, man steht ständig unter Anspannung. Als ganzheitliche Gesundheitspflege soll die Vitametik diesen Kreislauf über einen Entspannungsreiz unterbrechen. Der Impuls läuft direkt vom Gehirn an sämtliche Muskeln und Nerven und hilft Körper und Psyche, sich wieder zu entspannen und selbst zu heilen.

Vitametik: Wie wird behandelt?

Zunächst ertastet die Vitametikerin im Sitzen seitlich an meinem Hals, wo die stärkste Spannung sitzt. Dann lege ich mich bäuchlings auf eine spezielle Anwendungsliege und sie checkt, ob beide Beine gleich lang sind. Die Rückenschmerzen kommen nicht von ungefähr, ein Bein ist ganze zwei Zentimeter länger. Ich drehe mich wieder auf die Seite, wo Britta Trinker mit dem Daumen rechts einen sehr schnellen Impuls an der Verspannung im Halsmuskel auslöst, während der Kopfteil der Liege einen Zentimeter nach unten fällt. Fünf Minuten bleibe ich liegen, bis sie mit einem zweiten Beintest nachschaut, ob das muskuläre Ungleichgewicht jetzt aufgehoben ist. Das hat geklappt, beide Beine sind gleich lang. Jetzt darf ich für 20 Minuten ausruhen, warm verpackt und mit sanfter Entspannungsmusik beschallt, damit der Impuls nachwirken kann. Mit der Empfehlung, heute auf keinen Fall Sport zu treiben und viel zu trinken, werde ich entlassen.

Vitametik – der Entspannungsreiz

Durch den Impuls soll sich ein Entspannungsreiz auf den Weg machen. „Für den vitametischen Impuls ist eine hohe Auslösungsgeschwindigkeit erforderlich, um die Trägheit der Muskulatur zu überwinden und um damit auch die Reizweiterleitung über das Nervensystem zu nutzen.“, erläutert Volker Hoffmann in seinem Buch „Vitametik – Eine Antwort auf Stress“ (Art & Grafik Verlag). Die Nervenfasern am seitlichen Halsmuskel sollen den Impuls aufnehmen und die Entspannung direkt ans Gehirn weitergeben. In einer Art Kettenreaktion setzt sich dann die Entspannung von den Nackenmuskeln über den gesamten Rücken bis nach unten fort. So weit die Theorie.

Vitametik: Wie läuft es in der Praxis?

„Der Impuls läuft dorthin, wo die größte Baustelle im Körper ist“, sagt Britta Trinker. „Jeder reagiert anders.“ Mich knockt er psychisch völlig aus. War ich vorher noch angespannt und in Eile, verbringe ich den Rest des Tages in einer angenehmen Total-Egal-Haltung. Auf körperlicher Ebene habe ich das Gefühl, als sei mein Hals plötzlich länger, die Schultern tiefer gesackt, die Arme länger. Dieser Effekt verstärkt sich in den Folgeanwendungen einmal pro Woche. Meine Nackenschmerzen sind verschwunden, die Muskulatur ist endlich wieder weich. Ein Notfalltermin nach Gartenarbeit löst auch massive Schmerzen in der Lendenwirbelsäule.

Vitametik – für immer schmerzfrei?

Schade, dauerhaft wirkt der Impuls bei mir nicht. Ein paar Wochen nach den ersten sechs Anwendungen kehren die Verspannungen zurück. „Reflextherapien können Stress und assoziierte Erkrankungen nicht heilen, sondern lediglich lindern und zeitweise Erscheinungsfreiheit oder Erscheinungsreduktion erreichen,“ bestätigt der Orthopäde Reinhard Deinfelder. „Stress ist nicht nur eine körperliche Erkrankung, sondern vor allem auch eine Erschöpfung der Psyche und eine Überlastung des bio-psycho-vegetativen Systems. Bei erneuter negativer Exposition wird deshalb der Körper ähnlich oder bei Überlastung gleich reagieren.“ Um dauerhaft schmerzfrei zu sein, muss ich also entweder alle paar Wochen bei Frau Trinker reinschauen – oder im Alltag öfter mal auf die Bremse treten.

AUF EINEN BLICK

Gegen welche Symptome soll Vitametik helfen?

Vitametik wird bei Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfällen, Hexenschuss, Hals- und Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Tinnitus und Burnout eingesetzt.

Wer lässt sich behandeln?

Das Spektrum der Patienten ist breit, Vitametik kann vom Säugling (z.B. mit KiSS-Syndrom) über Kinder (z.B. mit ADHS) und stressgeplagte Erwachsene bis hin ins hohe Alter angewandt werden.

Wie oft braucht man eine Behandlung?

Bei starken Schmerzen empfehlen Vitametiker zunächst zwei bis drei Behandlungen pro Woche, im Normalfall aber sechs Wochen lang eine pro Woche. Danach werden die Abstände größer, je nach Schmerzen zwischen einmal pro Monat und einmal im Vierteljahr.

Was kostet eine Sitzung?

Eine Behandlung kostet zwischen 30 und 60 Euro. Bei einigen Vitametikern sind die Folgebehandlungen günstiger und liegen zwischen 25 und 50 Euro. Die Krankenkasse trägt die Kosten nicht.

Wie lange dauert eine Anwendung?

Der Impuls selbst dauert nur wenige Sekunden. Mit Vorbesprechung und anschließender Ruhephase sollte man für ersten Termin eine Stunde einplanen, für Folgetermine eine Dreiviertelstunde.

Gibt es Nebenwirkungen?

Wenn sich tiefliegende Verspannungen lockern, kann es zu Muskelkater kommen. Oft zeigt ein leichtes Kribbeln die Wirkung des Impulses an. Einige Patienten werden nach dem Impuls sehr müde, andere energiegeladener.

Wo findet man einen Vitametiker?

Auf der Website des Berufsverbandes für Vitametik sind alle Praxen aufgeführt:
www.vitametik.de

Anke Sörensen
Copyright by Fit For Fun

http://www.fitforfun.de/beauty-wellness/gesundheit/vitametik-endlich-locker_aid_11844.html