



Leidvolle Erfahrungen: Nacken und Rücken sind besonders schmerzempfindlich

# Auf den Bahnen des Zentralnervensystems

## „Vitametik“ – ein therapeutischer Erfolgsweg

■ Von Reinhardt Wurzel

Röthenbach. Gertrud K. (58) hat es sich auf einer blauen Spezialliege bequem gemacht. Ihr Gesicht ruht seitlich auf einem Kopfteil, die Beine sind angewinkelt. Ich ertaste den Hals, suche den obersten Muskelansatz. Ein äußerst schneller Impuls, ausgelöst mit meinen beiden Daumen, gleichzeitig verlagert sich ein spezielles Kopfteil schnell und sanft um einen Zentimeter nach unten. Gleich dem „Mäusle“ am Ellenbogennerv erreicht in Blitzesschnelle der neuromuskuläre Impuls das Gehirn und löst eine Kettenreaktion der Entkrampfung aus. Gertrud K. verharrt für wenige Minuten bewegungslos auf der Seite, bevor sie sich im Nebenraum ins Wasserbett legt. 30 Minuten später darf sie aufstehen. Ihr erster Kommentar: „Das nenne ich Wohltat. Endlich andere Hilfe als bloß Pillen und Spritzen.“

Über 300 Vitametik-Praxen üben in Deutschland und Österreich diese physikalische Technik aus. Vitametik ist seit über elf Jahren eine praxiserprobte alternative Behandlungsmethode für die Wirkungsbereiche Wirbelsäule, Muskulatur und Nervensystem. Schließlich sind „Volksseuche Kreuzschmerzen“ oder „Zivilisationskrankheit Rückenbeschwerden“ Schlagwörter seit vielen Jahren. Längst haben viele dieses Leiden stumm akzeptiert. Nicht nur, daß der Schmerz den einzelnen quält, in vielen Fällen chronisch wird, den Alltag kaum noch bewältigen läßt oder gar zur Berufsunfähigkeit führt – die Kosten für Unternehmen, Versicherungen, Krankenkassen steigen ins Unermeßliche. Einfache, menschnahe und doch erfolgversprechende Therapiewege sind daher besonders wichtig – um so mehr, wenn gesundheitliche Störungen deutlich im Seelischen wurzeln.

Monica M., 44 Jahre alt, lebt in ständiger Angst und Sorge. Ihr Mann hat sich finanziell übernommen. Es liegt an ihr, die Einnahmen der Familie zu sichern. Sie ist Zahnarzthelferin und für professionelle Zahnreinigung eingesetzt. Nach langer Arbeitssuche und endlich guter Entlohnung wird sie aber täglich das Opfer subtiler Erpressung, denn in ihrer Praxis vergeht kein Tag ohne Schikane. Der Zwang, Überstunden und Akkordarbeit zu leisten, ist gepaart mit der Androhung, „ausgetauscht zu werden“, wenn sie sich nicht an die „Gesetze des Chefs anpasse“. Anpassen heißt auch Akzeptanz von unbezahlten Überstunden. Die Arbeitsatmosphäre in der Praxis ist erfüllt von Mißtrauen und Mobbing. Monica M. fühlt sich „fremdgesteuert“, sie leidet inzwischen an starken Verspannungen der Halswirbelsäule, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit. Deshalb sucht sie seit kurzem eine Vitametik-Praxis auf –

und erfährt durch diese Methode zunehmend körperliche Linderung.

Solche Berichte aus der täglichen Praxis zeigen, wie tief manche Menschen in oft schwer lösbaren Konflikten hängen. Zweifellos ist der Mensch nicht dafür geschaffen, dauerhaft unbeschadet starkem psychischem Druck ausgesetzt zu sein. Eine Veränderung ist nötig – im Fall von Monica M. etwa durch eine kollektive Neugestaltung der Arbeitssituation oder den Ausweg in ein besseres Arbeitsverhältnis. Läßt sich die äußere Situation nicht ohne weiteres verändern, kann man sie durch eine gute eigene Einstellung immerhin besser bewältigen. Vielleicht kann das Verständnis für die seelischen Probleme aller Beteiligten oder das Bemühen um Friedfertigkeit konfliktlösend wirken. Jedenfalls aber ist es wichtig, die Belastung, die sich auch physisch zeigt, durch geeignete therapeutische Maßnahmen zu behandeln, um die regenerativen Fähigkeiten des Körpers ganzheitlich und nachhaltig zu fördern. Die Vitametik bietet sich dafür an – aber es geht auch um ein grundlegend neues Verständnis der Medizin.

### Der Druck auf das Nervensystem

Die drängenden Probleme unseres Gesundheitswesens, bedingt durch die Entwurzelung der Menschen aus familiären und religiösen Beziehungen und die zunehmende Überalterung, zwingen uns zum Umdenken – weg von einer materialistischen Lebensauffassung hin zu einer spirituellen Sinnorientierung.

Krankheiten und chronische Beschwerden werden immer unausweichlicher, wenn unsere Gesellschaft weiterhin eine Medizin unterstützt, die nur die letzten Symptome statt der Ursachen behandelt, die energetische Steuersysteme im Körper ignoriert, auch Heilreaktionen antibiotisch unterdrückt und oft schwere Nebenwirkungen erzeugt. Statistiken zufolge werden in Deutschland etwa 500.000 Menschen pro Jahr durch die Nebenwirkungen von Medikamenten ge-

schädigt. Aber diese Fehlorientierung in der Medizin ist ihrerseits nur das Symptom einer weltanschaulichen Ursache: Wenn man, wie im Materialismus üblich, den Geist als eine Folge der Evolution ansieht und nicht als Ursprung, wenn man die Einheit Geist-Seele-Körper, die den Menschen beschreibt, mißachtet und für Gott, den Schöpfer, keinen Platz mehr findet, dann fehlen die wichtigsten Grundlagen, um dem Druck von außen durch innere Harmonie und Gelassenheit zu begegnen.

Jede Erregung, jede Freude, jeder Kummer wirkt sich auf das Nervensystem, Organsystem, Immunsystem und Hormonsystem aus. Ein Umfeld von dauerhafter Angst und Sorge und der nervlich-seelische Druck können dann zu schwerwiegenden Symptomen im vegetativen Nervensystem führen, zum Beispiel Nervosität, Unruhe, Reizbarkeit, Konzentrationsmangel, Leistungsschwäche, Panikattacken und Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Herzbeschwerden, Magen-Darmbeschwerden, Erkältungsbereitschaft und Allergien, Kieferschmerzen oder Krämpfe, und nicht zu vergessen das nächtliche Zähneknirschen. Sogar Hautausschläge können Symptome nervlicher Überbelastung sein.

Bei chronischem Streß, ausgelöst etwa durch Scheidung, Trennung, den Tod eines Angehörigen, Arbeitsplatzverlust oder andere Probleme, entwickeln sich Denk- und Lernschwierigkeiten oder Frust bis hin zum Burn-Out-Syndrom und zur Depression.

Diese Symptome können oft schon bei Kindern beobachtet werden, die unter belastenden Schul- oder Familienverhältnissen leiden. Eine Radiomeldung zum Thema „gestreßte Kinder“ ließ mich kürzlich aufhorchen: Eine Mutter wurde gefragt, wann denn ihre achtjährige Tochter zu einem außerordentlichen Termin in der Schule erscheinen könne. Die Mutter sah in den Terminkalender ihrer Tochter und antwortete, daß am Freitag um 15.00 Uhr noch ein Termin frei sei ...

Auswirkungen von Streß sind zum Beispiel muskuläre Verkrampfungen im Nacken- und Rückenbereich. Dabei führt natürlich nicht nur innerer Streß zu Verspannungen, sondern auch einseitige körperliche Belastung, wie sie etwa durch die Arbeit am PC entsteht. Das verursacht nicht nur Schmerzen, sondern auch eine eingeschränkte Beweglichkeit des Halses.

Die Halswirbelsäule ist besonders anfällig, da sie der beweglichste Teil des Rückgrats ist. Durch ihre besondere Anatomie kann es neben Verspannungen auch zu anderen Beschwerden wie etwa Kopfschmerzen, Schwindel und Tinnitus kommen. Bei vielen Betroffenen wird ein Bandscheibenvorfall im Nacken diagnostiziert. Bandscheibenvorfälle lassen sich zwar operieren, doch behebt ein solcher Eingriff oft nicht die vorhandenen Störungen wie Nervenschmerzen und Taubheit in Armen oder Händen.

Nackenschmerzen sind vornehmlich das Ergebnis von Dauerkontraktionen in der Muskulatur. Da auch Wirbel von den ungleich angezogenen Muskeln in eine Fehlstellung gebracht werden, kann das sogenannte „Einrenken“, wenn überhaupt, meist nur kurzfristig eine Linderung bewirken. Werden nämlich nicht gleichzeitig die Muskelverspannungen behoben, wandern die Wirbel zurück in ihre alte Fehlstellung. Die Zahl der daraus resultierenden Krankheitsbilder ist unüberschaubar. Es ist oft ein diffuses Ineinanderfließen von körperlich und seelisch empfundenen Symptomen. Was also tun?

### Eine therapeutische Lücke schließen

Diese therapeutische Lücke kann die Vitametik schließen helfen. Die frühesten Wurzeln dieses Therapieweges finden sich im Jahre 1895 im Bereich der Chiropraktik nach Daniel David Palmer. Sein Sohn Bartlett Josua Palmer entwickelte 1941 aus der Chiropraktik die HIO-Technik, eine gezielte Maßnahme zur Justierung des ersten Halswirbels. Ihren Durch-

## Erfolge durch Vitametrik

Bei folgenden Problemen kann eine Vitametrik-Behandlung hilfreich sein:

- Rückenschmerzen
- Hals- und Nackenbeschwerden
- Haltungs- und Beckenschiefstände
- Kopfschmerzen
- Tinnitus und Schwindel
- Nervliche Störungen wie Unruhe, Nervosität
- Bluthochdruck
- Muskuläre Blockaden
- Verkrampfungen, auch organisch
- Sehstörungen
- Ischias/Hexenschuß
- Magen- und Verdauungsbeschwerden
- Wirbelsäulenfehlstellungen und Bandscheibenvorfälle
- Schlafstörungen sowie
- streß- und verspannungsbedingte Beschwerden

## Der Berufsverband für Vitametrik

Die zentrale Zielsetzung des „Berufsverbandes für Vitametrik“ ist die Verbreitung dieser zeitgemäßen Therapiemethode. Er hilft mit, eine ganzheitliche Sichtweise im Gesundheitssystem zu etablieren und ideologische Barrieren zu überwinden. Vitametrik ist als professionelles Berufsbild etabliert, das von ausgebildeten Fachkräften umgesetzt und verwirklicht wird. Das Ausbildungsinstitut ist als Ergänzungsschule für die Erwachsenenbildung ein anerkanntes Lehrinstitut und erforscht zusammen mit weiteren Partnern die Zusammenhänge zwischen Streß, Muskulatur, Zentralnervensystem und Vitametrik. Der Berufsverband wie auch das Ausbildungsinstitut sind politisch und konfessionell unabhängig.



Die Wirbelsäule hat besondere Gefahrenzonen. Vitameteriker müssen eine gründliche Ausbildung absolvieren, dafür gibt es ein eigenes Lehrinstitut, in dem auch Streßfaktoren erforscht werden.

bruch erlangte die Technik durch Forschungen an der Universität für Streßforschung in Boulder/Colorado, USA. Über die Schweiz gelangte die Methode nach Deutschland, wo Heilpraktiker Volker Hoffmann sie 1995 erlernte. Er erforschte die Ursachen

Wie läuft eine Behandlung nun konkret ab?

Herbert B. (38), Besitzer zweier Autohäuser, klagt über stechende Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Diese lösen bei ihm regelmäßig heftige Kopfschmerzen aus und

viel. Der Körper zeigt ihm die gelbe Karte, die Sorge vor der finalen roten Karte hat Herbert B. bewogen, die Vitametrik auszuprobieren.

Nach dem Vorgespräch mache ich mir ein Bild vom muskulären Spannungszustand und ermittle mit Hilfe eines dynamischen Beinlängentests die Seite, auf der die Behandlung auszuführen ist. „Ihr Körper ist auf Heilen programmiert, befreien wir die Wege dafür“ – so lautet das Motto!

Nachdem mein Patient eine liegende Position eingenommen hat, löse ich mit dem Daumen an seinem seitlichen Halsmuskel in Höhe des ersten Halswirbels einen gezielten, schmerzfreien nerval-reflektorischen Impuls aus. Es ist der Punkt, über welchen der Vitameteriker sowohl den Vagusnerv (auch Streßnerv genannt) erreicht, als auch den Weg zur Motorik des Zentralnervensystems. Das motorische System im Gehirn ist Steuerzentrale für rund 600 Körpermuskeln, inklusive aller Rücken- und Nackenmuskeln.

Die reflektorische Stimulation des Gehirns ist vergleichbar mit einem „Reset“ oder der Neuprogrammierung der Festplatte in einem Com-

puter. So lernt diese ihre von Geburt angelegten körpereigenen Entspannungsaufgaben wieder selbständig muskulär und vegetativ auszuüben. Die spezielle Anwendungsliege unterstützt diese manuelle Technik auf optimale Weise. Anschließend genießt Herbert B. eine 20 bis 30-minütige Vertiefungsphase in einem Ruhe-Wasserbett. Damit wird die Regeneration unterstützt, damit Zonen innerer Wunden, welche für die Selbstheilungskräfte blockiert sind, neu versorgt werden.

Das Ziel der Vitametrik ist kein Kurzzeiteffekt, sondern eine langfristige Gesundheit der betroffenen Bereiche. Die Zahl der Anwendungen richtet sich natürlich immer nach den Erfordernissen des einzelnen. Fünf bis zehn Behandlungen im Wochenabstand sind üblicherweise notwendig, um Verspannungen dauerhaft lösen zu können. So auch bei Herbert B. Mit der Abfolge von wöchentlichen Behandlungen über einige Monate gelingt die Umkehr seiner Beschwerden hin zu Regeneration und Genesung. Auch wenn dem chronischen Tinnitus nur die „Spitze“ genommen werden

konnte, so lösten sich Nacken-, Rücken- und Magenschmerzen gänzlich auf. Entscheidend zur Besserung trug die bewußte Umstellung seiner Lebenssituation bei. Herbert B. schafft sich jetzt tägliche „Inseln der Stille und Erholung“ und beschränkt den Geschäftseinsatz auf maximal fünf Tage die Woche.

### Ein überraschend junges Publikum

Bevor ich vor etwa zehn Jahren mit meiner Praxistätigkeit begann, dachte ich für mich über die Altersstruktur meiner künftigen Patienten: „Das wird wohl ähnlich wie in einem Altersheim sein!“ Doch weit gefehlt! Die beschriebenen Beschwerden verteilen sich in Wirklichkeit über alle Altersschichten, der Altersschnitt meiner Patienten liegt unter 50 Jahren!

Für mich hat diese Arbeit zum Wohl der Menschen schon zu vielen wunderbaren Momenten der Freude und des Dankes geführt. Das mir entgegengebrachte Vertrauen der Betroffenen und das Miterleben von Besserung und Veränderung sind dabei täglicher Ansporn – wobei natürlich, wie

für alle alternativen Therapiemethoden gilt: Die Vitametrik ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker, sie ist jedoch eine wertvolle Ergänzung für laufende Behandlungen. Diese sollen weitergeführt und künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden.

Literatur: Volker Hoffmann, Vitametrik – Eine Antwort auf Stress, Volker Hoffmann, Erfahrungsheilkunde für die ärztliche Praxis, Nr. 51

Autorenkontakt:  
r.wurzel@  
rms-online.de



Reinhardt Wurzel praktiziert seit über zehn Jahren in eigener Praxis in Röthenbach bei Nürnberg. Halswirbelprobleme führten den gelernten Rettungssanitäter zu einem Vitameteriker bei Karlsruhe. Nach der einjährigen Ausbildung und dem Aufbau einer Praxis kann er auf über 7.000 Behandlungen zurückblicken.

www...

www.vitametik.de  
www.vitametik-wurzel.de

## Die reflektorische Stimulation ist vergleichbar mit einem „Reset“ oder der Neuprogrammierung der Festplatte eines Computers ...

von Muskelverspannungen und setzte sich dabei besonders mit Streßfaktoren auseinander. Hoffmann zeigte auch, daß der bei der Vitametrik ausgeführte Impuls auf den ersten Halswirbel nebenwirkungsfrei abläuft. Die verfeinerte Behandlungsmethode wurde im Jahr 2000 europaweit unter dem Namen „Vitametik“ eingeführt und ist markenrechtlich geschützt. Vitametrik ist dabei ein Kreativbegriff und bedeutet „Ordnung und Harmonie des Lebens“; er bringt somit die ganzheitliche Zielsetzung dieser Methode zum Ausdruck.

verstärken den chronischen Tinnitus, unter dem er seit längerer Zeit leidet. Zu allem Überfluß verstärkt sich ein nervöser Schmerz in der Magengegend, den er kaum noch los wird. Organisch sei, so die Fachärzte, alles unauffällig ...

Im Gespräch stellt sich heraus, daß Herbert B. die Verantwortung, welche er seit der Fusion mit einem zweiten Firmenstandort zu tragen hat, über den Kopf gewachsen ist. Sieben Tage Arbeit pro Woche im Dienst von Gewinnmaximierung und Standortsicherung sind einfach zu-