

### Die 4 Stufen der Schmerz-Chronifizierung

# Rückgrat – Säule für Wohlbefinden und Gesundheit

## Vitametik – Eine Antwort auf Stress: Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem

Fachbeitrag von Volker Hoffmann, Heilpraktiker

**Auf jede Art von Stress reagiert der Körper mit einer muskulären Anspannung im Nackenbereich und leitet diese Information an das Gehirn weiter. Daueranspannungen führen zu einem regelrechten Muskelpanzer mit zunehmendem Druck auf Nerven und Rezeptoren – es entsteht ein Anspannungsschmerz und daraus folgend ein „Schmerzteufelskreis“. Die Vitametik ist eine Entspannungstechnik, deren Informationen sich über die Nerven und Muskeln entlang der Wirbelsäule fortsetzen.**

Neue Ansätze zur Förderung von Gesundheit sollten sich insbesondere an der Ganzheitlichkeit des Menschen orientieren. Im Erkennen dieser Zusammenhänge der Gesundheit des Menschen geht es bei der Vitametik nicht darum, Symptome zu bekämpfen und in Schach zu halten, sondern es geht um die Auswirkungen auf die Gesundheit durch die Anpassung an gesellschaftliche Normen. Stress ist heute nicht nur ein Begriff, der zum Modewort degradiert wird, sondern jeder ganzheitlich denkende Therapeut muss sich zwangsläufig sehr eingehend mit diesem Thema beschäftigen, wenn er an die Ursachen so mancher Krankheiten vordringen will. Nicht nur allein die Auswirkungen der Stresshormone Adrenalin und Cortisol spielen eine Rolle, sondern auch die Anspannung der Muskulatur. Hier dürfte sich noch ein weites Feld für die Stressforschung auftun. Eine der Hauptkonsequenzen von zu viel und zu lange andauerndem Stress ist ebenfalls zur Genüge bekannt: Schmerz.

**Schmerz – jeder kennt ihn, keiner will ihn**

Und doch schwebt er wie ein Damoklesschwert über den Menschen, weil er scheinbar zu jeder Zeit zuschlagen kann. Und scheinbar genauso lässt sich daran auch nichts ändern, wenn man sich den Aussagen vieler Spezialisten anschließt, die da

heißen: Damit müssen Sie leben! Die Betroffenen aber auch die Arbeitgeber und die Krankenkassen investieren viel Geld in den Schmerz. Allein die Kosten für Untersuchungen und Behandlungen belaufen sich im Jahr auf 5 Milliarden Euro. Die Kosten für Umschulungen, Frühberentungen und Krankheitstage sogar auf 13 Milliarden. Modellrechnungen der Bundesanstalt für Arbeit bezifferten die Kosten für die Wiederherstellung der Gesundheit erkrankter Mitarbeiter allein in Deutschland jährlich mit rund 35 Milliarden Euro.

Auch die Ausgaben für Schmerzmittel und für Medikamente zur Muskelentspannung werden höher. Während sie 1998 47% der Patienten erhielten, sind es mittlerweile bereits knapp 70%.

Weitere alarmierende Zahlen über die Selbstmordrate (circa 3.000 Patienten mit chronischen Schmerzen gehen pro Jahr in den Suizid) und den „Schmerztourismus“ (im Durchschnitt hat der unter chronischem Schmerz leidende Patient 10 Jahre Krankheitsgeschichte mit Behandlungsversuchen von mindestens 8 verschiedenen Fachärzten hinter sich) verdeutlichen die Brisanz.

### Schmerz-Chronifizierung

Es ist sinnvoll und wichtig, die Schmerzen mit adäquaten Mitteln zu bekämpfen. Doch heißt das für manch einen Betroffenen,

Volker Hoffmann



dass er nicht nur wochen- oder monatelang zur Schmerzpille greifen muss, sondern sehr häufig ist dies ein Zustand, der sich über Jahre und Jahrzehnte hinzieht. So durchläuft ein Patient mit chronischen Schmerzen einen vierstufigen Schmerz-Chronifizierungs-Prozess:

#### Stufe eins: Abwehr

Die erste Stufe, die Tage bis Wochen dauern kann, wird begleitet von Abwehr, Bagatellisierung und Verleugnung der Schmerzen. Die Betroffenen haben Gedanken wie „...wird schon nicht so schlimm sein...“, „...das ist nicht möglich...“, „...ist doch bald wieder vorbei...“.

#### Stufe zwei: Wut

Die zweite Stufe ist gekennzeichnet von Ärger und Wut und hält meist für einige Wochen an. „Warum muss das ausgerechnet mir passieren.“ „Warum gerade jetzt?“ „Warum dauert das so lange?“ „Das kann ich jetzt gerade gebrauchen.“ Dies sind die Gedanken, die den Betroffenen mit chronischen Schmerzen in diesem Stadium beschäftigen.

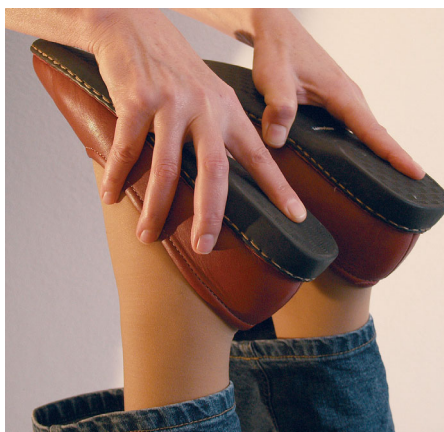
#### Stufe drei: Resignation

In der dritten Stufe treten dann über Monate oder sogar Jahre deutliche Merkmale der Resignation bis hin zur Depression zutage. Hier beginnt oftmals der soziale Rückzug. Der Betroffene wird „unausstehlich“ für sich und seine Umgebung, denn Schmerz zermüht. Er wird immer passiver, er kehrt sich von anderen Menschen ab, aber auch andere Menschen kehren sich von ihm ab. Möglicherweise tauchen Gedanken an Selbstmord auf.

#### Stufe vier: Neuorientierung

In dieser letzten Stufe der Verzweiflung versuchen die Betroffenen, ihre Schmerzen mehr oder weniger erfolgreich in das weitere Leben zu integrieren. Sie versuchen, ihren Alltag, ihre Ziele und Zukunftspläne mit der Schmerzbehinderung zu vereinbaren. Diese Stufe ist meist nur mit Hilfe anderer zu erreichen.

**In allen Stufen**, insbesondere aber in die-



### Beintest bei Beckenschiefstand

ser letzten, ist es besonders wichtig, die Hoffnung nicht aufzugeben. Denn oft genug haben sich dann doch noch Möglichkeiten ergeben, wenn der Betroffene weiter auf der Suche nach möglichen Alternativen geblieben ist.

### Rückenschmerzen – keine Krankheit, sondern Signal

Rückenschmerzen werden sehr oft als die Volkskrankheit Nummer eins bezeichnet, obwohl Schmerz keine Krankheit an sich darstellt, sondern lediglich ein Symptom, ein Signal des Körpers, dass etwas in Disharmonie, bzw. außer Kontrolle geraten ist. Als Ursachen werden viele Erklärungsmodelle herangezogen. Vom Beckenschiefstand über verschobene Wirbel bis hin zum Bandscheibenvorfall. Die Frage ist allerdings, ob es sich dabei wirklich um die Ursachen handelt, oder ob auch dies nur Folgen von auf anderer Ebene ablaufenden Prozessen sind. „Psychosomatisch“ ist das Reizwort, das schnell im Munde geführt wird, so das Röntgenbild und das Computertomogramm keine, für die Rückenschmerzen ursächlichen Hinweise ergeben.

### Ursachenforschung

Wo liegen die wahren Ursachen? Und vor allem, wo muss eine Behandlung ansetzen, wenn sie nicht nur Auswirkungen und Symptome bekämpfen will? Prävention – und um sie betreiben zu können, muss man aber wissen, wo die Ursachen liegen. Ein Teufelskreis ohne Ende?

**Zur Erklärung ist folgendes ausschlaggebend:** Knochen werden ausschließlich und allein von Muskeln bewegt. Keiner der circa 200 Knochen hat eine direkte Verbindung über motorische Nerven zum Gehirn. Dies besagt, dass sich auch die Wirbelkör-

per nicht von allein verschieben, dass auch eine Fehllhaltung, ein Beckenschiefstand, eine Skoliose, von der man in 80% der Fälle die Ursache nicht kennt, nicht einfach ohne Grund im Laufe des Lebens entstehen. Die Ursache muss also weit weg vom knöchernen Bewegungsapparat gesucht werden und zwar dort, wo Bewegung stattfindet, in der Muskulatur. Unfälle und Stürze mit nach sich ziehenden Operationen oder die seltenen hormonell bedingten Wachstumsstörungen sind von dieser Betrachtung ausgenommen, da sich dadurch echte Fehlstellungen und Verkürzungen von Knochen ergeben können.

**Dass die Behandlungsversuche der Rückenschmerz-Patienten nicht von dem Erfolg gekrönt sind**, der notwendig wäre, um die Menschen von ihren Schmerzen zu befreien, belegen die steigenden Zahlen der Schmerzpatienten, die immer mehr zunehmenden Ausgaben für Schmerzmittel und nicht zuletzt die häufiger werdenden Operationen, wobei mehr als ein Drittel der Patienten nach einer Bandscheibenoperation die gleichen Schmerzsymptome haben wie zuvor. Volkswirtschaftlich be-

### Bestimmte Lebensereignisse als (Dauer-) Stressoren

#### Nach Wichtigkeit der Hauptstressoren

- Tod eines Ehepartners
- Scheidung, Trennung
- Tod eines Familienangehörigen
- Eigene Verletzung oder schwere Krankheit
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Ehestreit
- Schwangerschaft
- Sexuelle Schwierigkeiten
- Familienzuwachs
- Arbeitsplatzwechsel
- Mobbing am Arbeitsplatz
- Erhebliche Einkommensveränderung
- Berufswechsel
- Geldschwierigkeiten
- Neuer Verantwortungsbereich im Beruf
- Kinder verlassen das Elternhaus
- Großer persönlicher Erfolg
- Ausbildungsbeginn- oder Ende
- Wohnungswechsel
- Sonstige Veränderungen (Freizeit, Schlaf, Ernährung, u.s.w.)

trachtet ein Riesendilemma, vom Leid der Betroffenen ganz zu schweigen.

### Stress und Muskelanspannung

Auf sämtlichen Schmerzkongressen rückt ein Thema immer wieder in den Vordergrund, dass Rückenschmerzen mit dem Übergang vom Industriezeitalter mit harter körperlicher Arbeit in die Informations- und Freizeitgesellschaft nicht abnehmen, sondern im Gegenteil dramatisch zugenommen haben. Eigentlich sollte es umgekehrt sein. Doch des Rätsels Lösung rückt näher, wenn man sich mit den genauen Auswirkungen von Stress auf die Muskulatur befasst. Auf jede Art von Stress, seien es alltägliche Begebenheiten wie Ärger mit dem Chef, den Kindern oder auch zu langes Sitzen im Büro oder vor dem Fernseher, oder seien es Stress-Dauersituationen (siehe Tabelle Stressoren) reagiert der Körper, neben der Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol mit all ihren Begleiterscheinungen auf Herz- und Kreislauf, auch mit einer muskulären Anspannung. Interessanterweise immer zuerst im Nacken. Hier ist es vor allem der Schulterblattheber, der mit seinen Zacken an den Halswirbeln ansetzt. Es spielen die Nervensignale des Nervus Akzessorius, dem elften Hirnnerven eine wichtige Rolle, da er den Trapezmuskel sowie den Musculus sternocleidomastoideus (ein seitlicher Halsmuskel) mit Nervenimpulsen versorgt. Außerdem gibt er seine Signale über die Nerven der ersten drei Halswirbel an alle anderen circa dreißig Nackenmuskeln weiter. Der Nervus Akzessorius ist in seinem Ursprung ein „Abkömmling“ des Vagus-Nervs. Ihre Ursprungskerne liegen dicht beieinander, manchmal geht der Akzessorius-Nerv aus dem Ursprungskern des Vagus-Nervs hervor. Der Vagus ist an den im Körper ablaufenden Stressfunktionen maßgeblich beteiligt.



Die Anwendungsliege



**Mit den Fingern werden an der Halswirbelsäule die Anspannungen ertastet. Ein gezielter Impuls löst Selbstheilungskräfte aus**

Das **Signal Anspannung**, welches durch eine Stressreaktion ausgelöst wird, sorgt dafür, dass der Körper zunächst versucht, sein wichtigstes Organ zu schützen, den Kopf. Ein Relikt aus der Urzeit, als die Steinzeitmenschen im Kampf ums Überleben in ständiger Alarmbereitschaft waren (Kampf-Flucht-Prinzip). Dies ist der Grund, weshalb sich die Nackenmuskulatur vor allen anderen Muskeln anspannt, was in Studien über muskuläre Auswirkungen von Stress belegt werden konnte. Je häufiger und länger andauernd ein Mensch unter Stress steht, desto länger hält die Anspannung an. Dies wiederum hat zur Folge, dass die gerade im Nackenbereich besonders häufigen Druckrezeptoren (3.000 bis 5.000 Rezeptoren pro Gramm Gewebe) diese Anspannungsinformation aufnehmen und an das Gehirn weiterleiten. Diese Information wird in den sensomotorischen Rindenzellen des Gehirns registriert und abgespeichert. Je öfters nun die gleichen Reize dort eintreffen, desto stärker brennen sich diese Informationen ein. Es kommt zur Daueran-

spannung, die mit der Zeit zu einem regelrechten Muskelpanzer führen kann.

## Druck auf Nerven

Die Konsequenz ist weiter zunehmender Druck auf Nerven und Rezeptoren, es entsteht ein „Anspannungsschmerz“ und daraus folgend ein „Schmerzteufelskreis“.

**Jede der über 70 Billionen Körperzellen** braucht, um die richtigen Funktionen ausführen zu können, zu jeder Zeit Informationen mittels Nervenimpulsen aus dem Gehirn. Wenn es hierbei infolge eines Druckes auf einen Nerv zu Störungen kommt, und seien sie auch noch so gering, werden die Informationen verfälscht oder irritiert. Solche Drücke, die Nervenirritationen hervorrufen, hat man bereits in den 70er Jahren an der Universität Boulder/Colorado in den USA ermittelt. Dort haben die Physiker Suh, Sharpless, Luttgies und MacGregor festgestellt, dass bereits ein Druck von nur 20 mm HG (vgl. normaler Luftdruck 760 mm HG) ausreicht, um die Nervenimpulsübertragung um 50% zu reduzieren. Neuere Studien an der Texas Women's University in Houston/Texas konnten die Forschungen aus den 70er Jahren bestätigen. Solche Zusammenhänge sind bei uns bisher zu wenig bekannt, bzw. deren Auswirkungen werden zu wenig berücksichtigt. Der minimale Druck auf Nerven im Bereich der Halswirbelsäule von nur 10 oder 20 mm HG, der durch die angespannte Muskulatur verursacht werden kann, ist mit den heute üblichen Messverfahren kaum nachzuweisen.

## Seitenunterschiedliche Anspannung

Die Spannung im oberen Bereich der Halswirbelsäule vollzieht sich nicht gleichmäßig über alle Nackenmuskeln, sondern seitenunterschiedlich. Dies liegt an der Verschiedenheit der anatomischen Strukturen dieses Bereichs. So haben kernspintomographische Aufnahmen gezeigt, dass weder die einzelnen Wirbel, noch die Blutgefäße, Nerven oder Muskeln seitengleich identisch sind, dass sie kaum bei zwei Menschen gleich sind und auch unterschiedliche Funktionen haben. Beispielsweise haben dickere oder dünnere Nervenstränge an einer Muskelzacke des Trapezmuskels unterschiedlichen Zug an den Wirbeln zu-

folge. Hiervon betroffen sind insbesondere die ersten beiden Halswirbel, Atlas und Axis. Sie sind die beweglichsten Wirbel überhaupt und deshalb für Verschiebungen extrem anfällig, die durch unterschiedlichen Muskelzug ausgelöst werden und dieser wird wiederum verursacht durch die Reaktion der Muskeln auf Stress.

## Muskuläre Kompensation

Die weiteren Auswirkungen lassen sich unschwer an nebenstehender Abbildung erkennen. Da der Körper von Natur aus bestrebt ist, Harmonie und Ordnung herzustellen, versucht er, eine Anspannung des Nackenbereichs durch eine Gegenanspannung auszugleichen. Diese muskuläre Kompensation, die sich bis zum Becken vollzieht, bewirkt letztendlich eine Fehlhaltung, die sich auch als Beckenschiefstand und als Beinlängendifferenz zeigen. Dass das Gehirn nicht mehr in der Lage ist, diesen Zustand umzukehren, liegt darin begründet, dass sich die bereits angesprochenen Rindenzellen im Laufe der Zeit nicht mehr an den ursprünglich entspannten Zustand der Muskeln erinnern können.

## Sensomotorische Amnesie

Dieses Phänomen der sensomotorischen Amnesie bedeutet nichts anderes als das mangelnde Erinnerungsvermögen des Gehirns, der motorischen und sensorischen Rindenzellen an einen ursprünglich entspannten Zustand. Deshalb erscheinen sehr viele Modelle zur Bekämpfung von Rückenschmerzen, aber auch anderer Symptome, wie durch dauernde Fehlbelastung hervorgerufene Hüft- oder Knieprobleme, nicht nur unangebracht, sondern auch äußerst fragwürdig. Weder das Zurechtrücken von Knochen und Wirbeln, noch medikamentöse Schmerzbekämpfung, noch Operationen können auf Dauer eine sinnvolle Lösung des Problems der Volkskrankheit Nummer eins, den Rückenschmerzen bieten. Was helfen kann, ist die Unterstützung der Muskulatur zur Entspannung. Diese muss so gezielt eingeleitet werden, dass sich die durch Stress im Nackenbereich angespannten Muskeln zunächst entspannen, da hier der ganze Prozess seinen Anfang nimmt. Um die sensomotorische Amnesie zu durchbrechen, ist eine ganz bestimmte Vorgehensweise erforderlich. Es kommt näm-



**Das Ertasten der Anspannung im Hals-Nackengebiet**

lich darauf an, dass die Information von Entspannung nerval-reflektorisch über das Nervensystem zu den entsprechenden Rindengebieten und von dort aus zurück in die Muskulatur geleitet werden kann.

### Anwendung spezieller Techniken

Hierzu ist eine Technik, wie sie bei der Vitametie angewandt wird, notwendig. Sie wird mittels eines sehr schnell mit den Daumen ausgeführten Impulses im Bereich des Muskelansatzes des seitlichen Halsmuskels (*M. sternocleidomastoideus*) ausgeführt. Von dort wird die notwendige Entspannungsinformation über den Nervus Accessorius an die sensorischen und motorischen Rindengebiete weitergeleitet. Diese Technik, die infolge der bei jedem Menschen gleich ablaufenden muskulären Stressreaktion, auch bei jedem Menschen gleich ausgeführt wird, ist eine Entspannung für die gesamte Muskulatur entlang der Wirbelsäule, da sich die Entspannungsinformation über die Nerven und Muskeln als Kettenreaktion nach unten fortsetzt. Dass der Körper dadurch Fehlhaltungen selbst korrigieren kann, liegt genau so in der Natur der Sache, wie vor dem die muskuläre Anspannung.

**Der Patient liegt bei der Anwendung in Seitenlage** auf der für die Vitametie konzipierten Anwendungsliege Vita-Speed. Das Herzstück von Vita-Speed ist ein spezielles Kopfteil, das für die Schnelligkeit des Impulses sorgt, in dem es einen freien Fall simuliert. In dem Moment, in dem der Vitametik mit seinen Daumen am seitlichen Halsmuskel den enorm schnellen, lediglich als Hautberührung spürbaren Impuls auslöst, wird in diesem Kopfteil ein

freier Fall um einen cm erzeugt. Dieser freie Fall trägt dazu bei, dass sich die minimale Kraft des Impulses proportional zum Fall und der Geschwindigkeit verhält, so dass sich ein auf der Strecke von einem cm ein „Speed“ von 40 bis 50 Millisek. ergibt. Und das entspricht genau der durchschnittlichen Geschwindigkeit, mit welcher im Nervensystem Informationen übertragen werden. Nur dadurch erklärt sich der Zusammenhang, weshalb es durch die vitametische Anwendung zur Entspannung der gesamten Rückenmuskulatur kommen kann. Wie gering die Kraft des ausgelösten Impulses ist, wurde in einer Studie an Crashtest-Dummies nachgewiesen. Es ließen sich hierbei Werte messen, die um ein vieltausendfaches unter denjenigen Werten lagen, die für einen Menschen ein Risiko im Hinblick auf vulnerable Strukturen im Bereich der Halswirbelsäule darstellen könnten. Hierzu gibt es ein weiteres biomechanisches Gutachten, welches mittels Ultraschallmessungen belegt, dass die Halsmuskulatur bereits beim normalen Gehen mit 4 km/h einer um das zwölfwache höheren Belastung ausgesetzt ist als durch den vitametischen Impuls. Messreihen zur Auswirkung des Impulses auf das kardiovaskuläre System ergaben keine autonom-nervösen Nebenwirkungen unter der Impulsanwendung. Weitere unabhängige Gutachter nahmen hierzu Stellung, wie z.B. Herr Dr. Volker Schmiedel, Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin, Chefarzt der Inneren/Orthopädischen Abteilung der Habichtswaldklinik in Kassel sowie Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirates des Deutschen Naturheilbundes e.V. „Die Vitametie stützt sich auf ein ganzheitliches Konzept, welches sich auf dem Boden anerkannter physiologischer Grundlagen bewegt und daher in keiner Weise den üblichen Lehrmeinungen widerspricht. Neu hingegen ist der Behandlungsansatz der Muskelverspannungen und des Stresses. Von seiten der Protagonisten der Vitametie wird eine ganzheitliche Betrachtungsweise favorisiert. Dies bedeutet, dass die vitametische Behandlung nicht isoliert und monoman gesehen, sondern eine Berücksichtigung anderer entspannender Aspekte wie Lebensweise, Meditation und Bewegung gefordert wird.“

### Das vegetative Nervensystem

Je länger die anspannungsbedingten Schmerzen bestehen, wirkt sich dieses bei



**Ruhe ist nach der Behandlung wichtig**

den meisten Betroffenen auch auf die Psyche aus, denn Schmerz zermürbt. Dass das vegetative Nervensystem in aller Regel mit betroffen ist, liegt an verschiedenen Nervenknoten des Sympathikus (Ganglion cervicale superius) und Parasympathikus (Ganglion superius und inferius nervus vagi) im Nackengebiet, die durch den Druck der angespannten Muskeln reagieren (diese Zusammenhänge sind in meinem Buch „Vitametik – Eine Antwort auf Stress“ genauer beschrieben). Lässt die Anspannung nach, so wird sich auch das Vegetativum stabilisieren können, was sich darin zeigt, dass viele Menschen nach den vitametischen Anwendungen von einer gewissen Vitalität, von allgemeinem Wohlbefinden und vor allem von Gelassenheit und erhöhter Stress-Stabilität berichten.

### Ein Fall aus der Praxis

Stellvertretend für die Aussage vieler Menschen, soll hier ein Beispiel angeführt werden. Dieses soll veranschaulichen, dass es bei der Vitametie nicht vordergründig um die Behandlung spezifischer pathologischer Zustände geht, sondern um die Verbesserung der Regenerationsfähigkeit des Körpers durch das Nervensystem, was in der Folge weitere positive Wirkungen zeitigt.

**Hier will ich eine immer mehr um sich greifende Zivilisationskrankheit anführen, den Diabetes Mellitus.** Mit der Vitametie soll nicht der Diabetes geheilt, oder die Begleitsymptome behandelt werden, es soll sich vielmehr ein verbessertes allgemeines Wohlbefinden einstellen. Bei diesem Krankheitsbild ist jedoch augenfällig, dass sich anscheinend über das Nervensystem in Verbindung mit dem Hormonsystem eine Harmonisierung des Blutzuckerspiegels einstellt. Wenn Betroffene berichten, dass ihr Spiegel stark schwankend verläuft, so stellen viele davon fest, dass sich die Schwankungen nach mehreren vitametischen Anwendungen in einem vernünftigen Maß



bewegen, so dass sich die Insulinzufuhr bedeutend leichter einstellen lässt. Durch die Entspannungsreaktion kann zusätzlich erreicht werden, dass sich die Betroffenen „frischer“ fühlen, das heißt, dass sich die ständige Müdigkeit aufgrund der Blutzuckerschwankungen normalisieren kann.

**An diesem Beispiel ist zu erkennen,** dass die Vitametik nicht die Grunderkrankung behandelt, gleichwohl es zu deutlichen positiven Reaktionen des Organismus kommen kann, sondern dass sie bei allen Erkrankungen therapiebegleitend sehr gut einsetzbar ist.

Dass sich Druck auf Nerven und die damit verbundene Minderversorgung von Orga-

nen oder anderen Körperteilen mit Nervenimpulsen in Form von Symptomen zeigen kann, verdeutlicht diese Abbildung.

### *Vorbeugen – besser als heilen*

Das besondere Anliegen der Vitametik, so wie es auch von Dr. Schmiedel proklamiert und wie es in der Ausbildung immer wieder betont wird, liegt insbesondere in der Prävention begründet. Wenn auch der Präventivgedanke in der Bevölkerung noch viel zu wenig verankert ist, so will die Vitametik um so mehr dazu beitragen, dass die Menschen erkennen, dass vorbeugen schon immer besser war als heilen. Die Erkenntnis, dass sich ein entspannter Körper bedeutend besser regenerieren kann, ist insbesondere im Falle einer Erkrankung von nicht zu unterschätzender Wichtigkeit. Denn Energie, die für die Anspannung der Muskulatur verlorengelassen wird, kann nicht für Regenerationsprozesse eingesetzt werden. Ist der Körper jedoch entspannt, so kann er die dadurch freie Energie für die Regeneration und für

die Selbstheilung verwenden. Jeder sollte sich außerdem mit den Gedanken einer Vorbeugung vor Krankheit bzw. dem Erhalt von Gesundheit beschäftigen. Doch allein das Wollen reicht hierbei noch lange nicht aus, was alleine zählt, ist das Tun. Und bei diesem Tun wiederum ist der Einzelne aufgefordert, sich diejenigen Methoden und Maßnahmen zu suchen, die zu ihm „passen“, denn schon immer galt der Grundsatz: Was für den Einen gut ist, muss für den Nächsten noch lange nicht gut sein. Die Palette der Vorbeugemaßnahmen und Behandlungsmethoden ist groß genug, so dass jeder für sich das Richtige finden kann: Sinnvolle sportlicher Betätigung, gesunde Ernährung, Methoden zur Stressbewältigung. Mit zusätzlicher Hilfe der Vitametik wird es immer mehr Menschen möglich werden, eine bewusstere, stressfreiere und damit gesündere Lebensweise zu leben.

**Autor:** Volker Hoffmann, Jahrgang 1963, Heilpraktiker, Vitametiker

# Die Ausbildung zur Vitametrik

## Ausbildung: Mitgliedschaft im Berufsverband für Vitametrik

Die Vitametrik ist eine Methode, die ihre Ursprünge in den USA hat. Seit dem Jahre 2000 werden in Deutschland Vitameter ausgebildet. Sie sind organisiert im Berufsverband für Vitametrik e.V.

**Im Juli 2006 hat das Oberverwaltungsgericht Lüneburg geklärt**, dass es sich bei der Vitametrik nicht um eine Therapie im herkömmlichen Sinne handelt, für deren Ausübung eine Heilpraktikererlaubnis oder die Approbation als Arzt erforderlich ist. Vielmehr kann die Vitametrik von jedem ausgeübt werden, der die Ausbildung absolviert hat und Mitglied im Berufsverband für Vitametrik ist.

**Der Interessierte durchläuft die einjährige Ausbildung** (sieben Wochenenden) beim Bildungsinstitut für die Vitametrik-Berufsausbildung. Die Ausbildungswochenenden finden im zweimonatlichen Rhythmus statt. Dazwischen sind verschiedene Aufgaben im Heimstudium zu bearbeiten. In den ersten drei Basislehrgängen werden die Grundlagen der Anwendung in Theorie und Praxis erarbei-

tet. Ein Administrationslehrgang bezieht sich auf die rechtlichen und steuerlichen Besonderheiten. Danach wird in zwei Anwenderlehrgängen die praktische Ausführung intensiviert, so dass am siebten Kurswochenende mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung, die der Aufsicht des Berufsverbandes für Vitametrik e.V. obliegt, abgeschlossen werden kann. Die Ausbildung beginnt zweimal im Jahr (April und Oktober) an unterschiedlichen Ausbildungsstellen.

**Kontakt:** Berufsverband für Vitametrik, e.V., Fliederweg 16 • 76275 Ettlingen  
Tel. 0180 / 05 00 73 01  
Email: [info@vitametik.de](mailto:info@vitametik.de)  
Internet: [www.vitametik.de](http://www.vitametik.de)

**Infos zur Ausbildung:** Das Bildungsinstitut Vitametrik-Berufsausbildung  
Leitung: Volker Hoffmann  
Auf der Sommerseite 7  
64757 Rothenberg/Odw.  
Tel. 06068 / 94 12 00  
Email: [info@dasbi.de](mailto:info@dasbi.de)  
Internet: [www.dasbi.de](http://www.dasbi.de)



### Buchtipp:

## Vitametik – Eine Antwort auf Stress

Von Volker Hoffmann, erschienen im Art und Grafik Verlag, 18,00 € (Buch bzw. Hörbuch) ISBN 3-927 389-32-3

In seinem Buch „Vitametik – Eine Antwort auf Stress“ erklärt Volker Hoffmann, wie der Körper auf jede Art von Stress mit einer muskulären Anspannung im Nackenbereich reagiert und wie diese Information an das Gehirn weitergeleitet wird. Sehr anschaulich beschreibt Volker Hoffmann die Zusammenhänge, wie Daueranspannungen zu einem regelrechten Muskelpanzer mit zunehmendem Druck auf Nerven und Rezeptoren führen und wie daraus ein Anspannungsschmerz entsteht, ein „Schmerzteufelskreis“, dem es zu entrinnen gilt. Je länger nämlich die anspannungsbedingten Schmerzen bestehen, wirkt sich dieses bei den meisten Betroffenen auch auf die Psyche aus, denn Schmerz zermüht. Dass das vegetative Nervensystem in aller Regel mit betroffen ist, liegt an verschiedenen Nervenknoten des Sympathikus (Ganglion cervicale superius) und Parasympathikus (Ganglion superius und inferius nervus vagi) im Nackenbereich, die durch den Druck der angespannten Muskeln reagieren.

**Dieses und mehr können Sie in seinem spannenden Buch „Vitametik – Eine Antwort auf Stress“ nachlesen.** Er erklärt darin auch, wie Sie die Entspannungstechnik der Vitametrik, deren Informationen sich über die Nerven und Muskeln entlang der Wirbelsäule fortsetzen, erlernen können. Weitere Infos [www.vitametik.de/Shop](http://www.vitametik.de/Shop).