

# VitaMetik – Impulse bringen den Körper wieder in die Balance



Vor rund 120 Jahren entwickelte ein amerikanischer Arzt eine Methode, mit deren Hilfe er Impulse über Fingerdruck ans Gehirn gab, um von dort aus den Heilungsprozess des Körpers in Gang zu setzen. Er behandelte damit erfolgreich Patienten mit starken Schmerzen im Rücken, Nacken- und Schulterbereich, die aufgrund jahrzehntelanger Fehlhaltungen und einer Beckenschiefstellung entstanden waren. Anfang der 1990er Jahre brachte ein Schweizer die Vitametik-Technik nach Europa. Seit 2000 wird sie auch in Deutschland praktiziert. VISIONEN-Redakteurin Claudia Hötzendorfer traf die ausgebildete Krankenschwester und Vitametikerin Sylvia Anders in ihrer Düsseldorfer Praxis.



Palpation im Detail - Foto: Werner Bentz

**F**rau Anders, was genau müssen sich unsere Leser unter Vitametik vorstellen?

Bei Vitametik handelt es sich um eine Entspannungsmethode, die sich grundsätzlich von den Techniken, die wir sonst kennen, dahingehend unterscheidet, dass sie nicht von außen auf den Muskel wirkt, wie beispielsweise eine Massage oder Wärmebehandlung. Die Methode wirkt von innen nach außen über das Gehirn. Ich gebe einen Impuls ans Gehirn und aus der Schaltzentrale wird ein Signal an den Körper abgegeben, das über die Nerven dem Muskel befiehlt: *Jetzt locker lassen.* Denn wenn wir unter Stress stehen – vor allem, wenn es sich um Dauerstress handelt – spannen sich die Halsmuskeln immer zuerst an. Das ist ein altes Programm, das wir von unseren Urahnen geerbt haben. Es funktioniert heute immer noch genauso wie vor Tausenden von Jahren. Was auch sinnvoll ist, denn die Nackenmuskeln müssen sich schnell anspannen können, wenn wir in Gefahr sind. Sie dienen zum Schutz der Nerven und Gefäße.

Vitametik ist eine Entspannungsmethode, die sich grundsätzlich von den Techniken, die wir sonst kennen, dahingehend unterscheidet, dass sie nicht von außen auf den Muskel wirkt, sondern von innen nach außen über das Gehirn.

Wenn sie aber dauerhaft angespannt sind, funktioniert die Signalgebung aus der Schaltzentrale Gehirn nicht mehr optimal.

Normalerweise gibt es eine Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung. Bei dauerhafter Belastung klappt diese Wechselwirkung nicht mehr und es kommt zu einer chronischen Anspannung. Im Gehirn, genauer: im sensomotorischen Rindenfeld, wird die Daueranspannung abgespeichert und festgelegt, dass eine Entspannung sich nicht mehr lohnt, da die nächste Anspannung ja unmittelbar erfolgt. Dieser angespannte Zustand wird als normal abgespeichert und deshalb wird kein Signal mehr an den Körper geschickt, locker zu lassen.

Weil wir ja nie gleichmäßig anspannen, denn der Körper ist nicht symmetrisch aufgebaut, haben wir auch unterschiedliche Spannungszustände entlang unserer Wirbelsäule, von den Halswirbeln abwärts bis zum Becken. Das hat zur Folge, dass, wenn wir unterschiedlich stark angespannt sind, das Becken sich irgendwann schief stellt und sich die angespannten Muskeln verkürzen. Damit ziehen sie automatisch an den Knochen, an denen sie hängen.

Mit der Beckenschiefstellung kommt es zu einer Beinlängendifferenz. Wie stark diese Differenz bei einem Klienten ausgeprägt ist, teste ich vor der Behandlung aus. Ich schaue, wie der Körper reagiert, wenn er den Kopf nach links und nach rechts dreht. Damit bekomme ich den Hinweis auf die Seite, an der ich den Impuls auslöse. Ausgelöst wird immer nur ein Impuls pro Behandlung, entweder rechts oder links. Danach liegt der Klient fünf Minuten auf der Seite. Der Körper nutzt diese Zeit, um die komplette Rückenmuskulatur zu entspannen. Ob die Entspannung ausreicht, prüfe ich im Anschluss daran durch einen zweiten Beinlängentest. Dazu liegt der Klient auf dem Bauch und ich hebe dazu die Unterschenkel etwas an. In 99,9 % der Fälle ist die Beinlänge nach der Impulsgebung wieder ausgeglichen. Das bedeutet, der Impuls ist im Gehirn angekommen, der Körper arbeitet. Danach erfolgt noch eine Ruhephase.

Die Liege, auf der ich arbeite, ist extra für diese Art der Behandlung konzipiert. Das Kopfteil ist beweglich und wird vorher auf Schulterhöhe eingestellt. Bevor ich den Impuls gebe, spanne ich das Kopfteil und hebe es damit etwa 1 cm an. In dem Moment, in dem ich den Impuls auslöse, sinkt es in die Ausgangsposition zurück. Durch diesen Effekt wird der gegebene Impuls noch einmal verstärkt.



Tastdiagnose oder Palpation - Foto: privat

**D**iese Impulsgebung erfolgt an einem bestimmten Punkt am Kopf. Gibt es Parallelen zur Akupressur, bei der ja auch bestimmte Punkte stimuliert werden?

Nein, denn Akupressur arbeitet mit Druck auf bestimmte Stellen, die dann auch ständig stimuliert werden. Bei dem Impuls ist es anders. Ich ertaste die Stelle vorab hinter den Ohren. Dabei spüre ich eigentlich nur die unterschiedliche Muskelanspannung in der Verlängerung des obersten Halswirbels. Unser Atlaswirbel hat ja eine ringförmige Struktur, mit sehr prägnanten Querfortsätzen, an denen sehr viele Muskeln ansetzen. Wenn wir uns anspannen, haben wir dort schon eine unterschiedliche Anspannungssituation, die man sehr deutlich erfühlen kann. Aber es ist nur ein Tastergebnis. Ausschlaggebend ist, was die Beine bei der Abklärung der Beinlängendifferenz – also der unterschiedlichen Länge – zeigen.



Sylvia Anders im Klientengespräch - Foto: privat

Wenn ich beispielsweise eine Spannung rechts hinter dem Ohr ertastet habe, weist dies schon auf eine grundsätzliche Anspannung entlang der gesamten Wirbelsäule hin. Wenn ich im Anschluss den Beinlängentest durchführe und den Klienten bitte, den Kopf nach rechts zu drehen, bekomme ich oft über die Beinlänge die Bestätigung für diesen Befund. Dann weiß ich, der Impuls muss auf der rechten Seite erfolgen.

Dieser Impuls ist nicht vergleichbar mit dem Fingerdruck der Akupressur, der ja eine Weile auf der entsprechend Stelle verharrt, wohingegen der Impuls sehr schnell in 40 Millisekunden und mit relativ wenig Druck ausgeführt wird. Wenn ich ihn zu langsam machen würde, könnte er nicht wirken; Gleiches gilt, wenn ich zu leicht drücke. Vergleichbar ist dieser Impuls mit der Stimulation der Patella-Sehne am Knie durch den Arzt mit einem Hämmerchen. Die Trägheit der Muskulatur muss überwunden werden. Hinzu kommt, dass auch die Nerven eine bestimmte Taktung haben, und die muss ich erreichen, damit dieser Reiz überhaupt aufgenommen werden kann.

#### Für wen eignet sich die Behandlung?

Erkrankungen, bei denen der Impuls nicht angewendet werden darf, gibt es keine, da es sich um eine reine Entspannungsreaktion des Körpers handelt. Das heißt, Vitametik ist für jeden geeignet, vom Säuglingsalter bis zum hohen Greisenalter, da die Behandlung ungefährlich und schmerzlos ist.

#### Wie ist die Wirkung?

Man kann nach der Behandlung müde werden oder einen Muskelkater bekommen, meistens am nächsten Tag, manchmal auch schon am gleichen. Die Reaktionen sind ganz unterschiedlich. Jeder reagiert ganz individuell auf die Behandlung. Wenn ein Klient mit Schulterbeschwerden kommt, dem sein Arzt gesagt hat, sie lägen im Nacken oder in der Wirbelsäule begründet, kann ich nicht einfach sagen: „Ich gebe Ihnen jetzt mal einen Impuls, und alles ist wieder okay.“ So funktioniert das nicht, denn Vitametik ist eine ganzheitliche Methode. Damit möchte ich ja nicht nur die Skelettmuskulatur, die wir willkürlich bewegen, stimulieren, sondern auch die glatte Muskulatur der Brust- und Bauchorgane, die über das Vegetativum versorgt werden.

#### Bekommen Ihre Klienten zwischen den einzelnen Sitzungen Hilfestellung, wie sie die Behandlung unterstützen können?

Idealerweise sollte man nach der Sitzung auf Sport oder schwere körperliche Aktivitäten verzichten. Man sollte es eher ruhig angehen lassen. Viele meiner Klienten suchen ganz automatisch die Ruhe, weil sie die Behandlung als anstrengend empfunden haben. Aber selbst diejenigen, die voller Energie meine Praxis verlassen und meinen, sie könnten Bäume ausreißen, sollten ihrem Körper Ruhe gönnen, weil sie sonst ganz schnell wieder in die alten Muster zurückfallen. Wichtig ist es, viel zu trinken, weil dadurch der Stoffwechsel angeregt wird. Da der Organismus ausscheiden möchte, braucht er dafür reichlich Flüssigkeit.

#### Eignet sich die Methode nur für Leute, die schon Beschwerden haben, oder auch als Prophylaxe?

Vitametik kann man definitiv auch prophylaktisch anwenden, weil Muskeln, die entspannt sind, den Körper besser arbeiten lassen. Das kann man sich so vorstellen: wenn die Muskeln dauerhaft angespannt sind, sorgen sie nicht nur für eine schiefe Körperhaltung, sie entziehen dem Körper auch Energie. Denn wenn ich in eine Schonhaltung gehe oder mit schief gestelltem Becken laufe, verbrauche ich dafür viel mehr Energie als bei entspannter Muskulatur. Die dadurch eingesparte Energie wird in unser Immunsystem investiert, dessen Aufgabe es ja ist, uns gesund zu erhalten und wieder gesund zu machen. Deshalb eignet sich diese Methode auch als Gesundheitsprophylaxe.



#### Ausbildung zum Vitametiker:

Einjährige Berufsausbildung, die sich gut neben Beruf und Familie absolvieren lässt. Der Beruf des Vitametikers hat deutschlandweit eine einzigartige Sonderstellung im Gesundheitswesen, da die Ausbildung die Möglichkeit bietet, Menschen zu helfen, ohne Arzt oder Heilpraktiker zu sein.

Weitere Informationen auf [www.dasbi.de](http://www.dasbi.de) und beim Bildungsinstitut für Vitametik, Tel. 06068-941 200, Email: [info@dasbi.de](mailto:info@dasbi.de)

## Der Impuls läuft über das Gehirn und wird von dort aus in den Körper gesendet. Er gibt nur den ersten Anstoß, um den eigenen Reparaturmechanismus zu aktivieren.



Das Spannende ist für mich, dass sie anders verläuft, als man denkt. Wenn wir zur Behandlung irgendwo hingehen, erwarten wir immer eine sofortige Verbesserung – so sind wir erzogen worden. Wir gehen zum Arzt, bekommen ein Medikament und gehen wieder arbeiten. Denn wir sollen ja funktionieren. Der Wandel bei dieser Anwendung findet jedoch ganz langsam statt. Der Auslöser für die Probleme, die viele heute zum Beispiel mit dem Rücken haben, liegen unter Umständen Jahre zurück. Damals hat man eine Schiefstellung des Beckens etabliert, mit der man nun seit Jahrzehnten herumläuft, ohne es selbst zu spüren oder etwas dagegen zu unternehmen. Irgendwann kommen dann die Probleme.

Über welchen Zeitraum reden wir, wenn es um die Anwendung dieser Methode geht? Eine Sitzung wäre definitiv zu wenig. Dabei kann man zwar schon sehen, wie man auf die Behandlung reagiert, und es gibt erste Reaktionen. Viele fühlen sich nach dem ersten Impuls auch entspannter. Andere fühlen sich erst einmal schief, was daran liegt, dass im Kopf der Schiefstand als Normalzustand abgespeichert wurde und, wenn der Körper nun endlich richtig in Balance ist, das Gehirn dies als schief bewertet. Deshalb kann man sagen, dass in der Regel vier bis sechs Impulse im Wochenabstand gegeben werden müssen, damit das Gehirn die Chance hat, die Information zu verankern, dass der Schiefstand kein Normalzustand ist. Das ist ein Lernprozess, der wie Vokabellernen funktioniert. Die muss man auch regelmäßig wiederholen, damit sie sich festsetzen. Je nach Stressbelastung dauert dieser Prozess bei dem einen länger als bei dem anderen, was auch mit den Abnutzungserscheinungen zusammenhängt.

Was mir so gut an dieser Methode gefällt ist, dass der Impuls über das Gehirn läuft und alles weitere sich im Körper abspielt und es nichts ist, was von außen kommt, sondern es funktioniert von innen heraus. Der Impuls gibt wirklich nur den ersten Anstoß, um den eigenen Reparaturmechanismus zu aktivieren.

Das Interview führte Claudia Hötzendorfer

**Kontakt:** Sylvia Anders, Praxis für Vitametik, Grafenberger Allee 130 A, 40237 Düsseldorf, Tel. 0211-229 623 37 [www.vitametik-anders.de](http://www.vitametik-anders.de), [s.anders@vita-metik.de](mailto:s.anders@vita-metik.de)

Weitere Informationen und Vitametik-Praxisadressen auf [www.vitametik.de](http://www.vitametik.de) oder unter Tel. 06068-941 79 45 bzw. Email: [info@vitametik.de](mailto:info@vitametik.de)



#### BUCHTIPP

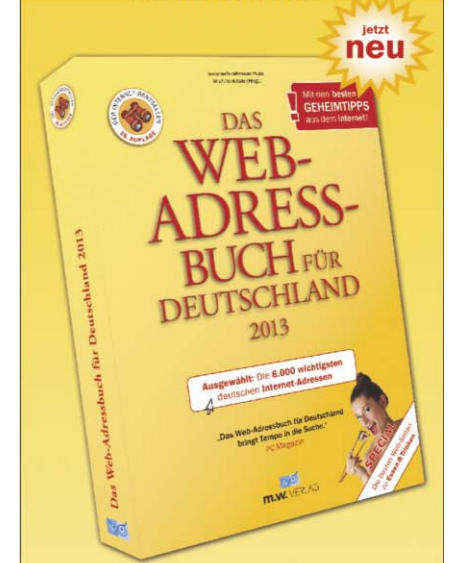
Volker Hoffmann: **Vitametik - Eine Antwort auf Stress**  
Entspannung für Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem  
(ART & GRAFIK Verlag, 2005) ISBN 3-927-389-32-3

In diesem Buch wird die Vitametik auf leicht verständliche Weise für den interessierten Laien als auch für den Fachmann erklärt.

### „Die besten Geheimtipps aus dem Internet!“

Das Web-Adressbuch hat die Perlen aus dem Internet gefischt und präsentiert die besten Web-Seiten, die jeder kennen sollte. Darunter auch viele Geheimtipps, die bei den Suchmaschinen im Netz nicht so einfach zu finden sind.

Special: Die besten Web-Seiten zu Essen & Trinken.



„Das besondere an den Web-Adressen ist, dass es oft solche sind, die man bei Google nicht ganz oben auf der ersten Seite der Suchergebnisse findet.“  
BILD.de

„Eine Alternative für alle, die von Google-Suchergebnissen frustriert sind.“  
COMPUTER BILD

„Nie wieder zielloses Treiben im Internet: Das Web-Adressbuch bringt Ordnung in den Datenschlingel. Auch routinierte Surfer können noch manchen Geheimtipp entdecken.“

HAMBURGER ABENDBLATT

„Lotse im Meer der Trefferlisten. »Das Web-Adressbuch« bietet Orientierung für den, der endlose Trefferlisten eher verwirrend findet.“

THÜRINGISCHE LANDESZEITUNG

„Unverzichtbares Standardwerk für zielgerichtete Recherche im Internet.“

MÜNCHNER MERKUR

NEU: Jetzt auch als E-Book!  
Infos: [www.web-adressbuch.de](http://www.web-adressbuch.de)



Überall im Buch- und Zeitschriftenhandel erhältlich  
768 Seiten • 600 farbige Screenshot-Abbildungen  
16. Auflage • ISBN 978-3-934517-15-8 • € 16,90