

## ARTIKEL Vitametik

# Auf Fingerdruck entspannt

Vitametik ist eine ganzheitliche Methode, die für Entspannung von Muskulatur, Wirbelsäule und Nervensystem sorgen soll.

VON NADINE EFFERT

Wer kennt das nicht: Ärger im Job, dicke Luft zu Hause, Termindruck. Alltagsstress und Hektik haben meist einen unangenehmen Begleiter: Verspannungen im Nacken. Halten sie an, setzen sie sich bis in die Wirbelsäule fort. Die Folge: Rückenschmerzen. Experten schätzen, dass bei über 50 Prozent aller Rückengeplagten stressbedingte Verspannungen die Ursache sind. Genau hier setzt die Vitametik (von „Vita“ = Leben und „Metik“, Abkürzung für Kosmetik = Ordnung und Harmonie des Kosmos) an. Die ganzheitliche Behandlungsmethode nutzt die Körperintelligenz, um Muskeln zu entspannen und dem Körper zu ermöglichen, Blockaden, Verkrampfungen oder Beschwerden zu lösen – ganz ohne Medikamente oder Spritzen.

## Keine Akupressur, sondern reine Physik

Nach einem Vorgespräch ertastet der Vitametikler die Verspannung an der Halsmuskulatur und nimmt einen dynamischen Beintest vor, um die Anspannung der gesamten Rückenmuskulatur zu erkennen. Beinlängen-Unterschiede deuten auf ein muskuläres Ungleichgewicht hin. Dann kommt des Vitametiklers wichtigstes Werkzeug zum Einsatz: seine Hand, genauer gesagt sein Daumen. Während der Klient auf einer speziellen Liege eine seitlich liegende Position eingenommen hat, löst der Vitametikler am Punkt der stärksten Verspannung an der seitlichen Halsmuskulatur einen schmerzfreien schnellen Impuls aus. Warum

gerade dort? Im Bereich der Hals-Nackens-Muskulatur sitzt ein wichtiger Nervenknötchenpunkt, über den Nervensignale in das Gehirn, das vegetative Nervensystem und die gesamte Körpermuskulatur geleitet werden. Die Frequenz – nur Sekundenbruchteile – mit dem der Impuls dort gesetzt wird, entspricht dabei der durchschnittlichen Informationsübertragung im Nervensystem. Gleichzeitig senkt sich die Kopfstütze der Behandlungsliege ab. So nutzt die Vitametik das physikalische Gesetz der Schwerkraft – eine Kraft verstärkt sich, wenn sie im freien Fall mit hoher Geschwindigkeit ausgelöst wird. Der Impuls setzt eine Kettenreaktion von Entspannungszuständen im Körper aus und unterstützt so die körpereigenen Regenerationsprozesse. Nach der Behandlung verbringt der Klient etwa 20 Minuten in einem Ruhebett. Der Druck auf die Nerven an der Wirbelsäule, der durch die Verspannungen entstanden ist, löst sich auf, Schmerzen lassen nach und der Informationsfluss zwischen Gehirn und Körper funktioniert wieder reibungslos. Die Vitametikler sagen: „Die Energie, die vorher für die Aufrechterhaltung des chronischen Spannungszustandes nötig war, kann vom Körper wieder für Regenerations- und Selbstheilungsprozesse verwendet werden.“

## Als Ergänzung zu anderen Therapien

Manche Kunden brauchen nur einige Anwendungen. Die anfängliche Intensivphase umfasst etwa fünf bis zehn Sitzungen in kurzen Abständen. Damit der entspannte Zustand dauer-



Damit der entspannte Zustand dauerhaft bleibt, raten Experten zu einer Wiederholung der Behandlung.

haft bleibt, raten Experten zu einer Wiederholung der Behandlung in größeren Zeitintervallen von vier bis acht Wochen. Während manche Stressgeplagte erst durch aufkommende Beschwerden den Weg zum Vitametikler finden, schwören andere auf einen regelmäßigen, prophylaktischen Daumendruck, um gar nicht erst ernsthafte Beschwerden zu bekommen. Die Vitametik kann also durchaus unabhängig von Erkrankungen in Anspruch genommen werden, um die Regenerationsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Risiken oder Nebenwirkungen sind derzeit nicht bekannt. Geeignet ist die Methode für Menschen jeden Alters – vom Säugling bis zum Senioren. Eingesetzt wird die

Vitametik nicht nur bei Rückenproblemen, sondern auch bei anderen stressbeziehungsweise verspannungsbedingten Zuständen wie Migräne, Tinnitus oder Bandscheibenvorfälle. Ausgeübt werden darf sie nur von speziell ausgebildeten Vitametikern. In Deutschland gibt es aktuell über 300 Praxen, die den professionellen Daumendruck anbieten. Die Kosten werden in der Regel nicht von den Krankenkassen übernommen. Wichtig: Ein Vitametikler ist weder Heilpraktiker noch Arzt. Eine Behandlung von Erkrankungen durch diese Experten kann die Vitametik nicht ersetzen. Jedoch bietet die Behandlungsmethode eine gute Ergänzung zu anderen Therapien. ■

Werbebeitrag

Interview

## „Die eigene Körperintelligenz nutzen“

### » Viele Menschen leiden unter Verspannungen der Muskulatur. Welche Rolle spielt das Gehirn dabei?

Bei Stress reagiert unser Körper mit Anspannung der Muskeln im Nackenbereich. Dies ist ein uralter Reflex, um unser Stammhirn im Hinterkopf zu schützen. Dort werden alle Überlebensfunktionen gesteuert.

Nimmt der Stress überhand oder wird er chronisch, passt sich unser Gehirn an und hält die Muskeln in Dauerspannung.

Die zuständigen Hirnareale, die sensomotorischen Rindenfelder, „vergessen“, wie sich Entspannung anfühlt und können die Muskeln selbst nicht mehr entspannen. Dieser Zustand wird als sensomotorische Amnesie bezeichnet.



Volker Hoffmann, Vorstandsmitglied Berufsverband für Vitametik® e.V.

### » Und dieses Wissen macht sich die Vitametik zunutze?

Richtig. Die Information, wie sich entspannte Muskeln anfühlen, ist näm-

lich nicht verloren gegangen, sondern in tieferen Hirnstrukturen abgespeichert. Mit dem vitametischen Impuls, der mit dem Daumen an der seitlichen Hals-Nackens-Muskulatur gesetzt wird, kann sich unser Gehirn wieder an Entspannung erinnern. Die Frequenz des Impulses von 25 Hertz beziehungsweise 40 Millisekunden kennt das Gehirn als Spannungsfrequenz.

### » Welche Folgen haben anhaltende Verspannungen?

Die Muskeln entlang der Wirbelsäule spannen sich ungleichmäßig an, um die Fehlstellung im Hals-Nackensbereich auszugleichen. Es kommt zu Beckenschiefstand und Druck auf die aus der Wirbelsäule austretenden Nerven. Durch die eingeschränkte Nervenleitfähigkeit werden Informationen aus dem

Gehirn an die Zielorgane nicht mehr korrekt weitergeleitet und es kommt zu Schmerzen, eingeschränkter Regeneration oder Fehlsteuerungen im Körper. Muskelanspannung mit Druck auf Nerven ist die häufigste Ursache von Rückenschmerzen. ■



### Weitere Informationen

Berufsverband für Vitametik® e. V.  
Auf der Sommerseite 7  
64757 Rothenberg Odw.  
T: 06068 / 941 79 45  
F: 06068 / 94 12 01  
info@vitametik.de

[www.vitametik.de](http://www.vitametik.de)