

Volker Hoffmann

Vitametik
Eine Antwort auf Stress



ART & GRAFIK VERLAG

Impressum:

Originalausgabe © 2000
3. überarbeitete Auflage 2015
ART & GRAFIK VERLAG
Fliederweg 16
76275 Ettlingen
Telefon 072 43 . 9 12 70
Telefax 072 43 . 94 92 20
eMail: info@art-grafik-verlag.de

Lektorat:

Dr. med. Sibylle Tönjes, Kiel
Irene Merkel, Gaggenau

Buchgestaltung und Grafik-Design:

Werner Bentz & Hans-Peter Kiefer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche vorherige Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Vitametik ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt, bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden.

ISBN 3-927 389-32-3



Der Autor:

Volker Hoffmann, geboren 1963 in Bruchsal/Baden, ist Vitametiker und Heilpraktiker in eigener Praxis. Seit 1999 ist er Ausbildungsleiter beim Bildungsinstitut für Vitametik.

Kontakt: info@vitametik-hoffmann.de

INHALTSVERZEICHNIS	5
VORWORT ZUR 3. AUFLAGE	9
ZU DIESEM BUCH	11
EINE ZEITREISE	13
HIER UND JETZT	15
STRESS – DIE MODERNE GEISSEL	17
DEFINITION VON STRESS	18
STRESSOREN	19
STRESSMECHANISMUS	25
LÄRM ERHÖHT DAS INFARKTRISIKO	26
DER KÖRPER GIBT SIGNALE	27
· VERSCHIEBUNG DES HORMONHAUSHALTES	28
· ARTERIOSKLEROSE UND CHOLESTERIN	28
· SCHLAFSTÖRUNGEN	28
· SCHWÄCHUNG DES IMMUNSYSTEMS	29
· ENDORPHINE	31
· VERDAUUNGSPROBLEME	32
· VERSPANNUNGEN	32
GANZHEITLICHE SICHTWEISE ERFORDERLICH	35
PROFESSOR SELYE BERICHTET	37
BERUF UND BERUFUNG	41
AUSWIRKUNGEN DES FERNSEH-, SMARTPHONE- UND FACEBOOK-KONSUMS	44

STRESS – WIRKUNG AUF DIE MUSKULATUR	51
MUSKELANSpannung DURCH STRESS	54
ATLAS TRÄGT DIE WELT	55
HOMO SEDENS – DER SITZENDE MENSCH	58
BEWEGUNG FÜR DIE BANDSCHEIBEN	60
DIE NERVENVERSORGUNG DES NACKENS	61
FEINELEKTRISCHE NERVENIMPULSE	67
WICHTIGE NACKENMUSKELN	68
· DER TRAPEZMUSKEL (MUSCULUS TRAPEZIUS)	69
· DER SCHULTERBLATTHEBER (MUSCULUS LEVATOR SCAPULAE)	70
· DER SEITLICHE HALSMUSKEL (MUSCULUS STERNOCLEIDOMASTOIDEUS)	72
DAS PRINZIP DER KOMPENSATION	75
DER SCHEIN TRÜGT	77
DIE VERSCHIEDENHEIT DER MENSCHEN	78
ZUG UND GEGENZUG	79
DAS PHÄNOMEN DER SENSOMOTORISCHEN AMNESIE	83
DIE BEDEUTUNG DER RINDENFELDER IM GEHIRN	84
SENSOMOTORIK UND STRESS	88
GEWÖHNUNG UND DIE FOLGEN	90
DIE AUSWIRKUNGEN DER SENSOMOTORISCHEN AMNESIE	95
NICHT BERÜCKSICHTIGTE FAKTOREN	96
GLAUBE UND NATURGESETZE	98
DIE NERVEN STEHEN UNTER DRUCK	99
BESSERER INFORMATIONSFLUSS DURCH ENTSPANNUNG	105

DAS REGENERATIONSPRINZIP DES KÖRPERS	107
ABNUTZUNG UND VERSCHLEISS	108
ALTER UND ALTERN	110
KÖRPERLICHES UND GEISTIGES ALTERN	112
PABLO CASALS UND SEINE GESCHICHTE	114
DIE SCHMERZGEPLAGTE GESELLSCHAFT	119
CHRONISCHE SCHMERZEN	120
DIE SCHMERZ-CHRONIFIZIERUNG	121
EINIGE ZAHLEN UND FAKTEN	123
DAS SCHMERZGEDÄCHTNIS	125
EIN BEZEICHNENDES STATEMENT	126
DIE AUFRECHTE HALTUNG	127
WUNDERWERK GEHIRN	129
DIE NOTWENDIGE ENTSPANNUNG	131
VITAMETIK – EINE GANZHEITLICHE GESUNDHEITSPFLEGE	135
DIE DEFINITION DER VITAMETIK	135
DER ANWENDUNGSABLAUF	137
DAS GESETZ DER BEWEGUNG	139
DIE GESCHWINDIGKEIT IST AUSSCHLAGGEBEND	141
DIE MUSKULÄRE VERARBEITUNG DES IMPULSES	143
DIE NERVALE VERARBEITUNG DES IMPULSES	145
PRÄVENTION DURCH ENTSPANNUNG	147
URSACHENBEHANDLUNG ANSTATT SYMPTOMBEKÄMPFUNG	148
ZUSAMMENFASSUNG	149

STRESS – WIRKUNG AUF DIE MUSKULATUR

Eine der unmittelbaren Stressreaktionen ist die Anspannung der Muskulatur. In der neueren Stressforschung spielt sie jedoch eine untergeordnete Rolle, da sich die Forscher mehr auf die Auswirkungen der Stresshormone konzentriert haben. Wie wichtig es allerdings ist, gerade diese Auswirkung von Stress zu analysieren, zeigen uns die gegenwärtigen Entwicklungen im Bereich der Volkskrankheit Nummer eins, den Rückenbeschwerden.

Wie wenig sich die Wissenschaft bislang mit der Auswirkung von Muskelanspannung beschäftigt, ist auch an den Methoden zu erkennen, die zur Behandlung von Rückenschmerzen und anderen Problemen des Bewegungsapparates eingesetzt werden. Der Orthopädie stehen Medikamente, Gymnastik, Massagen und Chiropraktik (Einrenken) zur Verfügung. Als letzte Möglichkeit eine Operation, wobei allerdings, so haben Untersuchungen gezeigt, von 100 Patienten mehr als ein Drittel nach einer Operation noch die gleichen Schmerzsymptome haben wie zuvor. Die genannten Methoden zielen keineswegs darauf ab die Ursachen, nämlich die Muskelanspannungen, zu beheben, sondern bekämpfen nur Symptome. Auch die schulmedizinische

Diagnostik scheint an einem Punkt angelangt zu sein, wo sich Kosten und Nutzen nicht mehr die Waage halten. Oft werden beispielsweise bei Patienten mit akuten Rückenschmerzen wahllos bildgebende Verfahren eingesetzt. So ist zum Beispiel bekannt, dass jedes Jahr allein über 50.000 Röntgenaufnahmen völlig unnötig sind, da sich die Ursachen auf den Bildern nicht feststellen lassen. Wie auch, wenn darauf nur Knochen zu erkennen sind, die Beschwerden aber meistens muskulär bedingt sind.

Auf einem Kongress brachte es ein Redner auf den Punkt: „Das ist ungefähr so, als würden Sie bei einem Schnupfen in den ersten zwei Wochen ein Kernspintomogramm der Lunge anfertigen.“ Denn nur bei jedem zehnten Patienten besteht tatsächlich eine Operationsindikation und häufig wird nicht nur unnötig diagnostiziert sondern auch operiert, mit der Konsequenz, dass, Studiendaten zufolge, mehr als ein Drittel aller Bandscheibenoperationen fehlschlagen. Die logische Schlussfolgerung: Würde weniger operiert, könnten Kosten gespart werden und die Orthopäden würden wieder mehr Vertrauen in ihre Behandlung gewinnen. Denn einer weiteren Studie zufolge würde nur jeder fünfte von ihnen sich selbst an den Bandscheiben operieren lassen.

*Der Mensch an sich, insofern er sich
seiner gesunden Sinne bedient,
ist selbst der größte und genaueste physikalische Apparat,
den es geben kann;
und das größte Unheil der neueren Physik ist,
dass man die Experimente gleichsam vom Menschen
abgesondert hat und bloß mit dem,
was künstliche Instrumente zeigen die Natur erkennen,
ja was sie leisten kann, dadurch beschränken und beweisen will.*

Johann Wolfgang von Goethe

Es wird seitens der Medizin anerkannt, dass muskuläre Anspannung und Stress eine weitaus größere Rolle spielen als die Wirbelsäule und die Bandscheiben. Es wird auch postuliert, dass Rückenschmerzen mit dem Übergang vom Industriezeitalter mit harter körperlicher Arbeit in die Informations- und Freizeitgesellschaft nicht abgenommen sondern dramatisch zugenommen hätten und zur kostspieligsten Krankheit in den westlichen Industrieländern geworden seien. Die Erkenntnis, dass Rückenbeschwerden mit Stress zu tun

haben, ist ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Was bleibt, ist die Orientierungslosigkeit in der Herangehensweise an die **Ursachenbehebung**. Denn die Experten bestätigen, dass eine Behandlung chronischer Rückenschmerzen schwierig ist, da Medikamente, Massagen und Krankengymnastik kaum Linderung bringen.

Hier setzt die Vitametik an, da sie die ursächlichen, durch Stress ausgelöste Muskelanspannungen zu beheben versucht.

MUSKELANSpannung

DURCH STRESS

Auf jede Stress-Situation verspannt die Muskulatur im Nackenbereich. Studien haben diesbezüglich gezeigt, wie die genaue zeitliche Abfolge der Anspannung ist. Man ließ einen Probanden die Straße entlang gehen und startete direkt neben ihm plötzlich eine Fehlzündung. Folgendes ist passiert: Innerhalb von 14 Tausendstel Sekunden ziehen sich die Kiefermuskeln zusammen. Unmittelbar danach, etwa 20 Tausendstel Sekunden später, folgt ein Zusammenziehen der Augen. Aber lange bevor dies geschieht, erhalten die Schulter- und Nackenmuskeln (insbesondere der Trapezmuskel, der mit seinen obersten Zacken an den ersten beiden Halswirbeln ansetzt) einen Nervenimpuls zum Zusammenziehen. Dadurch

heben sich die Schultern und der Kopf wird nach vorne gezogen. Erst dann spannen sich durch die absteigenden Nervenimpulse auch Bauch- und Rückenmuskeln an. Dies ist ein Reflex, der bei jeder Art von Stress bei jedem Menschen immer gleich abläuft. Heute wird uns dieser, täglich mehrmals ablaufende Rückzugsreflex zum lästigen Übel, da er uns dauernd in Anspannung hält.

ATLAS TRÄGT DIE WELT

Jeder einzelne Wirbelkörper wird von circa acht bis neun Muskeln gehalten und bewegt. Eine Ausnahme bildet der Atlas, der erste Halswirbel. Er ist nach dem griechischen Göttervater Atlas benannt, da dieser, der griechischen Mythologie zufolge, die Erdkugel auf den Schultern trägt. Unser Atlas-Wirbel spielt ebenfalls eine wichtige tragende Rolle. Er trägt unsere „Welt“, das heißt unseren fünf bis sieben Kilo schweren Kopf.

Der Atlas-Wirbel wird nicht, wie die anderen Wirbel, von acht bis neun Muskeln, sondern von sechsundzwanzig bis dreißig Muskeln gehalten und bewegt, damit er seine Aufgabe, die Feineinstellung und Justierung (Ausrichtung) des Kopfes, erfüllen kann, außerdem weicht seine „Bauart“ von der der anderen Wirbel ab.

Der Atlas-Wirbel ist zusammen mit dem zweiten Halswirbel, dem Dreher (Axis), für sämtliche Kopfbewegungen verantwortlich. Diese beiden sind die beweglichsten Wirbelkörper und gemeinsam mit dem siebten Halswirbel, dem Prominens (so benannt, weil er so prominent hervorsteht) auch die einzigen, die Eigennamen besitzen.

Der Göttervater Atlas, der der griechischen Mythologie zufolge als Strafe für immer und ewig die Welt auf den Schultern tragen muss.



Bereits vor circa 2,5 Millionen Jahren erkämpfte sich der Homo sapiens erectus, der aufrecht gehende Mensch, seinen Platz auf der Erde. Noch früher, nämlich zwei Millionen Jahre vorher, hat sich der noch affenähnliche Australopithecus aus dem Dschungel in die Savanne gewagt, wo sowohl der aufrechte Gang, als auch gute Augen von enormer Wichtigkeit waren. Die Zweibeinigkeit erlaubte einen guten Überblick und die Arme wurden frei zum Tragen. Die Devise lautete: Selber schneller und genauer sehen als gesehen zu werden. So haben sich unsere Augen zu den besten Tagsichtgeräten in Bezug auf die Farbsehfähigkeit und die Kontrastsichtfähigkeit entwickelt. Unser Auge kann circa acht Millionen Farbtöne (!) unterscheiden, so viele, wie kein anderes Lebewesen dieser Erde. Wenn wir uns jetzt vorstellen, dass für das Sehen eine sehr präzise Einstellung der Augen notwendig ist, können wir auch verstehen, dass diese Präzision ebenso für die Feineinstellung des Kopfes gilt. Da der Punkt unseres schärfsten Sehens sich genau in Netzhautmitte befindet, müssen die Augen exakt auf das Ziel, das wir sehen wollen, fokussiert werden, so dass die Mittelachsen der Augen und des Kopfes genau auf dieses Ziel gerichtet sind.

Um dies alles richtig bewerkstelligen zu können, bedarf es einer sehr fein justierbaren Muskulatur im Nackenbereich. Das ist der Hauptgrund, warum

es im Vergleich zu den anderen Wirbelkörpern dreimal so viele, fein aufeinander abgestimmte, Muskeln gibt. Diese Stellmuskeln müssen überdies optimal mit Nerven versorgt werden, was über sehr gut ausgestattete Nervengeflechte funktioniert.

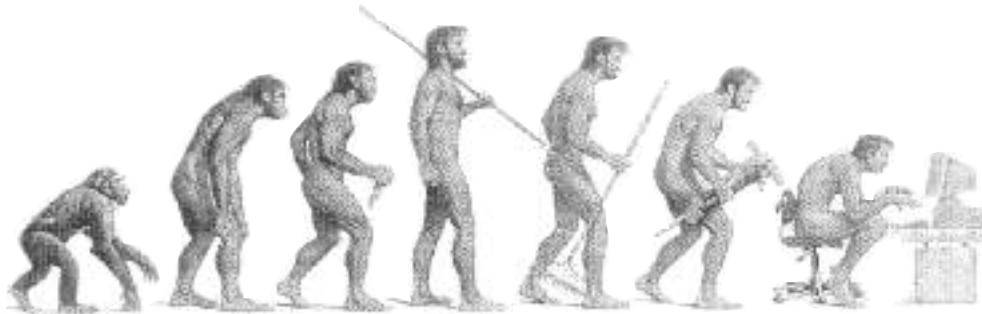
HOMO SEDENS – DER SITZENDE MENSCH

Ist es mittlerweile nicht so, dass wir uns vom Homo sapiens erectus, also vom aufrecht gehenden Menschen, zum Homo sedens, zum sitzenden Menschen entwickelt haben? Sowohl wir Erwachsene als auch unsere Kinder sitzen zu viel. Dass zu vieles und zu langes Sitzen schlecht ist, wissen wir alle.

Den Grund für dadurch ausgelöste Verspannungen kennen aber die wenigsten. Wir halten nämlich beim Sitzen den Kopf in einer vorgestreckten Stellung, in der die Kopfgelenke, vor allem Atlas und Dreher, deren Bänder und insbesondere die Nackenmuskulatur über das normale Maß hinaus gedehnt und strapaziert werden. Das führt zwangsläufig zu Verspannungen.

Hinzu kommt noch, dass das Gewicht des Kopfes der Menschen in den Industrieländern in den letzten 50 Jahren um circa zehn Prozent zugenommen hat, was die Sache für die Muskulatur nicht gerade erleichtert hat. Im weite-

ren Verlauf werden natürlich auch die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule über das gewöhnliche Maß hinaus beansprucht. Wenn beim Stehen ein Druck von hundert Prozent besteht, steigert sich dieser beim nach vorn gebeugten Sitzen gar auf bis zu 190 Prozent. Und doch wäre es falsch, deshalb immer bewegungslos und gerade zu sitzen, da dann Rückenschmerzen vorprogrammiert sind.



BEWEGUNG FÜR DIE BANDSCHEIBEN

Der Mensch, insbesondere seine Wirbelsäule, lebt von der Bewegung. Die zwischen den Wirbelkörpern liegenden Bandscheiben dienen als Stoßdämpfer und sind während des Tages ständigem Druck ausgesetzt.



*Der Tagesablauf
eines
Schulkindes*

Während der Nacht „saugen“ sich die Bandscheiben wie ein Schwamm mit Flüssigkeit voll und geben sie tagsüber bei Belastung wieder ab. Deshalb können viele, vor allem jüngere Menschen, feststellen, dass sie morgens um ein bis zwei Zentimeter größer sind als abends. Dieser Aufpumpmechanismus der Bandscheiben kann auch während des Tages durch längere Bewegung angeregt werden. Nie sollte man länger als einige Minuten stillsitzen. Auch bei Kindern ist dies wichtig, da bereits hier der Bewegungsmangel zu Spannungen in der Muskulatur führt, allen voran die Ansatzpunkte der Hals- und Nackenmuskulatur.

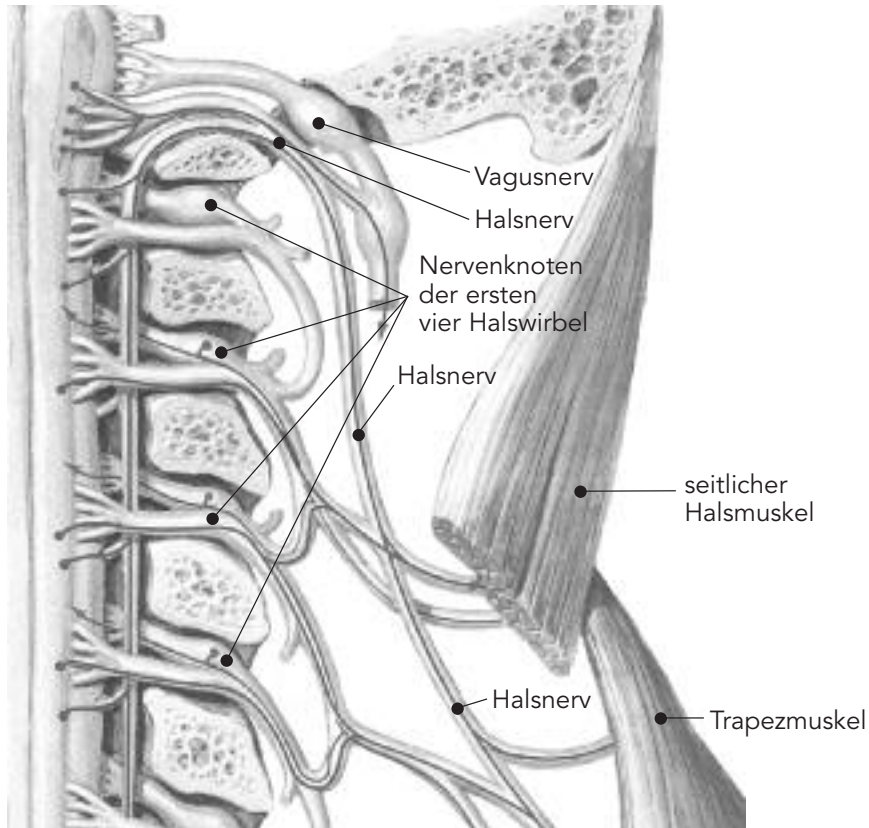
DIE NERVENVERSORGUNG DES NACKENS

Im Nervensystem unterscheiden wir unter anderem Körpernerven und Hirnnerven. Die zwölf Hirnnerven, die direkt aus dem Gehirn entspringen (daher der Name), versorgen die Organe des Kopfes wie Augen, Ohren, Mund und Nase. Einer dieser zwölf Hirnnerven macht eine Ausnahme. Er versorgt insbesondere die Brust- und Bauchorgane wie Herz, Lunge, Magen und Darm und wird deshalb als Eingeweidenerv, umherschweifender oder vagabundierender Nerv bezeichnet, woraus sich auch sein Name, Vagusnerv ableitet (Vagus von Vagabund). Was

für uns in diesem Zusammenhang wichtig erscheint, ist die Tatsache, dass dieser Nerv der Hauptnerv des parasympathischen Anteils des vegetativen Nervensystems ist.

Vielleicht kennen auch Sie die etwas vage Formulierung des Arztes, der sagt: „Bei Ihnen ist das Vegetativum etwas durcheinander geraten.“ Oft wird damit die Psyche gemeint, weil dieses Nervensystem tatsächlich die Vermittlerfunktion zur Seele, zu unserer inneren Weisheit hat. Dieser Vagusnerv spielt zusammen mit seinem Gegenspieler, dem Sympathikus, die Hauptrolle bei jeder Art von Stress. In akuten Stress-Situationen erleben wir dies, wenn wir anfangen zu schwitzen, das Herz schneller schlägt, der Blutdruck steigt, die Muskeln sich anspannen, die Darm- und Blasen-tätigkeit eingeschränkt wird, oder es im Gegensatz dazu zur spontanen Blasen- oder Darmentleerung kommt. Der Vagus ist wie ein Lichtschalter. Ziel des vegetativen Impulses ist unter anderem, ihn bei Verspannung, Stress, Ausgebranntsein einzuschalten und wirken zu lassen.

Führende Psychologen sehen den Bezirk des Hirnstamms, wo der Vagus seinen Ursprung hat, als „emotionales Gehirn“, so z.B. der französische Psychologe und Neurowissenschaftler David Servan-Schreiber („Die neue Medizin der Emotionen“, Goldmann-Verlag, 2006) .



Der Halsnerv (Akzessorius-Nerv) versorgt den seitlichen Halsmuskel und den Trapezmuskel mit Nervenimpulsen. Er steht zusätzlich mit dem Vagusnerv und den Nerven, die zwischen den ersten vier Halswirbeln austreten und die die übrigen Nackenmuskeln mit Nervenimpulsen versorgen, in Verbindung.