

Stefan Schwind-Henze
Heilpraktiker · Gelenkspezialist

DIE SCHMERZFREI- METAMORPHOSE

Wie du dich mit dem bewährten
VITARTIC-Programm
grundlegend und natürlich
von Gelenk- und Rückenschmerzen
befreien kannst

DominoPlan

Inhalt

	Seite
1	
Mein Weg zum Heilpraktiker und Gelenkspezialisten	
Eine Reisebeschreibung und was du daraus für deine Schmerzfreiheit lernen kannst	5
2	
So kann es nicht weitergehen	
Der gängige Umgang mit Schmerzen kritisch hinterfragt	23
3	
Das VITARTIC-Schmerzmodell	49
Ein ganzheitlicher und systematischer Leitfaden in der Schmerztherapie	
4	
VITARTIC – Die Kunst, seine Gelenke gesund zu erhalten	75
Möglichkeiten und Anwendungen für deine Schmerzfreiheit	
5	
Die sieben VITARTIC-Werkzeuge	89
Die sieben VITARTIC-Werkzeuge – Einblick in die Arbeit des VITARTIC-Therapeuten	
6	
21 VITARTIC-Alltagsstrategien für Gelenke und Rücken	109
Praktische Anwendungen für Deine Schmerzfreiheit	
7	
Die Schmerzfrei-Metamorphose	137
Dein Schritt in ein schmerzfreies Leben	
Impressum	160



Herzlich willkommen bei diesem Buch!

Toll, dass du hier bist und dich über das Thema Schmerzen und Gesundheit informieren möchtest. In diesem Buch spreche ich dich mit dem wertschätzenden „Du“ an, weil ich hoffe, dass wir die nächsten Stunden gut kommunizieren werden. Deine Schmerzen und deren richtige Behandlung sind ein wichtiges Thema. Da schafft das „Sie“ eine zu distanzierte Beziehung, deshalb habe ich mich für das „Du“ entschieden. Also sei gespannt auf die Reise zu deiner Schmerzfrei-Metamorphose! Ich habe sie für dich mit möglichst einfachen, unterhaltsamen Worten als roten Faden dargelegt. Willst du sie auf ein höheres Niveau heben und wirklich erkennen, wie alles zusammenhängt und funktioniert, dann fülle die Arbeitsblätter aus! Mit dem Bearbeiten dieser erreichst Du durchaus den Standard einer Weiterbildung.

Dieses Buch widme ich meiner Familie, meinen Kindern und all den Menschen, die mich auf meinem Weg unterstützt, getragen und an meine Vision geglaubt haben.

Diese Zeilen sind auch für alle Menschen, die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen, die sich nach echter Schmerzfreiheit sehnen und bereit sind, dafür einen neuen Weg zu gehen.

Mein **Dank** gilt zudem all meinen Lehrern, Ausbildern und Beratern, die mich auf meinem Weg zum Gelenkspezialisten und Heilpraktiker geprägt, begleitet und inspiriert haben. Besonders bedanke ich mich bei meinen Patienten, die mutig vorangegangen sind, neue Wege ausprobiert haben und mit ihrem Vertrauen erst möglich gemacht haben, dass dieses Wissen wachsen konnte.

Haftungsausschluss

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Empfehlungen und Hinweise wurden vom Autor mit größter Sorgfalt erstellt und nach bestem Wissen geprüft. Dennoch kann keine Gewähr für Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität übernommen werden. Das hier niedergebrachte Wissen ist die Fachmeinung des Autors. Jegliche Haftung des Autors, des Verlags sowie aller beteiligten Personen für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Inhalte beruhen auf der langjährigen therapeutischen Erfahrung des Autors sowie auf der Auswertung wissenschaftlicher Quellen. Es wurde angestrebt, den aktuellen Stand der Forschung bestmöglich abzubilden.

Dieses Buch dient ausschließlich der Information, Motivation und Unterhaltung. Es ersetzt keinesfalls eine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung. Es wird ausdrücklich empfohlen, alle beschriebenen Inhalte, Einschätzungen und Übungen mit einem Arzt oder einer Ärztin zu besprechen.

Die vorgestellten Bewegungs- und Trainingsprogramme stellen keine medizinische Therapie dar. Sie sind als allgemein gehaltene Trainingsimpulse zu verstehen, die stets an die individuelle Belastbarkeit und persönliche Situation angepasst werden müssen.

Bei starken, akuten oder länger anhaltenden Schmerzen – oder wenn Unsicherheiten bezüglich der eigenen körperlichen Situation bestehen – sollten die gezeigten Übungen erst nach vorheriger ärztlicher Abklärung durchgeführt werden.

Mit Bewegung schmerzfrei

Die Schmerzen wechselten, je nachdem, welche Struktur durch das Training am meisten in Mitleiden- schaft gezogen wurde. Ab und zu kam auch eine Kampfverletzung hinzu. Am Anfang war ich diesen Prozessen ziemlich hilflos ausgeliefert, aber mit der Zeit entdeckte ich, dass mir bestimmte Übungen halfen, die Schmerzen zu verringern. Daraus entwickelte ich für mich eine Strategie:

„Dehne, strecke und bewege dich so lange, bis der Schmerz verschwindet!“

So habe ich über Jahre hinweg jeden Samstag in einer Turnhalle mehrere Stunden damit zugebracht, die Bewegung zu finden, die den Schmerz löst. Damals war das noch eine vollkommen intuitive Form der Suche. Aber ich glaube, genau dieses Arbeiten am eigenen Körper hilft mir heute, für meine Pa- tienten die richtigen Übungen zu finden und mich in ihre Bewegungsstruktur hineinzudenken. Ich wünsche mir für dich, dass du Bewegung nicht einfach konsumierst und den normalen schonungs- orientierten Ratschlägen folgst, sondern dass du lernst, in dich hineinzuhorchen, um zu erkennen, welche Bewegung dir wirklich guttut. Entsprechend seiner individuellen Beweglichkeit wird bei jedem Patienten die schmerztherapeutische Übung angepasst.

Denkanstoß

Baue den Grundsatz „Dehne, strecke und bewege dich so lange, bis der Schmerz verschwindet!“ auch in dein Leben ein, aber natürlich immer mit der richtigen Intensität.

Irgendwann reichten diese Strategien nicht mehr aus und mein Körper versagte. Dies spürte ich vor allem im Kniegelenk und es kam zu einem Trainingsunfall, nach dem ich zunächst nicht mehr weiter- trainieren konnte.

Denkanstoß

Wenn man immer mehr Schmerzen hat, helfen die normalen Strategien nur begrenzt. Man braucht gezielte Therapie und professionelle Hilfe zur Selbsthilfe.

Endlich ein Arzt, der hilft

Der Unfall führte zu einer anderthalbjährigen Ärzte-Odyssee, jedoch blieb das gewünschte Ergebnis aus. Die Ärzte empfahlen mir nur Schonung, Spritzen, Schmerzmittel und das Tragen einer Orthese (Kniebandage). Dann bekam ich die Empfehlung, einen Sportarzt aufzusuchen. Dieser betreute auch viele Sportler aus dem Leistungssportbereich. Er schaute sich das Knie und den Oberschenkel genau an und stellte fest, dass der Zustand sehr unfunktionell geworden war. Die Muskulatur war stark zu- rückgegangen und das Knie war sehr instabil. Er verschrieb mir mehrere Einheiten Bewegung, physi- kalische Therapie, Massagen und Kältebehandlungen. (Leider sind solche Behandlungskombinati- onen von den Krankenkassen aus, weder von der Qualität noch von der Quantität, in der heutigen Zeit denkbar.) Danach war mein Knie wieder zu 80 Prozent einsetzbar. Dafür bin ich diesem besonderen Arzt heute noch dankbar.

Denkanstoß

Weder Schonung noch ein einfaches „weiter so“ mit Fahrradfahren, Gehen und Krafttraining sind eine schmerztherapeutische Lösung. Nur ein therapeutisch durchdachter Ansatz wird Erfolg bringen.

Auch der betreuende Physiotherapeut dachte sich genau in den Fall hinein und gab mir motivierende und sinnvolle Hausaufgaben mit. Zurückblickend kann ich sagen, dass diese Herangehensweise heute Bestandteil meines Therapieprogramms ist und in noch effektiverer Form während der Intensivkur umgesetzt wird.

Denkanstoß

Nutze den erprobten VITARTIC-Weg für deine Schmerzfreiheit. Dabei werden in der Therapie die Schmerzauslöser effektiv behandelt und du bekommst sinnvolle Hausaufgaben in die Hand, die dich langfristig auf dem Weg zur Schmerzfreiheit unterstützen.

Kampfkunst – der Unterschied zwischen Ost und West



Das Yin Yang Symbol zeigt den Zusammenhang zwischen scheinbaren Gegensätzen.

Auf der Suche nach gesünderen Sportalternativen kam ich zu Tai-Chi und WingTsun. Das sind chinesische Kampfkünste, die sehr effektiv, vielseitig und ausgleichend sind. Über diesen intensiven Zugang und durch verschiedene Meister, unter denen auch zwei chinesische Großmeister waren, bekam ich einen guten Einblick in die fernöstlichen Philosophien. Das interessierte mich sehr und ich studierte viele Bücher, besuchte Seminare und schaute entsprechende Filmdokumentationen. Ich integrierte diese Anschauungen in meinen Alltag und profitiere noch heute von dieser Sichtweise, um mich ganzheitlich gesund und vital zu halten.

Kampfkünste östlicher und westlicher Herkunft basieren teilweise auf unterschiedlichen Ansätzen. Dabei zielen die meisten westlichen Kampfsportarten auf den sportlichen Vergleich. Bei den östlichen (asiatischen)

Kampfkünsten spielt zudem die Gesundheitslehre eine große Rolle. Das entspricht den taoistischen, konfuzianischen und buddhistischen Leitbildern, nach denen ein guter Kämpfer selbst bei bester körperlicher und geistiger Gesundheit sein sollte, um auch eine philosophische Komponente für den Kampf und für die eigene geistige Weiterentwicklung zu verinnerlichen. Mit einer solchen Einstellung wird die Kampfkunst auch weniger missbraucht und nur im Notfall eingesetzt. Übertragen auf die schmerztherapeutische Arbeit bedeutet das natürlich, nebenwirkungsfrei und ganzheitlich zu agieren.

Ein Extrakt dieser funktionellen und energetischen Techniken findet sich heute im VITARTIC-Training wieder, um Therapie- und Heilungsprozesse direkt unterstützen zu können. Du solltest dieses Training unbedingt einmal ausprobieren, um die Vielseitigkeit und die energetische Auswirkung von hoch entwickelten Trainingsabläufen am eigenen Körper zu spüren. Man kann es schlecht in Worte fassen, da die unmittelbare körperliche Erfahrung wesentlich besser die Sinnhaftigkeit dieser über Jahrhunderte erprobten Vorgehensweise vermittelt.

Denkanstoß

Bei vielen Schmerz- und Gesundheitsproblemen hilft die fernöstliche Sichtweise mit der Beantwortung folgender Fragestellungen: „Wie kann ich den Alltag ausgleichen? Wie lassen sich Körper und Geist regenerieren und wie kann ich langfristig gesund bleiben?“

Ausbildung bei meinem Mentor Roland Liebscher-Bracht

Eines Tages traf ich bei einer Kampfkunst-Einführung meinen zukünftigen Mentor Roland Liebscher-Bracht, der aus der Kombination des WingTsun-Systems, einer deutschen und chinesischen Manualtechnik und der Sporttherapie eine eigene Schmerztherapie entwickelte. Als ich die positiven Auswirkungen an meinem eigenen Körper spürte, war ich sehr begeistert, sodass ich 20 Jahre lang intensiv die Zusammenhänge zwischen unfunktionaler Muskulatur, einseitiger Bewegung und den daraus resultierenden Schmerzbildern bei ihm studierte und bei der Verbreitung dieser Therapieform mit half. So bildete ich als einer der ersten Dozenten über mehrere Jahre hinweg Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten in dieser damals neuen Form der Schmerztherapie aus.

Denkanstoß

Suche die wirkliche Ursache hinter dem Schmerzproblem, um es zu lösen. Nutze hierzu das VITARTIC-Programm, das auf einer logisch durchdachten und ursächlichen Herangehensweise beruht.



Das chinesische Schriftzeichen für Gesundheit.

Durch Lehre lernen

Schon 1994 gründete ich meine erste Schule für chinesische Bewegungskunst und trainiere bis heute Kinder, Erwachsene und Senioren mit dem Ziel, sie schmerzfreier und gesünder werden zu lassen. Dieser Erfahrungsschatz kommt heute bei jedem einzelnen Patienten zum Tragen und hilft mir, meine Patienten und Schüler schneller in die richtige Schmerzfrei-Bewegung zu bringen.

In dieser Zeit half ich – inspiriert durch den Gesundheitsunterricht meines Lehrers und durch verschiedene Lektüre – immer mehr Schülern, ihre Gelenkprobleme zu lösen. Natürlich interessierten sich die Schüler nicht nur für Kampfkunstwissen, sondern auch für Bewegungsabläufe und deren gesundheitliche Vorteile. In diesem Stadium meiner Ausbildung war mir sehr bewusst geworden, wie wichtig die optimale Körpergeometrie und die damit verbundene Ausrichtung der Wirbelsäule und der Gelenke ist.

Denkanstoß

Achte auf deine Muskelfunktionen und deine Körpergeometrie.

Konni kommt mit Krücken zum Training und verlässt es ohne sie



Hier unterrichte ich die Feinsteuerung der Halswirbelsäule in einem Bewegungskurs.

Damals hatte ich in Rudolstadt zwei Schüler: Konni und seinen Sohn Werner. Beide haben ungemein fleißig und ernsthaft trainiert. Konni war schon an die 70 Jahre und hatte trotzdem viel Spaß beim Training. Eines Tages hatte er so starke Rückenschmerzen, dass er mit Krücken zum Training kam. Er sagte, er wolle wenigstens zuschauen. Durch mein bisheriges Wissen wusste ich, dass Entspannung und verschiedenste spezielle Lagerungsübungen die Muskeln lockern und sich so Verschiebungen, Beckenschiefstände und Verspannungen langsam abbauen lassen. Durch diese Übungen stellt sich die Körpergeometrie wieder ein. Natürlich kam Konni nicht zum Zuschauen. Er machte 90 Minuten tapfer seine Übungen und wurde dafür belohnt. Er konnte schon wesentlich schmerzfreier nach Hause laufen und brauchte kein Taxi mehr zu rufen. Stattdessen klemmte er sich die Krücken unter die Arme und ging zu Fuß mit seinem Sohn nach Hause. Durch dieses Ereignis wurde mir erstmals bewusst, dass man mit der richtigen natürlichen Herangehensweise auch sehr schnell zum therapeutischen Ziel kommen kann.

Denkanstoß

Natürliche Therapie heißt nicht langes, schmerzhaftes Hoffen. VITARTIC funktioniert natürlich und ist in vielen Fällen sofort wirksam. Manchmal ist man nur eine Therapiebehandlung von der Schmerzfreiheit entfernt, während die schulmedizinische Seite eine Operation vorschlägt. In vielen Fällen wird dort „mit Kanonen (Tablette, Spritze, Operation) auf Spatzen (Schmerzursache) geschossen“.

Warum Gesundheit für mich ein sehr wichtiges Thema ist



Hier erkläre ich Entstehungsursachen der Arthrose.

Jeder kennt es mehr oder weniger: Man lebt vor sich hin und denkt, die Welt sei in Ordnung und man mache alles richtig, bis ein Nachbar, Bekannter, Schulkamerad oder nächster Verwandter erkrankt oder sogar stirbt. Genauso ging es mir und ich dachte nur: Warum kann man nicht richtig helfen? Warum mussten sie operiert werden oder sogar versterben? Was kann man tun, dass man selbst und auch andere Menschen nicht so schlimm erkranken? Was kann ich für mich tun, damit ich unabhängig von Ärzten langfristig gesund bleibe? Nachdem ich diese Fragen mit den Jahren immer schlüssiger beantworten konnte, reifte in mir die Lebensaufgabe, Menschen zu mehr Gesundheit und Schmerzfreiheit zu verhelfen.

Denkanstoß

Jeder muss für sich selbst die Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen. Kein Arzt, kein Heilpraktiker und auch kein Physiotherapeut können das für dich tun. Sie können bestenfalls helfen, schwierige Phasen zu überwinden. Was machst du im Alltag für deine Gesundheit? Wie stellst du dich dieser Verantwortung?

Was bedeutet es, Heilpraktiker zu werden?

Von 2008 bis 2012 absolvierte ich die Ausbildung zum Heilpraktiker. Neben dem allgemeinen schulmedizinischen Wissen waren vor allem die Kenntnisse vom Funktionieren der Organe, des Stoffwechsels, der Verdauung und Entgiftung sowie der Muskulatur entscheidend für die Erweiterung meines Therapieansatzes. Zu Beginn der Ausbildung erlebte ich einen regelrechten Schock. Man muss, obwohl man sich schon viel mit Gesundheit beschäftigt hat, aus einer vollkommen anderen Sicht in die Medizin eintauchen. Allein das Lernen von trockenem, schwer verdaulichem Lernstoff war eine Herausforderung. Es ging im besten Fall um Anatomie und im schlechtesten um Krankheiten und Infektionen. Das ist der Kern des Heilpraktiker-Studiums: Schulmedizin, Schulmedizin, Schulmedizin ... Naturheilkunde wird nur am Rande mit besprochen. Zum Glück hatte ich immer wieder Dozenten, die die Ausbildung so gestalteten, dass der Stoff nicht zu trocken wurde.

In Bezug auf die Erhaltung der Gesundheit sind mir während des Studiums vor allem folgende drei wichtige Sachverhalte bewusst geworden:

Denkanstoß

- 1. Rauchen, Alkohol und Umweltgifte lösen meistens die schweren Krankheiten aus.*
- 2. Entzündungen entstehen immer auf der Grundlage von unnatürlichen Reizen, auch Noxe genannt.*
- 3. Dauerhafte Entzündungen stellen häufig eine Vorstufe zum Krebs dar.*

Erst zum Schluss habe ich den Sinn des Heilpraktiker-Studiums für die tägliche Praxis begriffen: Man lernt, Diagnosen zu stellen, drastische Krankheitsverläufe einzuschätzen und Notfälle zu erkennen. Wie ein Puzzle setzt sich dies während der Prüfungsvorbereitung und der Absolvierung der Prüfung zusammen. Letztendlich lernt man in dieser Zeit, medizinisch zu denken, Gesundheitszustände einzuschätzen und wie man helfen kann, ohne den Stoffwechsel zu überfordern. Das ist für die erfolgreiche ganzheitliche Schmerztherapie bei Menschen mit verschiedensten Krankheitsabläufen unabdingbar.

Denkanstoß

Heilpraktiker zu werden bedeutet heutzutage, ein kleines intensives Medizinstudium zu durchlaufen, um eine schulmedizinische Prüfung in schriftlicher und mündlicher Form zu bestehen. Nur am Rande erhält man wichtige Gesundheitsinformationen und Wissen zur natürlichen Therapie.

So konnte ich ab 1. Januar 2013 all diese Bausteine zusammenfügen und seitdem in meiner Praxis zum Wohle des Patienten anwenden.

Was bedeutet es, Heilpraktiker zu sein?

Heilpraktiker zu sein bedeutet in vielen Fällen, einen Scherbenhaufen wieder zusammzusetzen. Selten hat man einen gesundheitsbewussten Patienten vor sich, der rechtzeitig kommt, sozusagen „bevor das Kind in den Brunnen gefallen ist“. Patient und Heilpraktiker, in meinem Fall Gelenkspezialist, sind sich häufig einig in der Aussage: „Hätte doch die Behandlung schon früher begonnen.“ Ich versuche, für den Patienten eine Brücke in ein gesundes und vitales Leben zu bauen. Ich kenne viele Kollegen und ich hoffe, dass ich auch dazu gehöre, die in diesem Gesundheitssystem gut arbeiten und viele Menschen vor Krankheit und Siechtum bewahren. Der entscheidende Vorteil des Heilpraktikers ist, dass er in den allermeisten Fällen nur mit natürlichen nebenwirkungsfreien Methoden arbeitet. Verschreibungspflichtige Medikamente und Drogen sind für Heilpraktiker verboten und so bekommt der Patient automatisch eine bessere, weil natürlichere Behandlung. In meinem Fall heißt das: Schmerzfreiheit ohne Tabletten, Spritzen und Operationen. Verblüffend für die meisten Patienten ist dabei, dass die Behandlung trotzdem ausgesprochen effektiv ist. Das bedeutet, dass in nur kurzer Zeit schon eine starke Schmerzlinderung eintreten kann. Warum? Wer sich mit Gesundheit beschäftigt und verschiedenste naturheilkundliche Methoden schon ausprobiert hat, weiß um die immense Selbstheilungskraft, die unser Körper hat. Entweder man arbeitet gegen diese Kraft, zum Beispiel mit Medikamenten, und versucht, sie mit gekappten Nerven zum Schweigen zu bringen, oder man nutzt sie, wie zum Beispiel ein Surfer die Welle nutzt. Genau das passiert beim VITARTIC-Therapieprogramm in meiner Praxis. Wenn der Patient versteht, wie das Programm funktioniert, und es wirklich umsetzt, spürt er in vielen Fällen schon nach wenigen Tagen eine Verbesserung.

Denkanstoß

Gehe lieber zu früh als zu spät zu einem funktionell und ursächlich arbeitenden Gelenk- oder Rückenspezialisten. Nutze effektiv die Selbstheilungskräfte des Körpers, um Schmerzfreiheit zu erreichen.

Start mit Hindernissen – die Patientenherausforderung

Im ersten Jahr meiner Praxiseröffnung konnte ich schon viele Erfolge verzeichnen, aber irgendwie war die Behandlung bei den wirklichen Herausforderungen noch nicht zufriedenstellend. Bisher hatte ich meistens Sportschüler, Bekannte und Verwandte behandelt, aber jetzt kamen Menschen in die Praxis, die sich in einem sehr schlechten Gesundheitszustand befanden und Schmerzen hatten. Die Gesundheitssituationen und auch die starken Schmerzbilder waren neu und ich spürte eindeutig die Grenzen der bisherigen Methodik. Hinzu kam noch ein fortgeschrittenes Alter der meisten Patienten. Also hieß es, ein neues Modell zu entwickeln, neue Vorgehensweisen zu testen und den Patienten auf vielen Ebenen zur Gesundheit zu führen. Durch Weiterbildungen, den Austausch mit Mitarbeitern und Kollegen und die ständige Weiterentwicklung anhand der Problemstellungen der Patienten wurde so das VITARTIC-Therapiesystem geschaffen, das auf ganzheitliche, natürliche und effektive Art und Weise den Patienten behandelt. Nach und nach stellten sich selbst bei sehr schweren Schmerzfällen durchschlagende Erfolge ein. Das bedeutete einen therapeutischen Durchbruch.

Denkanstoß

Achte auf deinen allgemeinen Gesundheitszustand! Umso besser dieser ist, umso leichter wirst du Schmerzen und die damit verbundenen Herausforderungen meistern.

Mein allerwichtigster Lehrer ...



Ischiasschmerzen können jede Lebensqualität rauben!

... ist jeder Patient, der durch die Tür kommt und bei mir eine Behandlung vornehmen lässt.

Während im System der Schulmedizin und auch bei vielen Therapeuten zuweilen eine wichtige Kunst verloren gegangen ist, habe ich gemerkt, dass diese häufig der Schlüssel zum Erfolg ist. Diese Kunst heißt: „Stelle dich nicht über den Patienten, sondern höre ihm genau zu!“ Aus den vielen Informationen, die mir der Patient von sich und seinem Leben gibt, gestaltet sich bei mir ein individuelles Bild der Schmerzursachen, das zwar einer gewissen Systematik folgt, aber durch die persönliche Abstimmung mit dem Patienten die Erfolgchancen vervielfacht. Letztendlich erreiche ich mit den Erläuterungen der Patienten und dem verstehenden Zuhören eine bedeutende diagnostische Tiefe. Ich versuche, wie ein Detektiv mögliche Ursachen im Alltag zu ergründen. Dabei ist die Fragestellung, was ich von Patientenfall zu Patientenfall besser machen kann, entscheidend für den Fortschritt in der Therapie. So wird der Patient zu meinem Lehrer und hilft mir, die Therapie ständig zu verbessern.

Denkanstoß

Nur ein Therapeut, der sich Zeit nimmt und wirklich zuhört, kann seinen Patienten verstehen und die Heilung befördern.

Den Kollegen sei Dank

Mein Wissen führte mich auch zu meiner nächsten großen Lebensaufgabe. Ich wurde Dozent für Schmerztherapie und unterrichtete Ärzte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker. Durch den Erfahrungsaustausch und den Vergleich mit anderen Therapieformen wurde mir bewusst, wie wichtig eine wirklich ursächliche Behandlung für den Patienten ist.

Durch meine Arbeit als Dozent für Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Ärzte, durch Weiterbildungen und lange Freundschaften habe ich viele vertraute Kollegen in meinem Umfeld, die mir – durch das digitale Zeitalter möglich – selbst über Hunderte Kilometer Entfernung sehr nah sind.

Ich bin ihnen sehr dankbar, da sie mir in einem Netzwerk zur Verfügung stehen und mich ständig über Neuerungen auf dem Laufenden halten. Gleichzeitig kann ich bei hartnäckigen Patientenproblemen auf einen entsprechenden Fachtherapeuten zurückgreifen und so eine bessere Therapielösung entwickeln. Das ist ein wunderbares Arbeiten. Das Austauschen von Informationen hilft allen Beteiligten, die beste Lösung für den Patienten zu finden. Vielen Dank.

Denkanstoß

Ein Gesundheitsnetzwerk ist bei den heutigen Herausforderungen sehr nützlich. Eine Zweit- bzw. Drittmeinung, die jeweils aus einem anderen therapeutischen Umfeld kommt, ist durchaus sinnvoll, schließlich geht es ja um das höchste Gut, das nicht leichtfertig aufs Spiel gesetzt werden sollte – die Gesundheit.

Grenzerfahrung – der härteste Hindernislauf Europas



*Der härteste Hindernislauf Europas –
Meine größte sportliche Herausforderung!*

Für mich ist nicht nur der Heilpraktiker eine Berufung, sondern auch der Anspruch, das von mir vermittelte Wissen auch selbst umzusetzen. Ich praktiziere neben der Gartenarbeit, dem Wandern und dem Reisen viele sportliche Hobbys wie Kampfkunst, Tischtennis, Schwimmen, Klettern, Laufen und funktionelles Gelenk- und Rücken-training. Dabei versuche ich, meinem inneren Anspruch einer Vorbildfunktion für meine Kinder und meine Familie gerecht zu werden. Erstaunlich ist für mich deshalb immer wieder, wie viele Ärzte und Therapeuten selbst Übergewicht, verschiedenste Krankheiten und gesundheitsschädliche

Laster haben. Wie wollen diese ihren Patienten überzeugend helfen? Damit ich dieser Vorbildfunktion durch inneres Wachsen und äußeres Trainieren gerecht werde, entschloss ich mich, am härtesten Hindernislauf Europas teilzunehmen. Es handelt sich hierbei um den Lauf „GETTINGTOUGH – The Race“, der einmal jährlich in Rudolstadt stattfindet. Der Anspruch ist hier ganz klar: Was für den Schmerzpatienten die Treppenstufe darstellt, ist für mich die Eskaladierwand; was für den Patienten die Wechsellusche darstellt, ist für mich das Tauchen im Eiswasser, und was für den Patienten seine morgendlichen Übungen darstellen, ist für mich der 24-Kilometer-Lauf mit fast 1.000 Höhenmetern. So wie der Patient täglich seine Übungen und Stoffwechselstrategien durchführt, genauso wollte ich mich auf dem Lauf vorbereiten. Solche extremen Herausforderungen bringen mich auch dazu, am eigenen Körper Abläufe und Lebensgewohnheiten zu entwickeln und zu verbessern, was mir wiederum hilft, Patienten, vor allem auch Sportler, besser zu betreuen.

Mein Denkanstoß aus diesem Lauf ist:

- 1. Eine gute Elektrolytversorgung der Muskulatur bewahrt dich vor Krämpfen und damit vor vorzeitigem Abbruch deiner sportlichen Herausforderung, sei es bei Schmerzfrei-Übungen oder einem Lauf.*
- 2. Gewonnen wird im Kopf. Der entscheidet meistens, ob man aufgibt oder dranbleibt.*
- 3. Selbstüberschätzung ist ein gesundheitliches Risiko und sollte durch planvolles, überlegtes Handeln ersetzt werden.*
- 4. Es gibt kein „schwaches Geschlecht“. Frauen können unwahrscheinliche Kräfte freimachen und/oder sich antrainieren.*

Anatomiekurs – letztendlich ist alles eins

Da man als Heilpraktiker eher selten die Chance hat, direkte anatomische Untersuchungen an einem Leichen-Präparat durchzuführen, nutzte ich 2015 die Gelegenheit, an einem einmaligen Anatomiekurs an der Charité Berlin teilzunehmen. Der Kurs fand an einem medizinisch geschichtsträchtigen Ort statt. Folgende große Geister der Medizin arbeiteten, forschten und unterrichteten hier:

- Rudolf Virchow (1821–1902), begründete die Zellulärpathologie,
- Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836), Lebenskraft-Theorie und Begründer der Makrobiotik,
- Robert Koch (1843–1910), Mediziner und Bakteriologe,
- Paul Ehrlich (1854–1915), Heilmethoden gegen Syphilis und Diphtherie,
- Ernst Ferdinand Sauerbruch (1875–1951), bedeutender Chirurg.

Doch nicht nur das historische Gebäude war beeindruckend, es waren auch die beiden Herren Prof. Dr. Andry Vleeming und Prof. Dr. Henryk Lexy, die es hervorragend verstanden, neueste Forschungsergebnisse zu präsentieren und deren Wert für die therapeutische Praxis zu untermauern. Dabei wurden alle anatomischen Bereiche einzeln unterrichtet.

Durch den Blick auf die Präparate ergab sich für mich ein neues Bild für die Therapie. Jedes Gelenk ist von einer körpereigenen Orthese (Stützbandage) umgeben. Diese ist in mehreren Schichten um das Gelenk angelegt. Durch jede Operation wird diese natürliche Orthese verletzt. Stoffwechselschlacken gelangen über die Schichten in die Tiefe an das Gelenk heran und führen dort zur Schädigung. Sie müssen von dort wieder abtransportiert werden. Muskel-Faszien-Stränge ziehen über den gesamten Körper und verbinden zum Beispiel den Gesäßmuskel und die Schultern miteinander.

Denkanstoß

Das Wissen über die Anatomie des Menschen wächst heute immer noch. Trainiere deine natürliche Orthese und verletze sie nicht. Sorge dafür, dass die Schlacken aus dem Gelenk wieder heraus gelangen.

Selbst-Fachstudium zum Thema Arthrose und Erarbeitung eines funktionierenden Ursache-Wirkungsprinzips im Jahr 2016



Um Knorpel zu regenerieren braucht es einen ganzheitlichen Therapieansatz!

In dieser Zeit widmete ich mich intensiv dem Krankheitsbild der Arthrose.

- Es gibt eine Vielzahl von Studien, die beweisen, dass Arthrose mit natürlichen Methoden beeinflussbar ist.
- Resultat der Arthrose ist nicht nur ein Knorpelverschleiß, sondern dieser Prozess geht zulasten der gesamten Gelenkstruktur. So werden auch Gelenkflüssigkeit und Gelenkkapsel beeinflusst.
- Das ganze Bild könnte man noch mit der Frage nach den Auslösern der Arthrose erweitern. Hierbei gibt es zwei entscheidende Kriterien. Erstens erhöht eine zu saure Gelenkflüssigkeit den biochemischen Verschleiß.

Dabei wird die saure Gelenkflüssigkeit aus der Gelenkumgebung durch die Gelenkkapsel in den Gelenkinnenraum transportiert.

- Fehlt die Bewegung als Transportstimulator und ist das Gewebe in der Gelenkumgebung übersäuert, wird auch die Gelenkflüssigkeit sauer, die daraufhin den Knorpel angreift und funktionslos macht.
- Zweitens kommt es zumeist noch zu zusätzlichen Belastungen durch zu hohe Zugspannungen um das Gelenk herum, die den Anpressdruck zwischen den Gelenkflächen vor allem bei Bewegung potenziert.

Durch die gewonnenen Erkenntnisse konnte ich für meine Patienten ein Programm entwickeln, das direkt die Ursachen der Arthrose bekämpft und so ein Voranschreiten verhindert sowie den Schmerzprozess löst und abkoppelt.

Anmerkung – Fakten zum Knorpel:

- Er ist nur wenige Millimeter dick (Knieknorpel: fünf bis sechs Millimeter dick).
- Er ist ein Gewebe aus verschiedensten Bausteinen.
- Die Knorpelzellen (Chondrozyten) sind der einzige zelluläre Bestandteil.
- Sie sind von der extrazellulären Matrix (90 Prozent des Knorpels) umgeben.
- Gefäße, Nerven und Lymphbahnen fehlen im Knorpel.
- Die extrazelluläre Matrix besteht aus kollagenen Fasern, Proteoglykanen, Hyaluron und Wasser.

Faszienseminar bei Prof. Dr. Schleip



Dieses Seminar beim bekanntesten Fasziensforscher in Deutschland wird mir immer in Erinnerung bleiben, denn er erklärte sehr anschaulich die Wahrnehmung des Schmerzes durch die Faszien. Es war ein entscheidender Baustein bei der systematischen Erfassung der Schmerzursachen.

Schleip: „Flexible Fasziensstrukturen sollten Zielstellung jeder guten Gelenktherapie sein.“

Denkanstoß

Alles im menschlichen Körper ist durch die Faszien miteinander vernetzt. Nur eine Therapie, die direkt mit den Faszien arbeitet und aufzeigt, wie man sie langfristig geschmeidig, flexibel und gut versorgt, ist eine gute Schmerztherapie.

Einstieg in die Bowen-Therapie

Thomas A. Bowen (1916 – 1982) war ein australischer Körpertherapeut, der mit wenig Aufwand verschiedenste Schmerzzustände heilte. Er nutzte dabei kleinste Bewegungen an den betroffenen Strukturen. Durch eine Kollegin wurde ich auf dieses Seminar aufmerksam. Sicher lassen sich die Erfolge des verstorbenen Körpertherapeuten nicht eins zu eins in die heutige Zeit übertragen, da das Körpergewebe aktuell bei den meisten Menschen in einem viel schlechteren Zustand ist. Trotzdem konnte ich wichtige Impulse aus seiner Arbeit in meine Praxis übernehmen.

Denkanstoß

Geschicktes Therapieren, verbunden mit einer entsprechenden Wirkungszeit (Pause) in der Behandlung, bringt oft mehr als schmerzhaftes Drücken und Durchhalteparolen für den Patienten.

Mohamed Khalifa – Erfahrungsaustausch und Selbststudium mit dem österreichischen Gelenkexperten

Im Sommer 2013 lernte ich den österreichischen und dort sehr bekannten Körpertherapeuten Mohamed Khalifa kennen. Er konnte enorme Behandlungserfolge bei Leistungssportlern wie Boris Becker, Sergej Bubka und Franziska van Almsick erzielen. Ich hatte während meiner Tätigkeit als Dozent in Österreich schon viel über diesen bekannten Volkstherapeuten und seine „Wunderheilungen“ erfahren. Ich wusste, dass diese zwar sehr schmerzhaft, aber auch erfolgreich waren. Er heilte zum Beispiel nachgewiesenermaßen gerissene Kreuzbänder. Normalerweise konnte man nur schwer eine Unterweisung von ihm erhalten. Ich hatte das Glück, in Bad Gastein als Gasttherapeut in einer Kurklinik zu arbeiten. Dort traf ich Mohamed Khalifa und wir tauschten uns über schmerztherapeutische Vorgehensweisen aus. So erklärte er mir ein paar Sachverhalte und ich beschloss, alle Quellen und sein Buch zu nutzen, um mehr von ihm und seiner therapeutischen Arbeit zu erfahren.

Denkanstoß

Bei vielen Schmerzzuständen ist es notwendig, dass die Gewebestruktur im tiefen knochennahen Areal behandelt wird, um eine ursächliche Heilung anzustoßen. So kann das betroffene Gelenk bzw. der betroffene Rückenabschnitt besser arbeiten und im nächsten Schritt langfristig durch gezieltes Üben seine Schmerzfreiheit realisieren.

Anatomieguru – „Ja, wir haben Knorpel nachwachsen lassen!“

Im Jahr 2006 nahm ich im Rahmen einer Ausbildung zum Rückenschullehrer an einem sehr aufschlussreichen Seminar zur funktionellen Anatomie bei Prof. Dr. med. Kurt Tittel (1920 – 2016) teil. Allen Sportlehrern und Sportwissenschaftlern ist dieser Name ein Begriff. Er gehörte über Jahrzehnte zu den führenden Forschern, Ärzten und Autoren im Bereich der Sportmedizin. Noch heute sind mir seine bildlichen Beschreibungen der Wirbelsäule und des umgebenden funktionellen Gewebes in Erinnerung. Ich nutzte die Chance und fragte ihn in der Pause, ob man Knorpel nachwachsen lassen könnte. Er antwortete, damals unter vorgehaltener Hand: „Ja, das hat man im Tierversuch, aber auch bei Menschen schon experimentell nachgewiesen, in Zusammenarbeit mit einer bulgarischen Universität.“

Denkanstoß

Natürlich kann man durch gezieltes Training seine Körperstrukturen wiederaufbauen und verbessern, um Schmerzen zu bekämpfen.

Der Besuch von Weiterbildungsangeboten und die Anwendung in der Praxis

Die vorgestellten Veranstaltungen sind nur ein kleiner Auszug aus den vielen Weiterbildungen, die ich in den letzten Jahrzehnten besucht habe. Immer wieder versuche ich, durch neue gute Weiterbildungen den Therapieerfolg zu steigern. Pro Jahr sind das immer wieder einige Kurse, die ich absolviere. Auch stellt die heutige Medien- und Internetwelt viel interessantes Wissen zur Verfügung. Mit folgenden Fragestellungen teste ich die angebotenen Inhalte für den Therapie-Ansatz in der Praxis.

1. Welchen Hintergrund hat die Quelle?

Hier sind mir praxisnahe Menschen und Weiterdenker meistens lieber als konventionelle Kanäle. Konventionelle Behandlungen wurden meistens von meinen Patienten bereits durchlaufen.

> Nur mit einer neuen, andersartigen Herangehensweise kann es jetzt zu einem Therapieerfolg kommen.

2. Ist diese Verfahrensweise konsequent natürlich bzw. ohne Nebenwirkungen?

Um mögliche Nebenwirkungen zu umgehen und die Selbstheilungskräfte zu unterstützen, ist eine natürliche Herangehensweise wichtig. > Es gibt bisher eine Ausnahme in der Therapie, die aber absolut nebenwirkungsfrei, ohne Rückstände funktioniert und erprobt ist.

Gleichzeitig ist diese Ausnahme in vielen Fällen auch sehr effektiv.

3. Bringt es einen effektiven Nutzen in der Zeitspanne, die ich mit dem Patienten habe?

Viele Therapien brauchen eine zu lange Therapiezeit und eine zu hohe Wiederholungszahl, um erfolgreich den Patienten zu helfen. > In der Regel brauchen Patienten für eine VITARTIC-Intensivkur zwei bis vier Direktbehandlungen, um ein gutes bis sehr gutes Ergebnis zu erzielen.

4. Stehen finanzieller Aufwand und zu erwartender Therapieerfolg in einem vernünftigen Verhältnis?

Auf dem Therapiemarkt gibt es viele unwahrscheinlich teure Medizingeräte, deren Finanzierung letztendlich der Patient bezahlen muss, da die Behandlung nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird. Eine preiswerte, einfache und logisch nachvollziehbare Auswahl der Therapien ist deshalb ein wichtiges Auswahlkriterium.

5. Kann es zu starken Überreaktionen kommen?

Nachdem ich starke und mittlere Überreaktionen – also Erstverschlimmerungen – durch verschiedenste Maßnahmen bei der VITARTIC-Therapie minimiert habe, möchte ich diese auf keinen Fall durch neue Therapiebausteine wieder einbringen.

6. Passt die Therapie in das VITARTIC-Programm?

Das VITARTIC-Programm folgt gewissen Prinzipien und logischen Grundlagen und neue therapeutische Ansätze sollten möglichst mit diesem Wissen kompatibel sein. Letztendlich gilt aber: „Wer heilt, hat recht!“, sodass das VITARTIC-Programm ständig weiterentwickelt wird, um immer auf einem erstklassigen therapeutischen Niveau am Patienten zu arbeiten. So werden die Therapien, die Schmerzfrei-Übungen, der Einsatz von bestimmten Körpertechniken und präventive Schmerzstrategien ständig weiterentwickelt.

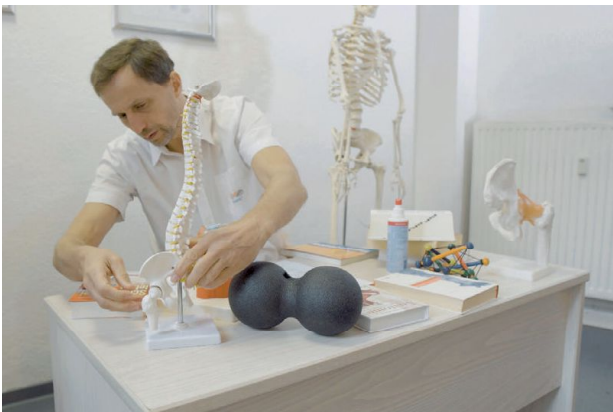
7. Hält diese Verfahrensweise der praktischen Erprobung stand?

Meistens erprobe ich dann an mir und Vertrauenspersonen die Herangehensweise. Natürlich kostenreduziert und mit der entsprechenden Aufklärung. Sollte sich bei einem sehr hohen Prozentsatz eine Besserung ergeben, so steht einer Neustrukturierung des Therapieablaufs nichts mehr im Wege.

Denkanstoß

Natürlich solltest auch du nach gewissen Kriterien neues Wissen aufnehmen und anwenden. Viele Patienten verzetteln sich jedoch auch und bleiben nicht auf dem Therapieweg, obwohl sich schon Verbesserungen eingestellt haben. Zeit ist ein kostbares Gut in der Therapie und sollte möglichst nicht im Wartezimmer verschwendet werden.

„Dem Kind einen Namen geben“ – wie entstand VITARTIC?



Als Gelenkspezialist suche ich immer bessere Möglichkeiten meinen Patienten zu helfen!

Bei fast allen Patienten frage ich nach, ob sie schon einmal von solch einer Therapie, den von mir eingesetzten Behandlungstechniken und den resultierenden Erfolgen, erfahren hätten. Bisher wurde diese Frage stets verneint. Nachdem ich die Therapie über mehrere Jahre angewendet und erprobt hatte, beschloss ich, dieser Vorgehensweise einen Namen zu geben. Jetzt musste also nur noch ein Begriff gefunden werden, der die Zielstellung und auch die Therapie darstellen konnte. Wichtig war für mich, dass es keine „Schwind-Henze-Therapie“ ist. Eher sollte der Begriff das Netzwerk aus Partnern widerspiegeln, die alle mit dieser Therapie

Erfolg haben, entsprechend ihrem Einsatz. Nachdem ich lange mit verschiedenen Worten und Silben hantierte, kam ich auf den Markenbegriff „VITARTIC“.

VITARTIC setzt sich zusammen aus Vita (lat.: Lebensweise), Art (engl.: Kunst) und Articulatio (lat.: Gelenk) und steht als Begriff für: **„Die Kunst, seine Gelenke gesund zu erhalten.“**

So konnte ich als Ingenieur und Heilpraktiker endlich ein System erschaffen, das wirkliche Gelenkgesundheit möglich macht und praktisch mit einfachen Mitteln umsetzbar ist.

VITARTIC wird ständig weiterentwickelt, von Patient zu Patient, um entsprechend der jeweiligen therapeutischen Situation bestmöglich behandeln zu können.

Dabei wird eine grundlegende Basistherapie mit Stoffwechselplan, Entgiftungsprogramm und vielem mehr durchlaufen, getreu dem Motto: „Heilen, ohne zu schaden!“ Das stellt das breite stabile Fundament der VITARTIC-Therapie dar.

Damit der Patient langfristig schmerzfrei bleibt und sich unabhängig von Therapeuten helfen kann, ist bei VITARTIC auch ein umfassendes Selbsthilfe-Programm integriert.

Denkanstoß

*„VITARTIC ist die Kunst, seine Gelenke gesund zu erhalten.“
Dies ist heutzutage wirklich eine Kunst. Es wird Zeit, dass viele
Menschen diese Kunst erlernen, um schmerzfreier zu leben.*

Bist du dabei?



Arbeitsblatt Kapitel 1

Nach diesem ersten Kapitel hast du einen Einblick in deine Reise zur Schmerzfreiheit bekommen und gleichzeitig meinen Erkenntnisweg und meine Herangehensweise kennengelernt. Ich wünsche mir, dass für dich ein paar wertvolle Impulse dabei waren. Jetzt geht es darum, das Gelesene bewusst zu verarbeiten und in die Tat zu überführen. Dazu dienen die Arbeitsblätter. Sie werden den Lerneffekt und dein praktisches Handeln vervielfachen. So wirst du einen maximalen Nutzen aus deiner eingesetzten Lesezeit herausholen!

Schreibe jetzt drei Sachverhalte auf, die dich inspiriert haben und die du in deinen Alltag integrieren möchtest!

1.
.....
2.
.....
3.
.....

Übertrage die Sachverhalte jeweils einzeln mit einem dicken Stift auf ein Blatt und pinne sie in deiner Wohnung an Orte, wo du sie nicht übersehen kannst. So werden sie schnell ein Teil von deinem Alltag.

Mach dir ein paar Gedanken zu deiner eigenen Therapie- und Schmerzodyssee! Schreibe kurz vier Stichpunkte zu Therapien und Selbsthilfwerkzeugen auf, die du schon durchgeführt hast, und wie sie dir geholfen haben!

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....

