

# Mein Weg zum Gelenkspezialisten

und was Sie daraus für Ihre Schmerzfreiheit lernen können.

Mit dieser biografischen Erzählung möchte ich Ihr Interesse für Gesundheit und Ursachen von Schmerzen wecken. Dabei liegt es in meiner Absicht, dass Sie ein tieferes aber trotzdem verständliches Wissen über den Körper und mögliche Schmerzursachen bekommen. Natürlich wünsche ich mir auch, dass Sie dadurch Vertrauen in mich und die VITARTIC-Therapie finden, denn das ist die Grundlage einer guten Beziehung zwischen Therapeut und Patient.

*Viel Spaß beim Lesen – Ihr Gelenkspezialist Stefan Schwind-Henze.*

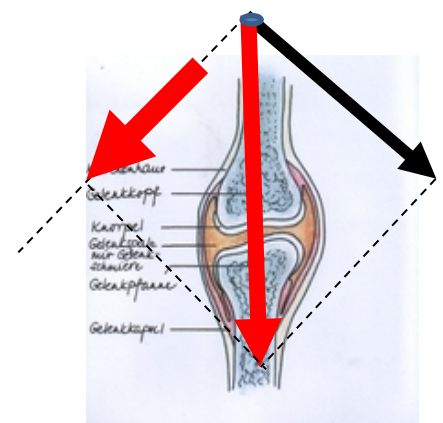


## **Ingenieur und Heilpraktiker – Was hat das miteinander zu tun?**

Als ich von 1992 bis 1996 das Fach Wirtschaftsingenieurwesen an der Fachhochschule in Jena studierte, hätte ich nie gedacht, dass ich eines Tages als Heilpraktiker von diesem Studium profitieren würde. Aber die guten naturwissenschaftlichen und ingenieurstechnischen Grundlagen unterstützen mich heute darin, sehr tief und ursächlich mit meinen Patienten arbeiten zu können. Egal, ob es um die Strömungslehre, um elektrische Phänomene wie den Piezoeffekt oder um Kraftwirkungen in Gelenken geht: All das bildet die Grundlage auch dafür, dass unser Körper richtig funktioniert.

Als Wirtschaftsingenieur lernt man auch, in verschiedenen Ebenen zu denken und Lösungsansätze zu kreieren, die alle Ebenen miteinander verbinden. Das ist vor allem bei der ursächlichen Behandlung verschiedener Krankheitsbilder von Vorteil, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben, aber doch zusammenhängen und als Einheit gelöst werden müssen.

**Fazit: Gesundheit ist nicht kompliziert, aber einfach ist sie auch nicht! Versuche mit deinem gesunden Verstand und dem, was du gelernt hast, wirklich zu verstehen, wie Gesundheit funktioniert. Nutze hierzu Bücher, Seminare und Workshops.**



Das Bild beschreibt die Kraftwirkungen im Gelenk.

## Intensives Training von Jugend an

In meiner Jugend trainierte ich sehr intensiv Shotokan Karate und spürte dabei schon bald, wie anfällig der Körper auf Überlastung und einseitige Bewegungsmuster reagiert. Um das mir auferlegte Pensum an Training zu schaffen, musste ich schon bald Strategien entwickeln, meinen Körper relativ schmerzfrei und topfit zu halten. Dehnung und Wärme spielten hierbei eine große Rolle.

### Mit Bewegung schmerzfrei

Die Schmerzen wechselten, je nachdem welche Struktur durch das Training am meisten in Mitleidenschaft 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 entwickelt ich für mich eine Strategie: **„Dehne, Strecke und bewege dich so lange, bis der Schmerz verschwindet!“**

So habe ich über Jahre hinweg jeden Sonnabend 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 Patienten die richtigen Übungen zu finden und mich genau in ihre Bewegungsstruktur hineinzudenken. Ich wünsche mir für Sie, dass Sie, anstatt Bewegung einfach zu konsumieren und den banalen Ratschlägen in Ihrer Umgebung folgen, in sich rein horchen und erkennen, welche Bewegung wirklich gut tut.



Entsprechend seiner individuellen Beweglichkeit wird bei jedem Patienten die Therapie ausgerichtet.

**Bauen Sie den Grundsatz: „Dehne, Strecke und bewege dich so lange, bis der Schmerz verschwindet!“ auch in Ihr 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.

**Fazit: 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. 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 ist. Die Muskulatur war fast vollständig zurückgegangen und das Knie war total instabil. Er verschrieb mir mehrere Übungs-Einheiten Bewegung, physikalische Therapie,

Massagen und Kryobehandlungen. Danach war mein Knie wieder zu 80% einsetzbar. Dafür bin ich diesem Arzt heute noch dankbar.



**Fazit: Weder Schonung noch ein einfaches „Weiter so“ mit Fahrradfahren, Gehen und Krafttraining sind eine relevante Lösung. Nur ein neuer 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 Bestandteil des VITARTIC-Programms ist und in noch effektiverer Form in nur drei bis vier Behandlungen durchgeführt wird. Zum Beispiel ist die Eisstabmassage, die damals bei mir eingesetzt wurde, heute noch ein wichtiges Mittel bei Entzündungen, welches ich Patienten zeige.

**Fazit: Nutzen Sie den erprobten VITARTIC-Weg für Ihre Schmerzfreiheit. Ich begleite Sie bestens, weil ich mich in Ihr Problem hineindenke, Sie motiviere und Ihnen sinnvolle Hausaufgaben mitgebe.**



So erkläre ich zum Beispiel in Fachvorträgen und in der Therapie die Schmerzursachen und die daraus resultierende Therapie.



Auf der Suche nach gesünderen Sportalternativen kam ich über Tai-Chi zu WingTsun, einer chinesischen Kampfkunstform, die sehr effektiv, vielseitig und ausgleichend ist. 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 Filme. Ich versuchte diese Anschauungen auch im Alltag zu integrieren.

Hier ein Bild aus dieser Zeit mit dem Cheftrainer für Europa Großmeister Kernspecht und meinen ersten Trainer in schwarz und meinen Kampfkunstgefährten. Ich stehe in der hinteren Reihe von vorne gesehen ganz links.

## Kampfkunst – der Unterschied zwischen Ost und West

Was ist damit gemeint? Fast alle westlichen Kampfsportarten zielen auf die Vernichtung des Gegners und die Umgestaltung des ausübenden Körpers zu einer Waffe. Bei den östlichen asiatischen Kampfkünsten spielt meistens zudem die Gesundheitslehre eine große Rolle. Das entspricht dem taoistischen, konfuzianischen und buddhistischen Leitbild, nämlich, dass man, um gut kämpfen zu können, selber bei bester Gesundheit sein musste. Der Sinn dahinter war auch, dass, wenn man seine eigene Gesundheit



schätzt, auch die des Gegenübers schätzt und mit dieser Einstellung die Kampfkunst nicht missbrauchen würde, sondern sie nur im Notfall einsetzt. Soviel zum Vergleich der Ansätze dieser beiden Kampfsportrichtungen. Genau diese Gesundheitsbausteine der asiatischen Kampfkunst werden heutzutage in Therapie- und Heilungsprozesse verstärkt eingebaut. Genannt sei nur das TaiChi, Yoga oder Qigong. Ein Extrakt dieser funktionellen und energetischen Technik findet sich in dem VITARTIC-Gelenktraining mit dem Schwerpunkt Schmerzvermeidung und Schmerzlösung. Probieren Sie dieses Training einmal aus und Sie werden spüren, wie Schmerzen sich lösen und Vitalität Ihren Alltag wieder bestimmt. Genauso wie die Kampfkünste ist auch unser Alltag im westlichen Sinne geprägt. Meistens herrschen Verschleiß, Überanstrengung und Stress vor. Das führt natürlich zu Krankheit und Schmerz.

**Fazit: Hier hilft die fernöstliche Sichtweise mit den Fragen: Wie kann ich den Alltag ausgleichen?, Wie lassen sich Körper und Geist regenerieren und wie kann ich langfristig gesund bleiben?**

Genau an diesen Fragestellungen, die mir beim intensiven Training der chinesischen Kampfkunst bewusst wurden, sind die VITARTIC-Übungen ausgerichtet, und ich wünsche Ihnen, dass diese Fragestellungen auch in Ihrem Alltag bewusst berücksichtigt werden.



Eines Tages traf ich bei einer Kampfkunst-Einführung meinen zukünftigen Mentor Roland Liebscher-Bracht, der aus der Kombination des WingTsun-Systems, der deutschen und chinesischen Manualtechnik und moderner Sporttherapie eine eigene Schmerztherapie entwickelte. Als ich die positiven Auswirkungen an meinem eigenen Körper spürte, war ich so begeistert und angetan, dass ich über 14 Jahre lang intensiv die Zusammenhänge zwischen Schmerzen und Fehlbewegungen bei Roland Liebscher-Bracht erlernte und auch, wie diese dann mit einer Manualtechnik und gezielter Bewegung aufgelöst werden können. Bei dieser Grundlagenausbildung hat mich immer wieder fasziniert, dass hinter jedem Schmerz und jeder Krankheit eine einfache wissenschaftlich begründbare Logik steckt.

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



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 ist und natürlich damit verbunden die Ausrichtung von Wirbelsäule und Gelenken.

Fazit: Achten Sie auf Ihre Muskelfunktion und Ihre Körpergeometrie. Übungen hierzu finden Sie in der VITARTIC-Selbsthilfe-Akademie ([www.vitartic.de](http://www.vitartic.de)).

### **Konni kommt mit Krücken zum Training und geht ohne**

Damals hatte ich in Rudolstadt zwei Schüler: Konni und seinen Sohn Werner. Beide haben ungemein fleißig und ernsthaft trainiert. Konni war schon an die siebzig 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 Liegeübungen und siehe da, danach lief er schon viel entspannter. Er wollte auch kein Taxi mehr rufen. Stattdessen klemmte er sich die Krücken unter die Arme und ging zu Fuß mit seinem Sohn nach Hause. Durch diesen Vorfall wurde mir erstmals bewusst, wie viel man mit der richtigen Herangehensweise auf natürlichem Weg erreichen kann.

Fazit: Natürliche Therapie heißt nicht langsames und 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 (gleich Tablette, Spritze, Operation) auf Spatzen (Schmerzursache) geschossen“.



Hier erkläre ich im Fachvortrag wie Rückenschmerzen durch Fehlbelastungen der Rückenfaszie entstehen.

### **Warum Gesundheit für mich ein sehr wichtiges Thema ist**

Jeder kennt es mehr oder weniger: Man lebt vor sich hin und denkt, die Welt ist in Ordnung und man macht 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 sterben? Was kann man tun, dass andere nicht so krank werden? 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.

**Fazit:** Mir wurde auch immer mehr bewusst, dass alle Menschen, also auch Sie, selber diese Aufgabe annehmen müssen und selber auch lernen müssen, für ihre Gesundheit zu lernen und zu handeln, kurz: dafür einzustehen.

### **Was bedeutet es, Heilpraktiker zu werden?**

Von 2008 bis 2012 absolvierte ich eine 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 nach zwei Jahrzehnten Pause war schon schwer genug, hinzu kam noch ein schwer verdaulicher Lernstoff. Es geht 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 gestaltet haben, dass der Stoff nicht zu trocken wurde. In Bezug auf die Erhaltung der Gesundheit sind mir vor allem folgende drei Sachverhalte bewusst geblieben:



**Fazit:**

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 eine Präkanzerose dar und münden häufig in Krebs.

Erst zum Schluss begreift man den Sinn des Heilpraktiker-Studiums für die tägliche Praxis: Man lernt Diagnosen zu stellen, drastische Krankheitsverläufe einzuschätzen und Nottfälle zu erkennen. Wie ein Puzzle setzt sich dies alles zusammen. Letztendlich lernt man in dieser Zeit, medizinisch zu denken und zu verstehen, 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.

**Fazit: Heilpraktiker zu werden bedeutet heutzutage, ein kleines intensives Medizinstudium zu durchlaufen, um eine schulmedizinische Prüfung in schriftlicher und mündlicher Form zu bestehen. Nur zwischen den Zeilen erhält man wichtige Gesundheitsinformationen.**

So konnte ich ab 01.01.2013 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 zusammenzusetzen. 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.“ Man versucht 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 richtig gut arbeiten und viele Menschen vor Krankheit und Siechtum bewahren. Der entscheidende Vorteil des Heilpraktikers ist, dass er nur mit natürlichen Methoden mit dem Patienten arbeitet. Verschreibungspflichtige Medikamente und Drogen sind verboten und so bekommt der Patient automatisch eine bessere, weil natürlichere Behandlung. In meinem Fall heißt das: Schmerzfreiheit ohne Tabletten, Spritzen und Operationen. Das geniale dabei ist, dass die Behandlung trotzdem ausgesprochen effektiv ist. Das bedeutet, dass in kurzer Zeit schon eine starke Schmerzlinderung eintritt. Warum? Wer sich mit Gesundheit beschäftigt und verschiedenste naturheilkundliche Methoden schon ausprobiert hat, weiß um die immensen Selbstheilungskräfte, 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 z. B. ein Surfer die Welle nutzt. Genau das passiert beim VITARTIC-Therapieprogramm! Wenn der Patient versteht, wie das Programm funktioniert, und es wirklich umsetzt, spürt er schon in vielen Fällen nach wenigen Tagen eine Verbesserung.



Zur Arbeit gehört ein umfassendes Anamnesegespräch mit Bewegungsanalyse und Stoffwechselbeurteilung.

**Fazit: Gehen Sie lieber früher als noch später zum Gelenkspezialisten, um eine schnellere Linderung der Schmerzen herbei zu führen. Nutzen Sie effektiv die Selbstheilungskräfte des Körpers, um die 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 ja meistens Sportschüler, Bekannte und Verwandte behandelt, aber jetzt kamen wirklich Menschen in die Praxis, die sich in einem sehr schlechten gesamten 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, welches auf ganzheitliche, natürliche und effektive Art und Weise den Faszien Schmerz, den Spannungszugschmerz und den Entzündungsschmerz behandelt. Nach und nach stellten sich selbst bei sehr schweren Schmerzfällen durchschlagende Erfolge ein. Man konnte von einem therapeutischen Durchbruch sprechen.

**Fazit: Wenn stark übergewichtige, ältere Patienten mit vielen Krankheitsbildern mit dem VITARTIC-Therapieprogramm Erfolge haben, so werden Sie das erst Recht haben können. Erst die Behandlung der drei Schmerzursachen (Faszien Schmerz, Spannungszugschmerz und Entzündungsschmerz) führt meistens zur Schmerzlösung.**

## Mein allerwichtigster Lehrer

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



Einfühlsames Arbeiten am Patienten ist oberstes Gebot. Hier bei Beschwerden der Halswirbelsäule.

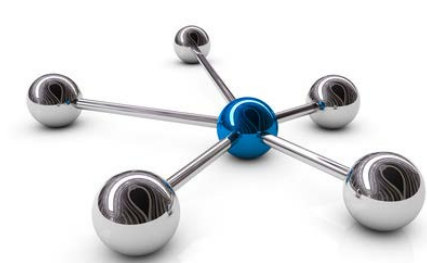
Während im System der Schulmedizin und auch bei vielen Therapeuten zuweilen eine wichtige Kunst verlorengegangen ist, habe ich gemerkt, dass diese häufig der Schlüssel zum Erfolg ist. Diese Kunst heißt: „Stelle dich nicht über den Patienten, sondern höre ihm genau zu!“ Aus den vielen Informationen, die mir der Patient von sich und seinem Leben gibt, gestaltet sich bei mir ein individuelles Therapiebild, welches zwar einer gewissen Systematik folgt, aber durch die persönliche Abstimmung mit dem Patienten die Erfolgschancen vervielfacht. Letztendlich erreiche ich mit den Beschreibungen der Patienten und dem verstehenden Zuhören eine große diagnostische Tiefe. Ich versuche, wie ein Detektiv mögliche Ursachen im Alltag zu ergründen. Dabei ist die Sichtweise, was ich an jedem 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.

**Fazit: 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 wie ein Netzwerk zur Verfügung stehen und mich ständig über Neuerungen auf den Laufenden halten. Gleichzeitig kann ich bei Patientenproblemen immer auf einen entsprechenden Fachmann zurückgreifen und so eine bessere Therapielösung vermitteln. Das ist ein wunderbares Arbeiten und Austauschen von Informationen und hilft mir, trotz Großfamilie und Hobbys am Ball zu bleiben. Vielen Dank.

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

## Grenzerfahrung – der härteste Hindernislauf Europas



Für mich ist nicht nur der Heilpraktiker eine Berufung, sondern auch der Anspruch, das von mir vermittelte Wissen auch selber umzusetzen. Wie viele Ärzte und Therapeuten haben selber Übergewicht, verschiedenste Krankheiten und gesundheitsschädliche Laster? Wie wollen diese ihren Patienten überzeugend helfen? Damit ich selber 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 „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 Wechseldusche darstellt, ist für mich das Tauchen im Eiswasser und was für den Patienten seine morgendlichen Übungen darstellen, ist für mich der 24 km-Lauf mit fast tausend Höhenmetern.

Mein Fazit 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 sich antrainieren. ;-)

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

Bei fast allen Patienten frage ich nach, ob sie schon einmal solch eine Therapie, die von mir eingesetzten Behandlungstechniken und die resultierenden Erfolge, erfahren hätten. Bisher wurde diese Frage stets verneint. Nachdem ich die Therapie ca. drei Jahre angewendet hatte, beschloss ich, dieser Vorgehensweise einen Namen zu geben. Mit dem geschützten Begriff sollten erstens die Patienten eine bestimmte Qualität und Durchführung verbinden können und zweitens andere Therapeuten, die diese Herangehensweise erlernen, sich von anderen abheben. Jetzt musste 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, entsprechend ihres Einsatzes, Erfolg haben. 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 hat der Ingenieur in mir endlich ein System erschaffen, was 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: „Mach es richtig, oder lass es!“ Dies stellt das breite stabile Fundament der VITARTIC-Therapie dar.

Durch das VITARTIC-Schmerzmodell ist die Behandlung der möglichen Schmerzursachen wie Faszien-schmerz, Spannungszugschmerz und Entzündungsschmerz abgedeckt.

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

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

## Anatomiekurs – letztendlich ist alles Eins



Stehend hinten links verfolge ich die anschauliche Erklärung von Prof. Dr. med. Henryk Lexy zur Handanatomie.

Da man als Heilpraktiker eher selten die Chance hat, direkte anatomische Untersuchungen am 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:



Einen Superplatz hatte ich hier ergattert, um Prof. Dr. med. Andry Vleeming bei seinen aufschlussreichen Ausführungen zum menschlichen Knie zu folgen (von hinten sitzend im blauen Hemd direkt gegenüber).

- 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



Gruppenbild vor dem historischen Gebäude des Instituts für Anatomie der Charité.

Doch nicht nur das historische Gebäude war beeindruckend, es waren auch die beiden Professoren Prof. Dr. med. jm Andry Vleeming und Prof. Dr. med. 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 köpereigenen 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 schädigen dort das Gelenk. Sie müssen von dort wieder abtransportiert werden. Muskel-Faszienstränge ziehen über den gesamten Körper und verbinden zum Beispiel den Gesäßmuskel und die Schultern miteinander.

Fazit: Das Wissen über die Anatomie des Menschen wächst heute immer noch. Bei überbeanspruchten Muskeln wird deren Funktion von Bändern übernommen, durch diese Überreizung werden Schmerzen ausgelöst. 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

In dieser Zeit widmete ich mich intensiv dem Krankheitsbild der Arthrose. Ich recherchierte dazu in einer Unmenge von Büchern, Studien und Filmen. Hier nun einige wichtige Erkenntnisse.

Studienuntersuchung:

Z Rheumatol 58:142-147 (1999)  
© Steinkopff Verlag 1999

FROM CARTILAGE METABOLISM TO CLINICS

G. Nuki

### Osteoarthritis: a problem of joint failure

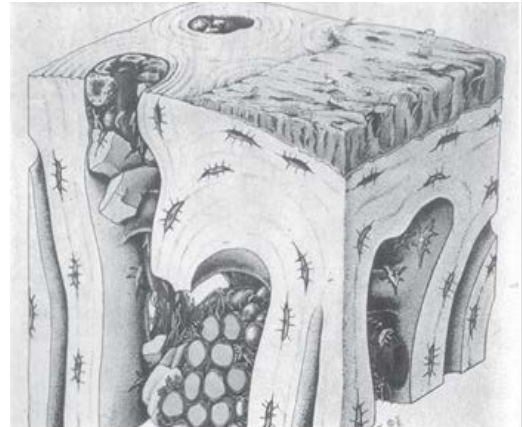
Die fortschreitende arthrotische Gelenkdestruktion führt zu Funktionsstörungen der Synovia, Erosion und Verlust von Gelenkknorpel, subchondrale Knochenveränderungen, Degeneration von Gelenkbinnenstrukturen, entzündlichen Veränderungen und Osteophytenbildung.

Der Prozess der Arthrose wurde bei dieser Studie umfassend untersucht. Resultat der Arthrose ist nicht nur ein Knorpelverschleiß, sondern durch sie werden auch die Gelenkflüssigkeit und die gesamte Gelenkstruktur 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 biomechanischen Verschleiß. Die Gelenkflüssigkeit wird über die Gelenkkapsel aus der Gelenkumgebung in den Gelenkinnenraum transportiert. Fehlt nun 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. Jetzt 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. Nur wenn man gezielt das saure Milieu im Gelenk und die Zugspannungen reduziert, kann dem entgegengewirkt werden.

#### **Wichtige Fakten zum Knorpel:**

- Er ist nur wenige Millimeter dick. (Knieknorpel: 5-6mm dick)
- Er ist ein Gewebe aus verschiedensten Bausteinen.
- Die Knorpelzellen (Chondrozyten) sind der einzige zelluläre Bestandteil.
- Sie sind von der extrazellulären Matrix (90% des Knorpels) umgeben.
- Gefäße, Nerven und Lymphbahnen fehlen im Knorpel.
- Die extrazelluläre Matrix besteht aus kollagenen Fasern, Proteoglykanen, Hyaluron und Wasser.



Hier sieht man ein gutes Knorpelmodell mit den ersten Schädigungen in der sehr harten Randschicht.

Aus dieser Arbeit entstanden eine Fachausstellung und ein Workshop zum Thema Arthrose.

Einen ersten Einblick zur Entstehung und zur Verringerung erkläre ich auch zum Fachvortrag.

#### **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 Erkennung des Faszienschmerzes als eine Schmerzursache.

**Fazit:** Alles im menschlichen Körper ist durch die Faszien miteinander vernetzt. Die Faszien hydriert, elastisch und schlackenfrei zu halten, ist ein wichtiger Schmerzfremdbaustein. Nur eine Therapie, die direkt mit den Faszien arbeitet, ist eine gute Schmerztherapie.

#### **Einstieg in die Bowen-Therapie**

Bowen ist 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 heutzutage bei den meisten Menschen in einem viel schlechteren Zustand ist. Trotzdem konnte ich wichtige Impulse aus seiner Arbeit in meine Praxis übernehmen.

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

### **Mohammed Kahlifa – Erfahrungsaustausch und Selbststudium des österreichischen Gelenkexperten**

Im Sommer 2013 lernte ich den österreichischen und dort sehr bekannten Körpertherapeuten Mohammed Kahlifa kennen. Er konnte enorme Behandlungserfolge bei Leistungssportlern wie Boris Becker, Sergei Bubka und Franziska von 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 verletzte 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 Mohammed Kahlifa als Patient, der damals über Hüftschmerzen klagte. Noch nie habe ich einen Patienten erlebt, der so willensstark und schmerzresistent eine starke Intensivbehandlung von meiner Seite ertrug. Zum Schluss erklärte er mir ein paar Sachverhalte und ich beschloss, alle Quellen und sein Buch zu nutzen, um mehr von ihm und seiner Therapie zu erfahren.

Aus diesen Studien und dem Erfahrungsaustausch entstanden zum Beispiel die effektive VITARTIC-Faszien-Funktions-Massage und die natürliche VITARTIC-Gelenksalbe.

Fazit: Nur wenn du therapeutisch auch im tiefen knochenahnen Gewebe aufräumst, wird die Heilung ursächlich angestoßen. Stoffwechselsteigerung und therapeutische Manualbehandlung sollten Hand in Hand gehen, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. Die Körperstruktur folgt der Funktion. Stelle ich durch die Behandlung die Funktion wieder her, so wird sich mit dem richtigen funktionellen Gebrauch auch die Struktur wiederherstellen.

### **Anatomieguru – „Ja wir haben Knorpel nachwachsen lassen!“**

Im Jahre 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 -wissenschaftlern 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 dem umgebenden funktionellen Gewebe 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 hätte man im Tierversuch, aber auch bei Menschen schon experimentell nachgewiesen, in Zusammenarbeit mit einer bulgarischen Universität.“

Fazit: Wir sollten uns endlich von der veralteten Doktrin der Schulmedizin verabschieden. Solange ich atme und bewusst handeln kann, solange kann ich durch gezieltes Training meine Körperstrukturen wieder aufbauen und verbessern, um Schmerzen zu bekämpfen.

## Schlüsselpatienten – Referenzen

Beate Künzel, Dipl.-Ing. (FH), 52 Jahre:

Beate Künzel: Seit einem halben Jahr habe ich Knieschmerzen, welche immer schlimmer wurden. Zuletzt konnte ich keinen einzigen Schritt mehr ohne große Schmerzen gehen. Die Ärzte rieten mir zu einer Knie-OP. Da ich mir keinen Rat mehr wusste, stimmte ich der OP zu. Aus dem Freundeskreis wurde mir der Schmerztherapeut Herr Schwind-Henze empfohlen. Eine Woche vor dem geplanten OP-Termin habe ich meine intensive Behandlung bei ihm begonnen und zwei Tage vor dem OP-Termin meine OP abgesagt. Ich hatte in der kurzen Zeit eine deutliche Linderung meiner Schmerzen erreicht. Heute, drei Wochen nach Beginn der Behandlung bin ich sehr zufrieden. Ich kann schon wieder alltägliche Sachen, wie einkaufen, was mir vorher nicht mehr möglich war, ohne nennenswerte Schmerzen verrichten. Treppen, die ich nicht mehr auf- oder abwärts gehen konnte, stellen nur noch eine kleine Herausforderung für mich dar. Aber auch hier bin ich zuversichtlich, dass das noch besser wird. Der Heilungsprozess ist langwierig. Aber ich bin froh, mich gegen die OP entschieden zu haben.

Schwind-Henze: Aus therapeutischer Sicht war dieser Fall etwas ganz Besonderes. Die Vorgehensweise nach dem VITARTIC-Therapieprogramm war relativ einfach. Durch die schlüssige Herangehensweise konnten schon schnell Erfolge erzielt werden. Prekär war die Diagnose und Vorgehensweise von schulmedizinischer Seite. Es wurde eine vollkommen unnötige Operation geplant. Unter diesem Termindruck musste schnellst-möglich eine Erleichterung herbeigeführt werden, damit die Patientin auf eine Alternative setzen und so ihr Knie vor weiterem Schaden bewahren konnte. Nachdem der erste Hauptschmerz im Kniekehlenbereich reduziert war, hatte die Patientin verstärkt Knieschmerzen unterhalb der Kniescheibe. Aufgrund dieses Schmerzes sollte sie am Meniskus operiert werden. Einen Meniskusschaden zeigte das MRT. Obwohl der Schmerz überhaupt nichts mit dem Meniskusschaden zu tun hatte, sollte operiert werden. **Mit jeder Operation verschlechtert sich die funktionelle Situation im Kniegelenk** und trotzdem sollte am funktionellen Schmerzgeschehen vorbei eine Knie-OP durchgeführt werden. Mit gezielten Stoffwechselmaßnahmen gelang es, den Faszien- und Entzündungsschmerz



Beispielfoto für die Behandlung. (Dies ist nicht die Patientin, sondern eine ehemalige Patientin, die so begeistert ist, dass ich sie fotografieren durfte. Vielen Dank!)



Durch gezieltes Drücken von bestimmten Punkten kann direkt über das Zentralnervensystem der Muskel auf „schmerzfrei“ geschaltet werden.

zurückzudrängen. Gleichzeitig wurde die muskuläre Situation durch die VITARTIC-Neuropressur und die VITARTIC-Funktionsmassage entscheidend verbessert. So konnte schon nach wenigen Tagen eine starke Schmerzbefreiung im Alltag erreicht werden, die zum Beispiel die Einnahme von Schmerztabletten unnötig machte. Der gesamte Stoffwechsel und die körperliche Struktur haben sich verbessert. Ziel ist es nun, die Trainingssituation soweit zu verbessern, dass die volle Lebensqualität wieder erreicht wird und alle Hobbys wie Tanzen, Radfahren und Wandern selbstverständlich und auf einem hohen Niveau durchgeführt werden können.

Dr. Ursula Zimmermann:

Sehr geehrter Herr Schwind-Henze, im Mai/Juni 2015 war ich bei Ihnen in Behandlung. Auf diesem Wege möchte ich Ihnen mitteilen, daß Ihre Therapie für mich ein voller Erfolg war. Ich bin zu Ihnen mit schweren Knie- Gehbeschwerden gekommen und Sie haben mir geholfen 1. dass ich wieder zu 99 % laufen, Treppen steigen und wandern kann, 2. dass die sogen. Arthroseschmerzen im Kniegelenk, Fußgelenke bis auf „Restbestände“ verschwunden sind. Im zu behandelnden Kniegelenk habe ich zu fast 90 % wieder meine alte Kraft. Natürlich habe ich meine Ernährung etwas umgestellt und absolviere täglich die von Ihnen empfohlenen Übungen. Der Erfolg stellte sich jetzt nach etwa 5 Monaten voll ein. Ich danke Ihnen für Ihre Mühe mit mir sehr. Im Bekanntenkreis habe ich Sie weiter empfohlen.

Mit herzlichen Grüßen Dr. Ursula Zimmermann, Erfurt.

Fabienne Kohlmann: Von der Knieverletzung zu Olympia

Mein „Seuchenjahr“ 2011, das sich im Herbst 2010 schon andeutete, war der bisherige Tiefpunkt meiner sportlichen Laufbahn und wird es auch hoffentlich bleiben. Wegen eines strapazierten Meniskus ließ ich mich im Dezember 2010 am Knie operieren – eine Entscheidung, die ich heute vielleicht anders treffen würde. Mittlerweile habe ich eine Lösung gefunden, von der ich glaube, dass sie mir die OP von zwei Jahren erspart hätte.



Durch einen befreundeten Trainer bin ich auf die Heilpraktikerin Diana Schmedes (Köln) aufmerksam geworden, die mit der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht (LnB) den Anstoß gab, meine erneut aufkommende Knieschmerzen mit nicht-invasiven Mitteln zu bewältigen. Sie verwies mich an Stefan Schwind-Henze (Jena), mit dem ich seit Herbst 2011 vor Ort eng zusammenarbeite. Ich stellte bald fest, dass mir diese Methode gut tut und ich meine Knieschmerzen dadurch gut in den Griff bekommen kann. Er half mir, mit speziellen Dehnungsübungen und Muskelbehandlungen wieder fit zu werden und diese in mein tägliches Training zu integrieren, und trug damit wesentlich dazu bei, dass ich dieses Jahr an den Olympischen Spielen teilnehmen durfte. Jetzt zählt der Heilpraktiker Stefan Schwind-Henze mit zur ersten Anlaufstelle, falls ich wieder irgendwelche Probleme habe.

An dieser Stelle will ich ihm einmal ganz herzlich dafür danken und ihn an alle Sportler und Nicht-Sportler weiterempfehlen, die ihre Schmerzen gerne loswerden möchten.

## **Meine Philosophie**

Ich sehe meine Aufgabe darin, den Menschen in seiner Gesunderhaltung effektiv zu unterstützen.

Hierzu bedarf es eines ganzheitlichen Behandlungsansatzes. Durch die Kombination von modernen Therapieformen und klassischen Naturheilverfahren strebe ich die bestmögliche Versorgung meiner Patienten an.



Um diesem hohen Qualitätsanspruch gerecht zu werden, sind für mich eine regelmäßige Fortbildung und der intensive Austausch mit qualifizierten Medizinern unerlässlich. Mein Ziel ist es, neueste Erkenntnisse der wissenschaftlichen Forschung effektiv in die individuelle Therapieplanung einzubringen.



## 12 Vorteile von VITARTIC

1. Natürliche Lösung für das Gelenk – keine Schmerzmittel, keine Spritzen, keine OP
2. Therapie des Faszien-Schmerzes durch tiefgreifende Ursachenbehandlung
3. Effektive Manual-Behandlung und Training der schmerzauslösenden Muskel-Faszienstruktur
4. Ursächliche Behandlung von schmerzauslösenden Entzündungsprozessen
5. Ganzheitliches Therapiekonzept, welches die körperlich-seelische Gesamtsituation des Patienten im Blick hat
6. Maximierung des schmerzbefreienden Trainings durch gezielte Alltagsübungen
7. Je nach Schmerzsituation wird schon nach 30 bis 60 Minuten Behandlungszeit ein neues funktionelleres Schmerzfrei-Gefühl im Gelenk erreicht
8. Nach nur zwei bis vier Behandlungen ist die VITARTIC-Gelenkkur mit entsprechender Schmerzfreiheit beendet
9. Umfassendes Selbsthilfekonzept welches Online oder mit einem erfahrenen VITARTIC-Gelenktherapeuten vermittelt wird
10. Effektive Schmerz-Gelenktherapie bei Hüftschmerzen, Knieschmerzen, Arthrose und allen anderen Gelenkschmerzen
11. Effektive Behandlung bei Rückenschmerzen, Kopf-Nackenschmerz, Bandscheibenvorfällen und weiteren Wirbelsäulenschädigungen (Spinalkanalstenose, Skoliose usw.)
12. Stopp des Arthrose-Prozesses und Initiierung der Gelenkregeneration

Ich würde mich freuen,

wenn Sie diese Wegbeschreibung zum Gelenkspezialisten spannend fanden und viele Informationen für Ihre Gelenkgesundheit gewinnen konnten. Werden Sie jetzt aktiv und melden sich an für einen Fachvortrag, damit ich Ihnen direkt helfen kann.

Ihr Gelenkspezialist Stefan Schwind-Henze