

Mit der Macht der „4 Schritte“ Kopfschmerzen besiegen

Endlich wieder ohne Kopfschmerzen den Alltag genießen

Alexander Reichl

Alexander Reichl:
Mit der Macht der „4 Schritte“ Kopfschmerzen besiegen:
Endlich wieder ohne Kopfschmerzen den Alltag genießen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.



ISBN: 9783744835701
© 2017 Alexander Reichl

Gesamtlayout: Alois Gmeiner
Covergestaltung: Alois Gmeiner
Coverbild: psdesign1 / fotolia.com

www.ideenmanufaktur.info
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

INHALT

Vorwort 6

Kopfschmerzen: Was man wissen sollte .. Fehler! Textmarke nicht definiert.

Kopfschmerzen: Volkskrankheit Nummer 1 **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Mehr als 250 Arten von Kopfschmerzen ... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

An wen wende ich mich bei Kopfschmerzen? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Was kann ich selbst tun? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Durch Probleme wachsen wir **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Es ist Deine Entscheidung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Disziplin und Durchhalten **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Bist Du bereit, etwas in Deinem Leben zu verändern? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Rolle der Gesundheit in unserem Denken Fehler! Textmarke nicht definiert.

Was bedeutet ganzheitliche Gesundheit? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Selbstverantwortung im Leben übernehmen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Loslassen, ein wichtiger Prozess gegen Kopfschmerzen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die 7 Voraussetzungen, um Kopfschmerzen zu besiegen 8

1. Glauben an eine Besserung der Beschwerden: die mentale Einstellung 9

2. Verständnis für mehr Liebe, Harmonie und Freude im Leben 10

3. Die Fähigkeit, Liebe zu senden und zu empfinden 11

4. Die Einsicht für eine Änderung in uns und um unser Leben herum **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

5. Der Wille etwas zu verändern und zielorientiert zu handeln **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

6. Geduld und Demut im Leben üben **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

7. Ausdauer und Verantwortung im Leben zeigen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Macht der „4 Schritte“: Gesund aus eigener Kraft Fehler! Textmarke nicht definiert.

1. Macht der Denkweise **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Grundlagen zu positiven gedanklichen, mentalen Einstellungen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Glaubenssätze bestimmen unser Leben . **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Mit Affirmationen eine positive Veränderung im Leben herbeiführen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

2. Macht der Energie **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Grundlagen und Einführung in die Energielehre **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Warum ist eine Energiesteigerung im Körper für

die Gesundheit wichtig? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Welche Faktoren beeinflussen die eigene Energie? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

3 Möglichkeiten, um Deine Energie bzw. Schwingungsfrequenz erheblich anzuheben **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Energie-Sammelübung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Derwisch-Übung für mehr Energie ... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Vitalitäts-Übungen für mehr Energie und Lebenskraft:

In ein paar Minuten fit und vital für einen erfolgreichen Tag **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

3. Macht der Ernährung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Wir sind nur so gesund, wie unsere Zellen es sind! **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Warum Wasser für unseren Körper so wichtig ist **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Ernährungs-Übersicht **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Iss die für Dich optimalen Nahrungsmittel bzw. Vitalstoffe **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Den Säure-Basen-Haushalt in Balance halten **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Macht Kuhmilch krank? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Weg mit dem Körperspeck **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

10 Ernährungsregeln? **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

4. Macht der Bewegung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Bewegung bedeutet Leben **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Haltungsbewusstsein – die gerade Haltung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Massagen und Muskeldehnungen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Atme Dich frei! Die Wichtigkeit bewusster und vitaler Atmung **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Bedeutung des Atlaswirbels (1. Halswirbel) bei Kopfschmerzen **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

*Isometrische Stabilisation der Hals- und Nackenmuskulatur***Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Kopfschmerzen: Was tun?..... Fehler! Textmarke nicht definiert.

Die 7 Voraussetzungen für einen freien, klaren und unbeschwerten Kopf – kurz und prägnant

..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Die Macht der 4 Schritte – kurz und prägnant**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

1. *Macht der Denkweise* **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

2. *Macht der Energie* **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

3. *Macht der Ernährung*..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

4. *Macht der Bewegung* **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Allgemeine SOS-Tipps gegen Kopfschmerz – oft bereits bekannt**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Der Alltag als Übung – ein fiktives Beispiel für mehr Energie im Leben**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Das Online Programm „CellBalance“ gegen Kopfschmerzen**Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Über den Autor **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Quellenangaben **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

Danke

Für die große Hilfsbereitschaft, Rat und Unterstützung, die mir auf dem Weg zu diesem Buch geholfen haben, möchte ich ganz herzlich danken:

- Meiner lieben Frau Monika, für ihre Unterstützung und Geduld mit mir. Ohne sie könnte ich meine kreativen Projekte nie durchziehen.
- Danke meinen zuverlässigen und tollen Mitarbeitern für ihren Einsatz,
- danke allen Seminarteilnehmern,
- danke all meinen treuen Patienten
- und danke all meinen Freunden, besonders meinem spirituellen Bruder Alex Sokolov, der mich gelehrt hat, die nötige Kraft und Energie aufzubauen und zu speichern.
- Danke dem Team des Verlags Ideenmanufaktur.

Vielen Dank für Euer Vertrauen und Danke allen, die uns weiterhin als Seminarteilnehmer oder Klienten die Treue halten, danke auch für Eure lieben Emails mit positiven Feedbacks und danke für Eure offenen Herzen.

Mit lieben und herzlichen Grüßen
Alexander Reichl

Hinweise:

Alle in diesem Buch genannten Firmennamen und Produktbezeichnungen sind gesetzlich geschützte Marken, bzw. Markennamen der jeweiligen Eigentümer.

Der Einfachheit halber werden im ganzen Buch die männlichen Pronomina und die Anrede „Du“ verwendet.

Vorwort

Es hämmert und dröhnt im Kopf – es ist kaum auszuhalten. Konzentration auf die Arbeit – Fehlanzeige. Der Griff zur Tablette – in Deutschland, fast schon Routine. Kopfschmerzen zählen zu den großen Volkskrankheiten in Deutschland: zwei von drei Erwachsenen leiden regelmäßig darunter. Jetzt gibt es von Alexander Reichl, Physiotherapeut und Leiter des Vital-Zentrums in Neumarkt, endlich ein Online Programm, namens CellBalance, um starke chronische Kopfschmerzen schnell zu besiegen. Und dies alles ohne Nebenwirkungen und auf natürlichen Wegen. In diesem Buch geht es um die Macht der „4 Schritte“ – nämlich die Macht der Denkweise, der Energiesteigerung, der richtigen Ernährung und Bewegung. Aufgezeigt werden Möglichkeiten, um Kopfschmerzen in den Griff zu bekommen bzw. Ruhe im Kopf wiederherzustellen.

Kopfschmerzen – wer kennt sie nicht?

Oft ist es ein ständiges Ziehen, Pochen oder Hämmern im Kopf und Kopfschmerzen können extrem unangenehm im Alltag werden bis hin zu Lähmung jeglicher Aktivitäten, wenn es sich um Migräne handelt. Als häufigste Ursache gelten Spannungskopfschmerzen und Migräne.

Um Kopfschmerzen wirklich in den Griff zu bekommen habe ich herausgefunden, dass es 7 wesentliche Voraussetzungen für eine erfolgreiche Gesundung bzw. Behandlung gibt, die alle mit der mentalen Einstellung in uns zu tun haben. Bei unseren Behandlungen in der Physiopraxis achten wir darauf, dass diese Voraussetzungen dem Klienten bewusst werden und ins tägliche Leben umgesetzt werden.

In meiner 40-jährigen Laufbahn als ganzheitlicher Physiotherapeut hatte es lange gedauert, bis mir selber bewusst geworden ist, wie anstrengend es war ohne diese Voraussetzungen zu arbeiten. Manchmal macht man etwas automatisch, dann ist es auch leichter jemandem zu helfen. Aber oft eben nicht, es ist dann so, als wenn man gegen eine Wand arbeitet. Wenn die 7 Voraussetzungen umgesetzt werden, dann ist es, als ob sich eine Tür öffnet – eine Tür zur Macht der 4 Schritte. Die Voraussetzungen eignen sich natürlich besonders als Hilfe zur Selbsthilfe.

Warum habe ich dieses Buch geschrieben?

Motivation dazu ist **meine eigene Leidensgeschichte**. Vor über 20 Jahren hatte ich selbst fürchterliche Kopf- und Nackenschmerzen. Die Diagnose lautete damals „Spinalkanal-Einengung“ in der Halswirbelsäule. Jegliche Anstrengung und körperliche Belastung löste bei mir stechenden Kopfschmerz aus, so dass ich fast meinen Beruf als Physiotherapeut nicht mehr ausüben konnte. Wer sich damit auskennt, weiß, dass die Schulmedizin als Mittel der Wahl nur eine Operation in der Halswirbelsäule kennt. Die Schmerzen waren wirklich heftig und ich hatte keine wirkliche Besserung in Sicht. Psychisch gesehen, war ich durch die dauernden Kopfschmerzen auch am Boden. Ich war kaum mehr arbeitsfähig, weil jede Bewegung im Kopf schmerzte. Eine Operation an der Halswirbelsäule wollte ich aber auch nicht machen lassen.

Irgendwann besann ich mich auf meine Fähigkeiten als Physiotherapeut und Kinesiologe und fasste den Entschluss etwas an meinen Zustand zu ändern, um meine Selbstheilungskräfte anzukurbeln. Ich kann also genau nachvollziehen, wie es Menschen mit chronischen Kopfschmerzen im täglichen Leben geht. So weiß ich, wovon ich spreche bzw. im Folgenden schreibe und was ich anderen Menschen weiter empfehlen kann.

Wie ist es weitergegangen? Ich bin bis heute **nicht operiert!** Und habe **keine Schmerzen** mehr, trotz 3 Bandscheibenvorwölbungen in der Halswirbelsäule. Selbst die Spinalkanaleinengung löste sich auf

und natürlich auch die Kopfschmerzen. In meinem speziellen Fall musste ich **Geduld** haben, denn die Schmerzfreiheit erreichte ich erst nach vielen Monaten.

Wie habe ich es geschafft schmerzfrei zu werden und **was** habe ich gemacht? Nun, darüber handelt dieses Buch bzw. die Macht der 4 Ebenen und ihr Wirkprozess.

Für wen ist dieses Buch?

Dieses Buch ist für den persönlichen Gebrauch für jene Menschen bestimmt, **die neue Wege im Umgang mit ihren Kopfschmerzen beschreiten möchten**. Es ersetzt keinesfalls den Arzt oder medizinische Betreuung. Kein Teil des Inhaltes präsentiert direkt oder indirekt irgendeine Diagnose oder eine Verschreibung, auch wenn Zusammenhänge mit Krankheiten aufgezeigt werden. Es wird nicht diagnostiziert und auch kein Hinweis auf Behandlungen von Beschwerden oder Krankheiten gegeben. Es wird auch nicht versucht, Menschen von Ärzten, Medikamenten, Operationen oder den Fähigkeiten professioneller Gesundheitsshelfer fern zu halten, wenn diese gebraucht werden.

Das Buch beschäftigt sich ausschließlich mit Grundlagen der Philosophie und der Alternativheilkunde, die nicht Teil des schulmedizinischen Modells sind. Als Autor habe ich bei der Erstellung nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt. Trotzdem kann keinerlei Gewährleistung bezüglich Vollständigkeit, Genauigkeit und Praktikabilität der in diesem Buch vorgestellten Informationen übernommen werden.

Jeder Leser trägt selbst die Verantwortung für die Nutzung und Umsetzung der vorgestellten Informationen. Eine Haftung für Fehler und daraus resultierende Folgen ist ausgeschlossen.

Mit dem Wissen aus diesem Buch kannst Du den Grundstein legen für einen freien, klaren und unbeschwerten Kopf!

Alexander Reichl

Die 7 Voraussetzungen, um Kopfschmerzen zu besiegen



1. Glauben an eine Besserung der Beschwerden: die mentale Einstellung

*„Menschliches Verhalten
wird nicht von Bedingungen diktiert, die der Mensch antrifft,
sondern von Entscheidungen, die er selber trifft.“
Viktor Frankl*

In meiner Physiotherapie Praxis erlebe ich tagtäglich, dass Patienten zu mir mit chronischen Schmerzen, gerade auch Kopfschmerzen kommen. Diese wünschen sich eine Besserung ihrer Beschwerden, können sich jedoch kaum vorstellen, ohne Schmerzen zu leben.

Aus meiner langjährigen Erfahrung kann ich nur sagen, dass die besten positiven Ergebnisse erzielt werden können, wenn sich die Patienten bzw. Klienten öffnen und bereit sind, sich ein Leben ohne Schmerzen vorzustellen und dann die entsprechende Einstellung zu haben.



Um Heilung geschehen zu lassen ist die Macht der Gedanken, also des Glaubens und der Einstellung essentiell.

Das Gesetz des Glaubens ist das Erinnern an die eigene, göttliche Natur des Menschen.

Die Veränderung der menschlichen Denk- und Handlungsweise und die Steigerung der menschlichen Schwingungsfrequenz sind mein Spezialgebiet. Sowohl persönliche Muster und Verhaltensweisen als auch Krankheiten können dadurch verändert werden.

Wenn Du Kopfschmerzen hast, sind diese oft ein Ergebnis Deiner bisherigen Denk- und Lebensweise. Wenn Du sie nicht mehr haben möchtest, bedeutet das, Du wünschst Dir ein anderes Ergebnis als bisher. Das wiederum heißt, neue Strategien, neue Konzepte und neue Programme müssen in Dir angelegt werden, die Dich dahin bringen, wo Du hin willst – nämlich Kopfschmerzfrei zu sein. Damit Neues entstehen kann, muss Altes gehen.

Das Problem ist, dass die Glaubenssätze und Überzeugungen, die die meisten Menschen über Gesundheit, Ernährung und Bewegung haben, von Grund weg falsch sind.

Oft bewirken sie sogar das Gegenteil von dem, was sie sich wünschen. Anstatt dauerhaft die Kopfschmerzen zu verlieren, werden sie nach jedem Versuch zu behandeln größer.

Anstatt ein Leben in Gesundheit und vollkommener Vitalität und Energie zu leben, werden sie krank, kraftlos und fühlen sich unwohl. Diesen alten und ungünstigen Vorstellungen über Gesundheit zu folgen heißt, geradewegs ins Desaster zu gehen.

Wenn Du andere Ergebnisse im Leben willst, musst Du etwas massiv anders machen, als bisher!
Übrigens: Die Definition von Wahnsinn ist, das Gleiche zu tun wie bisher und trotzdem zu erwarten, ein neues Ergebnis damit zu erzielen!

Wissen stellt Tatsachen fest, Glauben schafft Tatsachen. Glaube ist ein „inneres Wissen“, das nicht auf äußeren Beweisen beruht. Es ist ein inneres Erkennen der Wahrheit und Wirklichkeit.

Glaube ist also nicht nur Bejahung, sondern Gewissheit der Wahrheit und Verwirklichung des gläubig Bejahten. Wer nur glaubt, was er sieht, der ist erst bereit, an die Wirkung des Säens zu glauben, wenn er die Ernte sieht.

Doch der feste Glaube muss wirkungslos bleiben, wenn man die Erfüllung in die Zukunft verlegt, wenn man in der Gegenwart das Bewusstsein auf den Mangel richtet. Erst wenn ich mich jetzt mit dem Gedanken der Verwirklichung erfülle, also der richtigen Einstellung, ist der Weg für die Eine Kraft frei. Dann kann ich Erfüllung erfahren.



Der Glaube ist die spirituelle Kraft, die das Unmögliche möglich macht. Das Gegenteil von Glauben sind Sorgen, Zweifel, Ängste, Kummer. Glauben ist nutzlos ohne das Handeln.



Affirmation, die nützlich sein kann:

„Ich glaube, dass ich mit meinem Körper-Geist System wieder vollkommen gesund sein kann, auch wenn ich noch nicht weiß, wie ich das schaffe.“

2. Verständnis für mehr Liebe, Harmonie und Freude im Leben

*„Die Harmonie ist buntgemischter Dinge Einigung
und verschieden gestimmter Zusammenstimmung.“
Philolaos*

Wenn wir unser Denken in Richtung Harmonisierung ausrichten – für uns selbst und für andere – können wir damit unsere äußere Umgebung und unser Körpersystem bis in die Zellebene verändern und damit einen wichtigen Schritt in Richtung Gesundheit tun.

Harmonie-Denken z.B. erfordert eine bestimmte Geisteshaltung in Richtung meiner Mitmenschen. Helfen wir anderen, dann helfen wir uns selbst. **Es macht einen Unterschied, ob der Klient einfach nur seine Gesundheit haben will oder ob er bittet, gesund zu werden, damit er anderen sachlichen oder emotionalen Nutzen bieten kann.** Die Hilfe für andere sollte sich nicht nur auf materielle Hilfe beschränken. Auch beim Helfen kommt es auf die richtige Hilfe an.

Eine rein geistige Vorstellung von Gesundheit, Liebe, Harmonie usw.

(= eine Information) ist noch kein vorwärts laufender Gesundheitsprozess. Dazu bedarf es noch der Vorstellung zu energetisieren. Eine zunächst gesetzte Information ist erstmal passiv. Geben wir wie in unseren Seminaren Energie auf die Information, dann erhalten wir eine aktive Information. Diese wird zu einem Vorgang bzw. einem Prozess, der nun abläuft – **etwas** tut.



Die einfachste Form der Energetisierung ist: sich konzentrieren und einen Impuls geben, wie z.B. zu sagen oder zu denken „jetzt“ oder „füüühhlllee“.



Affirmationen, die nützlich sein können:

„Ich bitte um Liebe, Harmonie, Kraft, Gesundheit, Freude und meinen Schutz auf allen Ebenen. – Danke“

„Ich danke für die Liebe, Harmonie, Kraft, Gesundheit, Freude und danke für meinen Schutz auf allen Ebenen.“

3. Die Fähigkeit, Liebe zu senden und zu empfinden

*„Liebe wechselt nicht mit Stunde oder Woche,
weit reicht ihre Kraft bis zum letzten Tag.“
William Shakespeare*

Liebe ist die ewig heilende Kraft. Das Geheimnis, um Liebe zu bekommen, liegt darin, selbst Liebe zu verschenken.

Liebe ist die Quelle aller Energie. Pierre Pannetier sagte: „**Liebe ist die Essenz des Lebens, überall im Universum.** Um diese Energie zum Aufbau unserer Gesundheit zu nutzen, müssen wir uns auf sie einstimmen. Sie ist der wichtigste Faktor in der Heilung und Therapie.“

Es ist schon viel geschrieben worden über die Liebe, aber es ist im Prinzip doch eine der schwersten Übungen im täglichen Leben, in der Liebe zu anderen und zu sich zu bleiben bzw. Liebe zu senden und zu empfinden.

Wenn wir von dieser Energie sprechen, der mächtigsten Energie des Universums, sprechen wir von einer Liebe, die weiter ist und mehr beinhaltet als die Liebe zwischen zwei Menschen. **Sie ist bedingungslos, wird gegeben, ohne etwas dafür zu erwarten, und man kann sie als die völlige Annahme (und als Vergeben) unserer selbst und anderer beschreiben.** Es heißt, Gott ist die Liebe, und die Pflege dieser Liebe macht uns gesünder und glücklicher.

Die Fähigkeit, Liebe zu senden und zu empfinden, erfordert viel Übung, welche wir in unseren Seminaren immer wieder üben.

In der heutigen schnelllebigen und auf Materialismus getrimmten Zeit ist leider die Fähigkeit, Liebe zu empfinden und zu senden, vielen Menschen abhandengekommen.



Übe die Fähigkeit, Liebe zu senden – gib sie bedingungslos, ohne etwas dafür zu erwarten. Dadurch kannst Du Dich selbst und andere völlig annehmen.



Affirmationen, die nützlich sein können:

- „Ich liebe mich so wie ich bin, selbst in meiner Unvollkommenheit.“
- „Ich entscheide mich, mich zu lieben, auch wenn ich mich nicht liebe.“
- „Ich liebe das Leben und genieße seine Erforschungen, indem ich aus meinen Fehlern lerne.“
- „Ich wende mich anderen voller Liebe zu.“
- „Ich bin es wert, geliebt zu werden.“
- „Ich gehe in Resonanz zu bedingungsloser Liebe. Jetzt!!!“
- „Ich bin fähig Liebe zu senden und zu empfangen.“
- „Ich bin liebevoll mit mir und anderen.“