

muscle:coaching **# 1**



**funktionelle Schmerzen
erkennen / lindern / beseitigen**

MARKUS HITZLER



muscle:coaching #1

[Titelseite](#)

[Vorwort](#)

[Vorwort zu muscle:coaching #1](#)

[Der Autor - Markus Hitzler, MBA \(Health-Management\)](#)

[Verhaltenstheorie](#)

[3 Kategorien der Aktionsauslöser](#)

[Spannungen durch hohe Reizdichte](#)

[Spannungsübertragungen](#)

[Spannungen verlernen, Schmerzen lindern](#)

[Bodyscan nach dem Pyramiden-Konzept](#)

[Weitere Bücher über muscle:coaching](#)

[Bildnachweise](#)

[Impressum](#)

muscle:coaching #1 - funktionelle Schmerzen erkennen / lindern / beseitigen

© 2019 Markus Hitzler, MBA (Health-Management)
Heiligenstädter Lände 15/14
1190 Wien

www.markus-hitzler.at

Der Autor weist ausdrücklich darauf hin, dass in diesem Buch ein komplementäres Gesundheits-System dargestellt wird. Jeder Leser / jede Leserin dieses Buches, wendet die Techniken dieses Ratgebers auf eigene Gefahr an. Sollten Sie starke Schmerzen haben, die sich nicht bessern bzw. Sie eine schulmedizinische Diagnose benötigen, wenden Sie sich bitte an einen konventionellen Arzt.

Weiter, um die einfachere Lesbarkeit des Buches zu gewährleisten, wird für Personen nur die männliche Form (Leser, Arzt, Klient, Praktiker, usw.) verwendet. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen für beide Geschlechter - sowohl männlich als auch weiblich.

Follow-Up-Aktion

Benötigen Sie noch mehr Hilfe zu diesem Thema und möchten kein weiteres Buch lesen, sondern ihr Wissen in einem persönlichen Coaching oder einem Workshop vertiefen?

Für Wissbegierige biete ich eine Follow-Up-Aktion an!

Unter diesem Link <http://www.markus-hitzler.at/index.php/follow-up-aktion> können Sie sich für

ihre erste persönliche Einheit, einen 20-Euro-Gutschein geltend machen.

Hier auch ein passender QR-Code zu dem Link:



Ich freue mich auf ihre Anfrage!

LG
Markus Hitzler, MBA

Vorwort

Wenn wir zu uns selbst ehrlich sind und unsere alltäglichen Wehwehchen betrachten, dann werden wir uns oft eingestehen müssen, dass unsere alltäglichen Probleme hausgemacht sind. Hand aufs Herz – meistens wissen wir insgeheim ganz genau selbst, woher diverse alltägliche Spannungen und Schmerzen des Bewegungsapparates kommen. Vielleicht ist es zu wenig Bewegung, eine ungenaue, zu häufige und monotone Arbeitshaltung, oder auch eine stressige Familiensituation?

Wie meine ich diese Aussage genau? Es ist erwiesen, dass 99 % der modernen Krankheiten, mit denen wir oft die konventionelle Medizin betrauen, verhaltensresultierend sind. Mit anderen Worten sind unsere Alltagsbeschwerden in der Regel aufgrund eines wiederholten, negativen Verhaltens von uns selbst, entstanden. Dies gilt so auch für Probleme und Schmerzen des Bewegungsapparates – diese Schmerzen entstehen, sofern keine pathologische Grunderkrankung vorhanden ist, aufgrund eines schlecht angelernten Verhaltens, einer unvorteilhaft antrainierten Körperhaltung, usw.

Im Zuge der Ratgeber-Reihe muscle:coaching zeige ich Ihnen, wie Sie mit diesen schlechten Angewohnheiten, die ihre Schmerzen verursachen, umgehen können, wie Sie diese erkennen und lindern, bzw. das Verhalten ihres Bewegungsapparates wieder in einen Zustand bringen können, der keine Schmerzen verursacht. Ich wünsche Ihnen viel Freude und wertvolle Erfahrungen mit dieser Buchreihe und dem Motto:

„Schmerzfrei und aktiv durch den Alltag!“

Markus Hitzler, MBA
Wien, Juni 2019

Vorwort zu muscle:coaching #1

Ich bin der tiefen Überzeugung, dass Wissen und die Relevanz über die Herkunft eines Schmerzes, als Mittel gegen ihn, bereits das stärkste Potential besitzt, diesen Schmerz zu beseitigen. Denn, wie erwähnt, sind Schmerzen des Bewegungsapparates meistens das Resultat eines Verhaltens, das sich die betroffene Person selbst angeeignet hat, oder das ihr schlecht vorgelebt und von ihr unreflektiert übernommen wurde. Erfährt und akzeptiert die Person ihr Verhalten und die Tatsache, dass dieses verändert gehört, um ihre Schmerzzustände zu verändern, so ist der erste große Schritt in die richtige Richtung bereits getan.

Daher will ich Ihnen in diesem ersten Band der Ratgeber-Reihe „muscle:coaching“ - schmerzfrei und aktiv durch den Alltag - beibringen, eigenständig ihr Verhalten zu reflektieren und daraus Rückschlüsse für ihre Spannungsfelder zu ziehen. Haben sie diese ersten „Lehrstunden“ hinter sich, so werden Sie im hinteren Teil dieses Buches bereits einfache Möglichkeiten finden, sowohl schmerzauslösende, muskuläre Spannungen zu erkennen, als diese auch einfach, effektiv und wenig aufwändig, zu beseitigen.

Markus Hitzler, MBA
Wien, Juli 2019