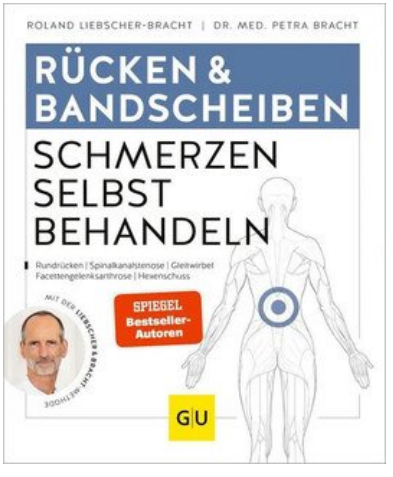
Bracht, Petra / Liebscher-Bracht, Roland
Rücken & Bandscheiben Schmerzen selbst behandeln

Reading excerpt

Rücken & Bandscheiben Schmerzen selbst behandeln

of Bracht, Petra / Liebscher-Bracht, Roland

Publisher: Gräfe und Unzer Verlag



https://www.narayana-verlag.com/b32031

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

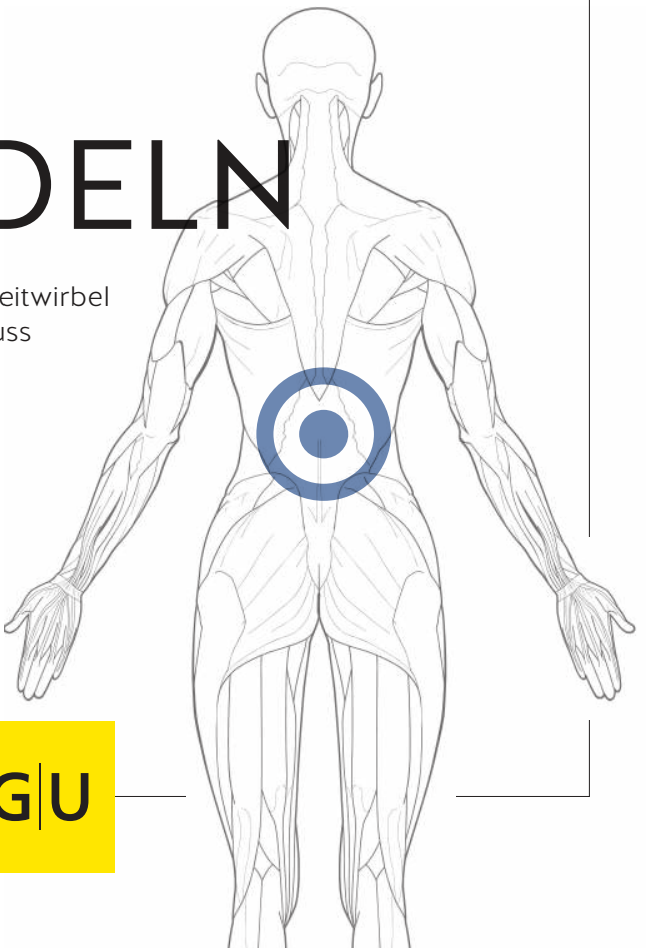
ROLAND LIEBSCHER-BRACHT | DR. MED. PETRA BRACHT

RÜCKEN & BANDSCHEIBEN

SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

Rundrücken | Spinalkanalstenose | Gleitwirbel
Facettengelenksarthrose | Hexenschuss

MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE



GU

RÜCKENSCHMERZEN SELBST BEHANDELN

MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE:

- Die wahren Ursachen der Rückenschmerzen erkennen
- Das Gefühl der Hilflosigkeit beenden
- Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Körper entwickeln
- Rückenschmerzen selbst lindern und dauerhaft loswerden
- Wieder in Schwung und Bewegung kommen
- Neue Lebensfreude und Lebensqualität gewinnen
- Kraft und Flexibilität im Rücken aufbauen
- Endlich den Spaß am Sport wiederfinden
- Bis ins hohe Alter frei von Rückenschmerzen bleiben

ÖFFNEN

DIE DREI TECHNIKEN DER SELBSTBEHANDLUNG

Damit sich jeder selbst von seinen Schmerzen befreien kann, haben wir sehr effiziente Techniken entwickelt, die wir Ihnen im Buch vermitteln und hier kurz vorstellen möchten. Schon eine Technik allein entfaltet große Wirkungen. Probieren Sie es einfach aus! Wenn Sie dann zwei oder alle drei kombinieren, werden Sie Ergebnisse erzielen, die Sie nicht für möglich gehalten hätten.

Die **Light-Osteopressu**r zur schnellen Schmerzlinderung: Durch gezieltes Drücken auf bestimmte Körperbereiche reduzieren Sie im Minuteneffekt zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien, die meist für Ihre Rückenschmerzen verantwortlich sind.

Die **Faszien-Rollmassage** zur Schmerzlinderung und Stoffwechselanregung: Mit speziellen Faszienrollen werden Ihre Muskeln und Faszien bis in die Tiefe entspannt, was das Üben deutlich erleichtert. Außerdem wird der im Schmerzbereich meist drastisch abgesunkene Stoffwechsel spürbar hochgefahren und das Gewebe wieder mit Nährstoffen versorgt.

Die **Übungen** zum Dehnen und Kräftigen:
Mit einfachen Übungen bauen Sie Ihre Muskeln und Faszien so um, dass Sie bei regelmäßiger Ausführung dauerhaft – ein Leben lang – frei von Rückenschmerzen bleiben können.

Plus: Speziell für diese Methode entwickelte **Hilfsmittel** wie die Osteopressur-Drücker oder die Faszienrollen und -kugeln machen die Anwendung leicht und helfen Ihnen, bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Sie erfahren auch, welche Haushaltsgegenstände Sie alternativ verwenden können.

THEORIE

Gute Aussichten 5

ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI 7

Volkskrankheit Rücken 8
Herkömmliche Betrachtungsweisen 9
Angebliche Ursachen für Rückenschmerzen 10
Die üblichen Behandlungswege 12

Das System Rücken 16
Die Wirbelsäule 16
Rückenmuskeln und Rückenfaszien 19
Wie der Alltag unseren Rücken formt 20
Extra: Richtig schlafen, Rückenschmerzen vorbeugen 23

Wie Rückenschmerzen wirklich entstehen 24
Druck und Gegendruck 24
Schmerz als Alarm 26
Schmerzen »brauchen« keine Schädigungen 30

Ihr Weg in die Schmerzfreiheit 32
Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht 33
Extra: Unsere Geschichte 35
So funktioniert unsere Therapie 36

Die richtige Ernährung gegen Schmerzen 38
Was Essen mit unserem Rücken zu tun hat 39
Extra: Deshalb empfehlen wir unsere Nahrungsergänzungsmittel 43

PRAXIS

SO BEHANDELN SIE IHREN RÜCKEN SELBST 45

Tipps für die Übungspraxis 46
Das macht das Üben sicher 47
So gestalten Sie Ihr Übungsprogramm 49
Entwickeln Sie Ihre persönliche Routine 52
Extra: Warum wir unsere Hilfsmittel empfehlen 54

Light-Osteopressur 57
Schnelle Hilfe bei Beschwerden 58
So wenden Sie die Light-Osteopressur an 60
Die Anleitungen 62

Übungen zur Dehnung und speziellen Kräftigung 74
Dazu dient das Training 75
Das Besondere an unseren Übungen 75
So führen Sie die Übungen für Ihren Rücken aus 79
Die Anleitungen 82
Beidseitig üben? Wie lang weiterüben? 81

Faszien-Rollmassage 104
Wirkung auf zwei Ebenen 104
Was ist das Besondere an der Faszien-Rollmassage? 106
So wenden Sie die Faszien-Rollmassage an 107
Extra: Warum wir die Faszienrollen und Drücker entwickelt haben 109
Die Anleitungen 112

SERVICE

Die Vision von Liebscher & Bracht 120
Wir begleiten Sie gern! 122
Bücher und Adressen, die weiterhelfen 123
Quellen & Studien 124
Sachregister 125
Danke von Herzen 126
Impressum 127

DAS SYSTEM RÜCKEN

Wirbelsäule, Bandscheiben, Muskeln … Von den unterschiedlichen Bauteilen des Rückens haben wir alle schon gehört. Aber wie genau spielen sie eigentlich zusammen? Wie funktioniert unser Rücken ganz konkret? Eins steht jedenfalls fest: Er ist ein äußerst ausgeklügeltes System, das aber überraschend einfach ein ganzes langes Leben gesund und funktionsfähig bleiben kann, wenn man weiß, wie.

DIE WIRBELSÄULE

Die Wirbelsäule mit ihrer charakteristischen doppelten S-Form ist das zentrale Element unseres Bewegungsapparats. Sie trägt Rücken und Kopf, ermöglicht uns vielfältige Bewegungen und verleiht uns gleichzeitig enorme Stabilität.
Die Wirbelsäule besteht aus 24 knöchernen freien Wirbeln und wird unterteilt in Halswir-

belsäule (sieben Wirbel), Brustwirbelsäule (zwölf Wirbel) und Lendenwirbelsäule (fünf Wirbel). Dazu kommen Kreuzbein und Steißbein, deren Wirbel miteinander verschmolzen sind und deshalb nicht zu den 24 freien Wirbeln zählen. Das Kreuzbein besteht aus fünf miteinander verwachsenen Wirbeln, das nach vorne gebogene Steißbein aus drei bis fünf Wirbeln. Sie bilden den untersten Teil der Wirbelsäule.

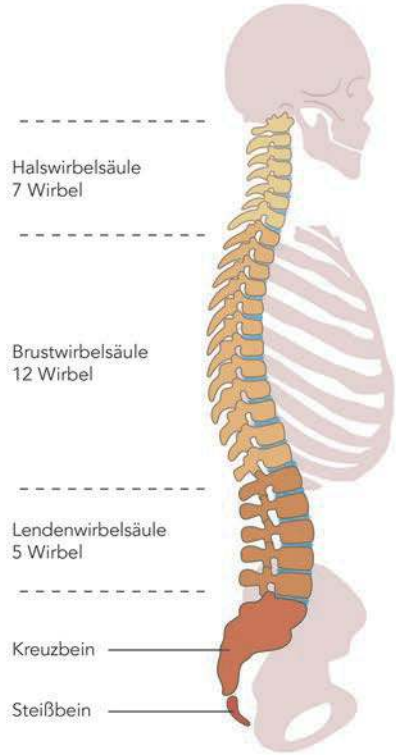
Die Wirbel

Die Wirbel können nach Form und Größe differenziert werden:

- Richtung Lendenwirbelsäule sind die Wirbel größer als im oberen Teil der Wirbelsäule.
- In der Halswirbelsäule sind sie am kleinsten, da sie nur das Gewicht unseres Kopfes tragen müssen.
- Die ersten beiden Wirbel der Halswirbelsäule unterscheiden sich in ihrer Form nochmals von allen anderen: Der Atlas (C1/erster Wirbel der Halswirbelsäule) sieht aus wie ein knöcherner Ring. Der Axis (C2/zweiter Wirbel der Halswirbelsäule) unterscheidet sich von anderen Wirbeln durch einen Knochenfortsatz, der in den Atlas ragt.

Alle Wirbel bestehen aus einem Wirbelkörper und einem Wirbelbogen. Der Hohlraum dazwischen dient als Wirbelkanal, dort liegt das Rückenmark, das unter anderem die Befehle für unsere Bewegungen erteilt.

Vom Rückenmark zweigen Spinalnervenwurzeln ab. Diese Nervenwurzeln sind paarweise angeordnet, bestehen aus Nervenfasern und vermitteln die Informationen zwischen dem zentralen Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) und dem peripheren Nervensystem (außerhalb von Gehirn und Rückenmark).

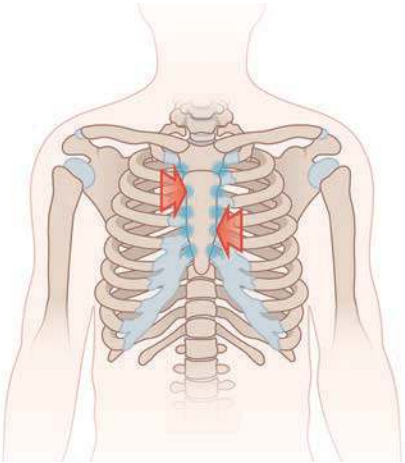


Die unterschiedlichen Bereiche der Wirbelsäule.

BRUSTBEIN

Diese beiden Brustbeinlinien sind die beste Lösung, wenn es zwischen den Schulterblättern brennt. Meist ist der Schmerz direkt nach der Selbstbehandlung vollständig verschwunden.

- **Womit wird gedrückt?** Mit dem Kugelgriff mit Spitze.
- **Tasten:** Dieser Bereich besteht aus je fünf Punkten auf beiden Seiten des Brustbeins. Es dauert also durchaus eine Weile, bis Sie alle zehn Punkte gedrückt haben. Aber Sie werden schnell sehen: Der Aufwand lohnt sich. Denn dabei wird quasi der gesamte große Brustmuskel in seiner Spannung heruntergeschaltet, wodurch die reaktiv angespannten Muskeln am Rücken direkt entlastet werden.
- **Wo genau wird gedrückt?** Tasten Sie im Sitzen oder Liegen auf einer Seite die Rippen etwa in der Mitte des Brustkorbs; dort sind sie meist gut zu spüren. Gehen Sie dann in diesem Spalt immer weiter Richtung Brustbein. Irgendwann verschwindet der Spalt immer mehr, was zeigt, dass Sie sich der Kante nähern oder sie sogar schon erreicht haben. Spätestens wenn Sie in diesem Bereich bemerken, dass schon das Tasten der richtigen Stelle mit dem Finger einen Schmerz auslöst, wissen Sie, dass Sie am jeweiligen Punkt angekommen sind.



Die zehn Druckpunkte befinden sich links und rechts am Rand des Brustbeins zwischen den einmündenden Rippen. Drücken Sie im Sitzen von vorn gegen die Kante des Brustbeins. Wenn Sie liegen, drücken Sie von oben nach unten.

TIPP

Wenn Sie einmal nicht die Zeit haben, alle zehn Punkte ausführlich zu drücken, empfehlen wir Ihnen eine langsame und intensive Faszien-Rollmassage mit der Mini-Kugel. Das geht schneller und hat auch schon einen sehr guten Effekt.

1

Wie wird gedrückt? Wenn Sie liegen (1), drücken Sie von oben, wenn Sie sitzen (2), von vorn mit der Spitze des Kugelgriffs nacheinander die zehn Punkte. Probieren Sie mit kleinen Winkelveränderungen, ob Sie noch mehr Rezeptoren erreichen können (dadurch erhöht sich die Intensität noch einmal). Sind einige der Punkte deutlich unempfindlicher als die anderen, lassen Sie sie aus.

2

ENGPASSDEHNUNG VORDERER RUMPF

Diese Übung und ihre verschiedenen Varianten ist die wichtigste überhaupt gegen Rückenschmerzen, weil sie gezielt die durchs Sitzen extrem verkürzten Muskeln und Faszien dehnt.

GRUNDÜBUNG IN BAUCHLAGE

- **Position:** Gehen Sie auf alle viere und lassen Sie dann – Ihre Leisten voran – das Becken langsam nach unten sinken. Strecken Sie Ihre Arme durch. Achten Sie während des Absenkens darauf, möglichst nicht ins Hohlkreuz auszuweichen. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Leistenmitte (sie liegt etwa in Höhe des Schambeins) der tiefste Punkt des Bogens ist. Senken Sie Ihre Leisten, bis Sie eine erste leichte Spannung im Rücken, über den Leisten oder im Bauch spüren. (1)
- **Dehnen:** Lassen Sie die Schwerkraft wirken und sich immer weiter durchhängen. Reicht dies nicht für eine genügende Dehnungsintensität, ziehen Sie sich zusätzlich mithilfe der Gesäß- und anderer Muskeln nach unten. Die Feineinstellung der Dehnungsintensität können Sie zusätzlich über das Anheben oder Senken der Schultern vornehmen. Wenn Sie bei gestreckten Ellbogen, die senkrecht stehen, zu viel Dehnungsintensität erzeugen, ziehen Sie mit den Fingern Ihre Hände so weit nach vorn, bis Sie die Intensität weit genug gemindert haben. (2)
- **Gegenspannen:** Drücken Sie Ihre Knie so gegen den Boden, als wollten Sie sie zur Brust ziehen. Stabilisieren Sie aber Ihr Becken, damit es nicht angehoben wird.

1

2

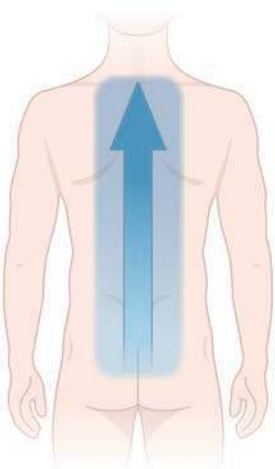
- **Aktivdehnung:** Lassen Sie sich, indem Sie Ihre Arme beugen, so weit hinunter, bis Sie Ihren Oberkörper aus eigener Kraft ohne die Arme halten können. Ziehen Sie sich so hoch wie möglich und heben Sie, wenn Sie das können, zusätzlich Ihre Beine. (3)
- Gleichen Sie anschließend die Dehnung aus, indem Sie so weit wie möglich in die Gegenposition gehen: Ziehen Sie sich zurück auf den Fersensitz und strecken Sie Ihre Arme nach vorn am Boden so weit es geht. Atmen Sie sich eine Weile immer weiter in diese Dehnung. (4)

TIPP

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, sich mit den Armen abzustützen, können Sie sich mit den Unterarmen auf die Couch, das Bett oder einen Sessel legen. Dann sind Arme und Schultern entlastet und Sie können sich ohne »Haltestress« ganz auf die korrekte Ausführung der Übung konzentrieren. Ist Ihnen auch das noch zu anstrengend, können Sie sogar ganz auf die Arm- und Schulterkraft verzichten und sich direkt auf Ihren Brustbereich legen. Arme oder Hände stabilisieren dann nur seitlich. Und ist selbst das noch zu anstrengend, versuchen Sie die Varianten im Stand (**siehe Seite 90**).

RÜCKEN

In diesen Bereich können Sie gar nicht genug Zeit investieren, um systematisch sämtliche reaktiven Anspannungen »herauszurollen«.



Massieren Sie mit der Medi- oder Maxi-Rolle den Rücken flächig vom Kreuzbein bis zu den Schultern.

GRUNDMASSAGE

- **Womit wird massiert?** Medi-Rolle
- **Position:** Setzen Sie sich am oberen Ende Ihrer Übungsfläche mit dem Kreuzbein auf die Rolle. Achten Sie dabei darauf, dass die Mitte des Kreuzbeins über der umlaufenden Mulde der Rolle liegt.
- **Massage:** Rollen Sie den Rücken hinauf, indem Sie auf den Füßen und Unterarmen nach »unten« laufen. Während die Rolle vom Kreuzbein nach oben »wandert«, stützen Sie sich immer mehr nach hinten ab, bis Sie auf die Unterarme kommen. (1)
- Ist die Rolle im Bereich der Brustwirbelsäule angekommen, lösen Sie die Arme vom

1

2

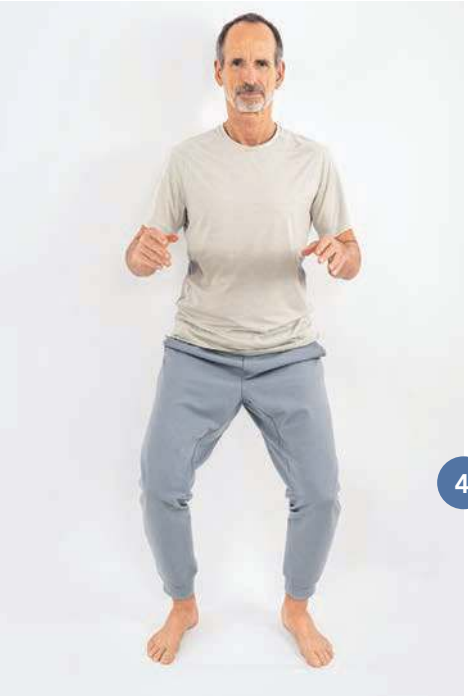
Boden und stützen mit den Händen Ihren Kopf. Achten Sie, wenn Sie sich dem Nacken nähern, darauf, dass Sie nicht zu plötzlich in die Mulde der Lordose der Halswirbelsäule hineinrollen oder hineinrutschen. (2)

- Wiederholen Sie die Faszien-Rollmassage gern noch einige Male und versuchen Sie auch, weitere empfindliche Bereiche aufzuspüren, indem Sie sich leicht zu den Seiten hin verlagern.
- **Darauf müssen Sie achten:** Der gerollte Bereich muss die ganze Zeit über möglichst waagerecht positioniert sein.

VARIANTE A

- Fällt Ihnen das Rollen auf dem Boden noch zu schwer, stellen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand. (3) Beginnen Sie genauso wie am Boden mit gestreckten Knien, wenn möglich sogar auf den Zehenspitzen, und bewegen Sie die Rolle den Rücken entlang nach oben, indem Sie zunächst die Fersen zum Boden senken und dann die Knie mehr und mehr beugen, bis Sie keine Kraft mehr haben. Versuchen Sie, im Lauf der Zeit immer tiefer in die Kniebeuge zu gehen. So trainieren Sie gleichzeitig die so wichtige Kraft im tieferen Kniewinkel. (4) Wenn Sie den tiefstmöglichen Kniewinkel erreicht haben, lösen Sie die Rolle von der Wand, halten Sie aber an der Stelle des Rückens, an der sie gerade ist, strecken Ihre Beine wieder oder stellen sich wieder auf die Fußspitzen und lehnen sich dann wieder in der höchsten Position an die Wand. Von dort geht es weiter wie zuvor.
- Wiederholen Sie dies, bis die Rolle knapp unter dem Nacken angekommen ist.

3



4

10 SCHRITTE

ZU IHREM OPTIMALEN ÜBUNGSPROGRAMM

1. Probieren Sie nach und nach alle gezeigten Techniken aus. Notieren Sie jeweils, wie Sie sich währenddessen und danach fühlen.
2. Starten Sie Ihr Programm mit Übungen und Anwendungen, die Ihnen leichtfallen und Ihre Schmerzen von Anfang an lindern.
3. Praktizieren Sie regelmäßig an sechs Tagen pro Woche.
4. Wenden Sie am besten alle drei Techniken täglich an. Wir empfehlen, morgens die Übungen und abends das Drücken und Rollen durchzuführen.
5. Koppeln Sie die Anwendung an Ihre Morgenroutine (Aufstehen, Bad …) und Ihre Abendroutine (Fernsehen, Gespräche …). Wenn Sie dies zwei Wochen lang durchhalten, wird auch Ihre Übungspraxis zur Routine und fällt Ihnen immer leichter.
6. Beginnen Sie mit einem eher kleinen Programm, das Sie sicher durchhalten. Reduzieren Sie es sofort, wenn Sie es nicht regelmäßig schaffen.
7. Begrenzen Sie Ihr Morgenprogramm auf 15, maximal 20 Minuten. Das ist Ihnen zu lang? Starten Sie mit 5 Minuten! Besser kürzer und regelmäßig üben als lang und unregelmäßig.
8. Reicht Ihre Zeit nicht für das ganze Programm, üben Sie die Hälfte jeweils an drei Tagen oder ein Drittel an je zwei Tagen.
9. Experimentieren Sie mit anderen Tagesroutinen (Mittagspause, Ortswechsel usw.).
10. Probieren Sie mit wachsender Beweglichkeit anspruchsvollere Varianten aus – und freuen Sie sich über Ihre Fortschritte.

Ich bin 59 Jahre alt und war schon ordentlich eingerostet in meinen Gelenken. Vielen, vielen Dank für die Anleitung und Motivation. Nie wieder Orthopädie und Physiotherapie für mich – ich setze auf Selbsthilfe!

Dagmar K.

Ich finde die Videos und die Sonntags-Trainingsstunde ganz toll. Seit ein paar Monaten mache ich regelmäßig mit und habe seitdem keine einzige Schmerztablette mehr gebraucht. Nach den Übungen geht es mir sehr gut. Danke, dass es euch gibt!

Karin S.

Nachdem ich mich vor einem Jahr beim Laufen verletzte, legte ich eine Sportpause ein. Die Schmerzen kamen jedoch immer wieder. Zum Arzt wollte ich nicht gehen, weil ich wenig gute Erfahrungen mit Orthopäden gemacht hatte. Schießlich hatte ich die Hoffnung fast aufgegeben, das Problem selbst lösen zu können. Da brachte mich eine Internetrecherche zur Website von Liebscher & Bracht. Ich schaute mir einige Videos an und verstand endlich, was ich falsch gemacht hatte. Ich machte die Übungen nach und bestellte mir eine Faszienrolle, und im Nu waren meine Schmerzen weg! Ich konnte sofort wieder mit dem Sport anfangen, endlich! Das hat mir Lebensqualität zurückgegeben. Tausend Dank für die tollen Videos, die super erklären und wirklich helfen!

Christiana R.

Die Liebscher & Bracht-Schmerztherapie gehört zu den wirkungsvollsten Methoden, die ich je kennenlernen durfte!

Klaus Eder,
ehemaliger leitender Physiotherapeut des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) und des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)

Eine Therapie, bei der die Mitarbeit der Betroffenen von größter Bedeutung ist und die bei jedem eine sofortige Wirkung zeigt. Ich bin begeistert! Meine eigene Erfahrung ist ein Knie, das endlich wieder ohne Medikamente schmerzfrei durch die Wander- oder Skiferien kommt.

Elinor Schwab, Allgemeinmedizinerin

Ein wesentliches Element der Liebscher & Bracht-Behandlung, das mich sofort dafür begeistert hat, ist die unverzichtbare, aktive Einbindung des Patienten. Dem Schmerz nicht »hilflos« ausgeliefert zu sein, sondern selbst zum eigenen Therapeuten zu werden, ist eine tolle Chance.

Carl-Reinhard Albilt,
Facharzt für Innere Medizin

ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI

Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht haben in über 30-jähriger Forschungsarbeit und therapeutischer Praxis eine einzigartig wirkungsvolle Methode gegen Schmerzen entwickelt.

In diesem Buch erfahren Sie,

- wie Rückenschmerzen wirklich entstehen und warum herkömmliche Therapien meist nicht dauerhaft helfen,
- warum Sie mit der Liebscher & Bracht-Methode eine echte Chance haben, Ihre Schmerzen endlich loszuwerden,
- wie Sie sich mit dem speziell entwickelten Übungsprogramm aus Light-Osteopressur, Übungen zur Dehnung und Kräftigung sowie Faszien-Rollmassage selbst wirksam behandeln können,
- wie Sie akute Rückenschmerzen unmittelbar auflösen können und
- wie Sie bis ins hohe Alter beweglich und schmerzfrei bleiben.

WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7613-4

9 783833 876134

€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de

Bracht, Petra / Liebscher-Bracht, Roland

Rücken & Bandscheiben Schmerzen selbst behandeln

Rückenschmerzen, Rundrücken, Spinalkanalstenose, Gleitwirbel, Facettengelenksarthrose, Hexenschuss

128 pages, pb
publication 2020

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com