

DR. MED. PETRA BRACHT
ROLAND LIEBSCHER-BRACHT
Rolle dich schmerzfrei



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Über 90 Prozent der Schmerzen können erfolgreich behandelt werden, ohne Medikamente oder OP. Zu diesem Ergebnis kommen die Ärztin Dr. Petra Bracht, und der Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht. Die Praxis ihrer erfolgreichen Liebscher-&-Bracht-Methode gibt Ihnen Recht. In diesem Buch bieten sie mithilfe von Rollmassage und gezielten Dehnkräftigungsübungen einen Weg der Selbsttherapie an. Begleitet durch einen exklusiven Online-Video-Bereich lernt der Schmerzpatient Schritt für Schritt verschiedene Übungen kennen. Von zentraler Bedeutung sind die Muskeln und das Bindegewebe (Faszien). Mit Hilfe der hier gezeigten Liebscher-&-Bracht-Übungen werden diese so gedehnt und gleichzeitig gekräftigt, dass die Schmerzen oft wie von Zauberhand verschwinden. In der Praxis wenden die Liebscher-&-Bracht-Therapeuten die Osteopressur an, die manualtherapeutische Schmerzpunktpressur. Die im Buch vorgestellte vereinfachte Rollmassage wiederum bietet dem Patienten die Möglichkeit, alleine oder zu zweit, im häuslichen Umfeld aktiv zu werden.

Autoren

Dr. med. Petra Bracht ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde. Bereits während ihres Studiums begann sie alternative Heilweisen zu erforschen. Die schwere Krankheit ihrer Pflegemutter sowie die Arbeit in einem indischen Krankenhaus bestärkten sie in ihrem Wunsch, kranken Menschen über die reine Schulmedizin hinaus zu helfen. Sehr schnell wurde Sie zur überzeugten Anwenderin heilender Ernährung und spezialisierte sich auf Ernährungsmedizin und Orthomolekularmedizin. Zusammen mit ihrem Mann **Roland Liebscher-Bracht**, Schmerzspezialist und Dozent für Schmerztherapie, der Wirtschaftsingenieurwesen mit Fachrichtung Maschinenbau studierte und ein Leben lang diverse Kampfkünste und Bewegungstherapie trainierte und lehrte, entwickelte sie die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht. Sie lehren diese Therapie seit 2007 und haben inzwischen ein Therapeuten-Netzwerk von über 3.500 Ärzten, Heilpraktikern und Physiotherapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz etabliert. Die Autoren, beide 1956 geboren, leben und arbeiten mit ihren Söhnen in Bad Homburg, im Taunus.

Außerdem von Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht im Programm

- fayo – Das Faszien-Yoga  Auch als E-Book erhältlich)
- Die Arthrose-Lüge  Auch als E-Book erhältlich)
- Deutschland hat Rücken  Auch als E-Book erhältlich)
- Klartext Ernährung  Auch als E-Book erhältlich)

Dr. med. Petra Bracht
Roland Liebscher-Bracht

ROLLE DICH SCHMERZFREI

Das Faszien-Rollen nach Liebscher & Bracht

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist bereits 2015 unter dem Titel »Faszien-Rollmassage« erschienen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Aktualisierte Taschenbuchausgabe Februar 2019

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: *zeichenpool, München

Umschlagmotiv: LNB GmbH, Bad Homburg

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alcione

Printed in Italy

JE · Herstellung: cb

ISBN 978-3-442-17801-8

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Inhalt

Vorwort	11
----------------------	----

TEIL I: GRUNDLAGEN

Schmerzen	17
Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	18
Muskulär-fasziale Fehlspannungen verursachen	
Schmerzen	18
Für wen ist das Selbsthilfeprogramm geeignet?	19
Lösungen statt Vermeidungsstrategien	20
Bewegung ist das A und O.	21
Alles muss im Fluss sein	21
Zu wenig und einseitige Bewegung –	
Ursache für Schmerzen	22
Faszinierende Faszien	23
Das Bindegewebe hat viele Funktionen	24
Die Faszien und der Stoffwechsel	25
Flexibilität von Faszien und Muskeln	26
Bewegung ist der Schlüssel	26

Faszien-Rollmassage und Schmerzfrei-Übungen	27
Woher kommt der Schmerz?	28
Wenn Verschleiß droht	29
Die Bewegung, die schädigen würde, schmerzt.	29
Bewegungsmangel führt zu verkürzten Muskeln und Faszien	30
Muskulär-fasziale Engpässe.	31
Die drei Stufen des Schmerzgeschehens.	32
Erste Stufe: der Überlastungsschmerz	32
Zweite Stufe: der Alarmschmerz	33
Dritte Stufe: der Schädigungsschmerz.	34
Schmerzen therapieren – aber wie?	35
Verschiedene therapeutische Erfolge.	36
Zusammenhänge erkennen.	37
Zwölf Irrtümer über Schmerzen	38
Das Schmerzfrei-Programm	47
Muskelspannungen reduzieren und Muskeln neu programmieren	47
Wärme als akute Maßnahme	47
Überhöhte Muskelspannungen reduzieren	48
Die gesunden, entspannten Muskelprogramme installieren	48
Indirekt wirkende Schmerzverstärker	49

Blick auf das Ganze	50
Passen Sie Ihre Lebensumstände an.	50
Achten Sie auf Ihre Ernährung	51
Schauen Sie auf Ihre direkte Umgebung	52
Die Rolle der Psyche	53

TEIL II: PRAXIS

DAS SELBSTHILFEPROGRAMM BEI SCHMERZEN

Soforthilfe im Akutfall: Wärmeanwendung	57
Das ist bei der Wärmeanwendung zu beachten	57
Wenn Wärme nicht wirkt	58
Keine Wärme bei Entzündungen	58
So führen Sie die Wärmeanwendung durch	59
Dusche oder Badewanne	59
Die richtige Temperatur	59
Düfte steigern die Wirkung	59
Faszien-Rollmassage	63
So wirkt die Faszien-Rollmassage	63
Sicherheit in der Selbstbehandlung	64
Zahlreiche positive Nebeneffekte für Ihre Gesundheit	64
So setzen Sie die Faszien-Rollmassage ein	65
Schmerzen behandeln	66
Zur Nachbehandlung einer Liebscher-&-Bracht Schmerztherapie.	66

Das Wohlfühl steigern	66
Das ist bei der Faszien-Rollmassage zu beachten	67
Dauer der Massage	67
Zeit und Ruhe	68
Die Kraft der Gewohnheit nutzen	68
Die geeignete Variante für jeden	68
Die richtige Dosierung	69
Das passende Rollwerkzeug für jeden	69
Individuelle Umsetzung	70
Die Rolltechnik	70
Übung macht den Rollmeister	71
Die Faszien-Rollmassage in der Praxis	74
Faszien-Rollmassage Zone 1: Gesicht/Schädeldach	74
Faszien-Rollmassage Zone 2: Gesicht/Unterkiefer	76
Faszien-Rollmassage Zone 3: Hals/Nacken	78
Faszien-Rollmassage Zone 4: Bauch	80
Faszien-Rollmassage Zone 5: Oberer Rücken	82
Faszien-Rollmassage Zone 6: Unterer Rücken	84
Faszien-Rollmassage Zone 7: Schulter	86
Faszien-Rollmassage Zone 8: Oberarm	89
Faszien-Rollmassage Zone 9: Unterarm/Hand	91
Faszien-Rollmassage Zone 10: Oberschenkel vorne	94
Faszien-Rollmassage Zone 11: Oberschenkel außen	97
Faszien-Rollmassage Zone 12: Gesäß	99
Faszien-Rollmassage Zone 13: Oberschenkel hinten	101
Faszien-Rollmassage Zone 14: Unterschenkel	103
Faszien-Rollmassage Zone 15: Fuß	105

Die Schmerzfrei-Übungen	107
So wirken die Schmerzfrei-Übungen	107
Die Nachgiebigkeit der Muskeln und Faszien erhöhen . . .	108
Die körperlichen Fähigkeiten steigern	108
Wieder »ganz« werden	108
So setzen Sie die Schmerzfrei-Übungen ein	109
Schmerzen und Verspannungen beseitigen	109
Beweglicher werden	110
Leistungsfähigkeit steigern	110
Das ist bei den Schmerzfrei-Übungen zu beachten	110
Langsam und bewusst bewegen	110
Verletzungen vermeiden	112
Den Schmerz richtig dosieren	112
Übernehmen Sie die Verantwortung	113
Die drei Schritte der Schmerzfrei-Übungen	114
Die Schmerzfrei-Übungen in der Praxis	116
Schmerzfrei-Übung 1: Augen	116
Schmerzfrei-Übung 2: Kiefer	119
Schmerzfrei-Übung 3: Nacken	120
Schmerzfrei-Übung 4: Wirbelsäule	122
Schmerzfrei-Übung 5: Zwerchfell	124
Schmerzfrei-Übung 6: Gesäß	125
Schmerzfrei-Übung 7: Schulter und Rücken	128
Schmerzfrei-Übung 8: Obere Brust	129
Schmerzfrei-Übung 9: Bauch	132
Schmerzfrei-Übung 10: Vordere Schulter	134

Schmerzfrei-Übung 11: Armstrecker	135
Schmerzfrei-Übung 12: Handbeuger	138
Schmerzfrei-Übung 13: Hinteres Bein	140
Schmerzfrei-Übung 14: Vorderer Oberschenkel	144
Schmerzfrei-Übung 15: Waden	148
Welche Rollmassagen und Übungen bei welchen Beschwerden?	151
Schlusswort	155
Sie haben es in der Hand	155
Wenn Sie mehr wissen möchten	159
Vielen Dank	161
Glossar	163
Register	167

Vorwort

Schmerzen, auch chronische, manuell zu beseitigen, das ist der Kern unserer Schmerztherapie, die wir seit 1986 entwickelt haben. Ende des Jahres 2007 haben wir schließlich begonnen, sie weiterzugeben: Ärzte, Heilpraktiker, Osteopathen, Chiropraktiker, Physiotherapeuten und Vertreter so gut wie aller therapeutischen Lehren tragen seither zusammen mit uns dazu bei, Schmerzen erfolgreich zu behandeln.

Inzwischen hat es sich herumgesprochen, dass wir tatsächlich erreichen, was wir von Anfang an behauptet haben: Viele der heute am häufigsten auftretenden Schmerzzustände reduzieren wir innerhalb der ersten Behandlung um 70 bis 100 Prozent. Anders formuliert: Der Restschmerz, der nach der ersten Behandlung bleibt, beträgt nur noch 0 (schmerzfrei) bis 30 Prozent (»Wenn das so bleibt, kann ich es leicht ertragen und nehme keine Schmerzmittel mehr«). Nach Abschluss der Therapie sind die meisten Patienten schmerzfrei, bei anderen konnte der Schmerz dauerhaft deutlich reduziert werden.

Dies sind Ergebnisse der Schmerzstatistik, die wir über mehrere Jahre bei unseren Ausbildungen und Schmerzfrei-Wochen geführt haben. Dafür wurden die Teilnehmer nach ihren eigenen Schmerzzuständen gefragt, der Ist-Zustand des ersten Tages wurde auf 100 Prozent gesetzt. Der Schmerzzustand wurde täglich notiert, der

Endzustand am letzten Tag war das Ergebnis. Erste Studien auf der wissenschaftlichen Forschungsebene bestätigen diese Resultate, und Vertreter der herkömmlichen Schmerztherapien sind überrascht: Unsere Therapie zeigte eine Wirksamkeit, die bislang für unmöglich gehalten wurde.

Da wir inzwischen mit namhaften Forschern zusammenarbeiten, die sich mit neuesten Erkenntnissen über Muskeln, Faszien und spezielle Gehirnareale beschäftigen, verfolgen wir gespannt die immer vollständigere wissenschaftliche Erklärung dessen, was wir seit vielen Jahren täglich erleben dürfen. Für die schmerzgeplagten Patienten, die teilweise jahrelang leiden mussten und oft die Hoffnung auf Hilfe aufgegeben hatten, sind es kleinere und größere »Wunder«.

Bis zum Sommer 2009 erfuhren vor allem interessierte Therapeuten von unserer neuen Schmerztherapie. Dann wurde sie in der Sendung »stern TV« mehreren Millionen Fernsehzuschauern vorgestellt. Seitdem verbreitet sich unsere Therapie immer weiter. Mit diesem Buch »Die Faszien-Rollmassage« gehen wir nun einen großen Schritt nach vorn. Es ist die Weiterentwicklung unseres ersten Selbsthilfebuches »Schmerzfrei – unterer Rücken«. Viele Leser äußerten den Wunsch, nicht nur Rückenschmerzen, sondern auch die häufigsten anderen körperlichen Schmerzen behandeln zu können. Diesen Wunsch erfüllt dieses Buch. Hier erfahren Sie alles, was Sie benötigen, um sich selbst zu helfen oder um das Ergebnis einer vorausgegangenen Schmerzbehandlung nach Liebscher & Bracht bestmöglich zu halten.

Wir geben Ihnen die theoretischen Grundlagen an die Hand, damit Sie verstehen, was Sie tun, und beschreiben unser Selbsthilfeprogramm, mit dem Sie sich selbst behandeln können. Das Programm besteht aus drei Elementen: Wärme, Faszien-Rollmassage und Schmerzfrei-Übungen. Jedes Element wird ausführlich erklärt,

die Anleitungen zur Faszien-Rollmassage und die Schmerzfrei-Übungen sind für jeden leicht umzusetzen.

Mit diesem Selbsthilfeprogramm haben Sie nicht nur die Möglichkeit, Schmerzen dauerhaft zu mindern oder zu beseitigen und etwas gegen eingeschränkte Beweglichkeit zu tun, sondern Sie können darüber hinaus Ihren »Bewegungskörper« immer leistungsfähiger trainieren. Als Ergebnis winkt die Aussicht, ein Leben ohne größere Schmerzen oder Verschleiß in vollständiger Bewegung verbringen zu können. Wir als Autoren stehen zu dieser Aussage und wünschen Ihnen ein gesundes und schmerzfreies Leben in Bewegung!

*Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht
Bad Homburg, Weihnachten 2014*

PS im Winter 2018/19: In den letzten vier Jahren ist sehr viel passiert. Wir sind durch unsere Präsenz im Internet und den sozialen Medien und durch vier weitere Bücher, die wir veröffentlicht haben, um Welten weiter. Durch die explodierende Nachfrage nach unserer Therapie (Ausbildungen und Patientenbehandlungen) hat sich unsere Vision immer deutlicher herauskristallisiert: »Ein schmerzfreies Leben für jeden Menschen.« Wir wissen heute, dass es möglich ist, und wir dazu in 9 von 10 Fällen mit unserer Therapie beitragen können. Inzwischen gibt es neben der Möglichkeit, sich von einem unserer Netzwerkpartner behandeln zu lassen, insgesamt drei sich ergänzende Selbsthilfetechniken. Zu den Übungen und der Rollmassage kam die Light-Osteopressur, mit der sich jeder selbst behandeln kann. Wir möchten so Ihr lebenslanger Ansprechpartner bei Schmerzen sein – und Sie entscheiden, welche unserer Hilfen Sie in Anspruch nehmen möchten.



TEIL I

GRUNDLAGEN

Schmerzen

Natürlich wissen Sie als Betroffener, was Schmerzen sind, wie sie peinigend, wie sehr sie sich auf Ihre Lebensqualität auswirken. Mit diesen Erfahrungen sind Sie ganz und gar nicht alleine. Von den rund 100 Millionen Menschen im deutschsprachigen Raum leiden etwa 20 Prozent unter chronischen Schmerzen, das sind rund 20 Millionen Menschen.

Rückenschmerzen, Kopf- und Nackenschmerzen, Migräne, Hüft-, Schulter- und Knieschmerzen, Ellbogen-, Handgelenk- und Fingerschmerzen, Fußgelenk-, Fuß- und Zehenschmerzen – Schmerzen können an jeder Stelle des Körpers auftreten. Besonders häufig sind Rückenschmerzen. Die Kosten, die allein in Deutschland durch Rückenschmerzen und damit oft einhergehende Schädigungen wie Wirbelgelenksarthrose, Bandscheibenschädigungen, Spinalkanalstenosen sowie Entzündungen verursacht werden, schätzt man auf 50 Milliarden Euro jährlich. Schmerzen sorgen also nicht nur für großes persönliches Leid, sie sind auch eine massive finanzielle Belastung für unsere Krankenversicherungen und die Betroffenen. Eine möglichst effiziente Behandlung ist daher von großem Interesse für die Volkswirtschaft.