



Leseprobe

Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht

Die Arthrose-Lüge

Warum die meisten Menschen völlig umsonst leiden - und was Sie dagegen tun können - Mit dem sensationellen Selbsthilfe-Programm -

»Mit Anleitungen für Körperübungen und einer Ernährungsumstellung wird der Leser zum Einstieg in die Selbsthilfe motiviert.«
Laufsport Marathon

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,99 €



Seiten: 280

Erscheinungstermin: 16. Oktober 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung und das Schmerzthema Nr. 1. Viele meinen bis heute, Arthrose sei ein von der Genetik vorbestimmtes, nicht heilbares Schicksal. Die bekannten Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht sind überzeugt vom Gegenteil. Neuere Studien beweisen, dass mit gezielter Ernährung und speziell entwickelten Übungen bereits degenerierter Knorpel nachwachsen kann. Auch den vermeintlichen Arthroseschmerz entlarven die anerkannten Therapeuten als Spannungsschmerz des umliegenden Gewebes. Dieses Buch erklärt, wie wir Arthrose wirklich umkehren können. Es bietet ein hochwirksames Regenerationsprogramm mit zahlreichen bebilderten Übungen und ausführlichen Empfehlungen zur richtigen Ernährung.

Roland Liebscher-Bracht | Dr. med. Petra Bracht
DIE ARTHROSE-LÜGE

Roland Liebscher-Bracht | Dr. med. Petra Bracht

DIE ARTHROSE LÜGE

Warum die meisten Menschen
völlig umsonst leiden –
und was Sie dagegen tun können

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Übungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch physiotherapeutische oder ärztliche Hilfe in Anspruch.

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

17. Auflage

Originalausgabe Oktober 2017

Copyright © 2017 Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München;

unter Verwendung einer Vorlage von Simon Pieren

Umschlagmotiv: fotolia/underdogstudios

Übungsfotos und Grafiken: LNB GmbH

Weitere Fotos: S. 52: fascialnet.com/S. 277: shutterstock/Philip Yb Studio

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

JE · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN: 978-3-442-22225-4

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Wir müssen und können das unnötige Leiden beenden	11	Welchen Einfluss auf Arthrose haben die Gene?	30
30 Jahre Forschung und Entwicklung	11	Welche Rolle spielt das Gewicht bei Arthrose?	32
Eine Therapie für jeden	13	Das Alter – größter Risikofaktor für Arthrose?	34
Wie Sie dieses Buch am besten für sich nutzen können	15	Tut Arthrose wirklich weh?	36
Die Arthrose-Lüge und was Sie über Arthrose wissen sollten	19	Es gibt starke Gelenkschmerzen ohne Arthrose	38
Die »falsche Realität« der Arthroseschmerzen	20	Unser großer Vorteil ist unsere praktische Erfahrung	40
Sie können aufatmen – es ist ganz anders, als viele glauben	22	Unser Erklärungsmodell für die Entstehung von Arthrose und Schmerzen	45
Die Epidemie Arthrose in Zahlen	22	Wie funktionieren unsere Gelenke?	45
Herkömmliche Versuche, das Leiden zu mindern	24	Muskeln – die Motoren unserer Körperbewegung	47
Die Ungereimtheiten der herkömmlichen Erklärungen für Arthrose	27	Wir »trainieren« 24 Stunden täglich	49
Welche Rolle spielt der Gebrauch beim Gelenkverschleiß?	27	Bewegungsqualität bedeutet, wie viele Gelenkwinkel wir nutzen	53

Die »Sackgasse der Bewegungs- evolution« – immer mehr Arthrose und Schmerzen	60	Die häufigsten herkömmlichen Therapien bei Arthrose	97
Arthrose und Schmerzen sind nicht fest aneinander gekoppelt. .	61	Die herkömmlichen nicht medikamentösen Therapien	97
Indirekte Ursachen für Arthrose und Schmerzen	64	Sinn und Unsinn der medika- mentösen Schmerzunter- drückung	99
Der Schmerzsee – ein Überblick über das Schmerzgeschehen	69	Gelenkerhaltende Operationen. .	103
Stress, Übersäuerung, Spannungserhöhungen, Entzün- dungen – eine Negativspirale. . . .	73	Künstliche Gelenke?	108
Die Entstehung der Arthrose und die Umkehr der Verschleiß- prozesse.	77	Weitere herkömmliche Therapien	114
Die Ungereimtheiten lösen sich auf – Antworten auf die offenen Fragen.	81	Kann sich zurückgebildeter Knorpel wieder aufbauen?	121
Wie wirkt sich Bewegung auf die Gelenke aus?	81	So schaffen Sie optimale Grundlagen für die Knorpel- regeneration.	129
Welche Auswirkungen hat hohe körperliche Inaktivität?	86	Setzen Sie Ihre Ernährung gegen Schmerzen und Arthrose ein	129
Welche Bedeutung für die Arthrose hat Übergewicht?	88	Die Psyche gezielt gegen Schmer- zen und Arthrose einsetzen.	143
Welche Bedeutung für die Arthrose hat das Alter?	90	Das Umfeld gezielt gegen Schmer- zen und Arthrose einsetzen.	146
Wie ist es nun mit der Arthrose – tut sie weh oder nicht?	92	Die Liebscher & Bracht Übungen für alle Arthrose-Arten	153
Wie kann ein künstliches Gelenk immer noch schmerzen?	93	Stoppen Sie Schmerzen und Gelenkverschleiß.	153
Muss eine genetische Disposition zur Arthrose führen?	94	Ihre Muskeln können am Anfang überfordert sein.	155
		Allgemeines zur Liebscher & Bracht Faszien-Rollmassage.	163

Allgemeines zu den Liebscher & Bracht Übungen	163
Der Ablauf unserer Übungen gegen Arthrose und Schmerzen . .	168
Ihr Vier-Wochen-Optimierungsplan: Heilen Sie sich von Schmerzen und starten Sie die Knorpelregeration	172
Die Liebscher & Bracht Übungen und Faszien-Rollmassage	174
Arthrose des Kiefergelenks	176
Arthrose der Wirbelgelenke der Halswirbelsäule	181
Arthrose der Wirbelgelenke der Brustwirbelsäule	188
Arthrose der Wirbelgelenke der Lendenwirbelsäule	194
Arthrose des Kreuzbein-Darmbein-Gelenks	202
Arthrose des Schultergelenks . . .	209
Arthrose des Ellenbogen-gelenks	215

Arthrose des Handgelenks	222
Arthrose des Daumensattelgelenks	226
Arthrose der Fingermittelgelenke und der Fingerendgelenke	231
Arthrose des Hüftgelenks	236
Arthrose des Kniegelenks	245
Arthrose des Fußgelenks	253
Arthrose des Großzehengrundgelenks	259

Nutzen Sie alle Möglichkeiten – wir unterstützen Sie	267
Ihr Einstieg in die Selbsthilfe über das vorliegende Buch	268
Weitere Angebote zu Ihrer Unterstützung	270
Weitere Informationen	273
Danke von Herzen	276
Im Überblick: Wie entstehen Schmerzen und Arthrose, und was heilt sie?	278



*Unsere Aufgabe sehen wir darin,
den Menschen zu helfen,
sich selbst zu helfen.*

*Das Ziel ist,
dass alle Menschen
ein schmerzfreies, gesundes Leben
in voller Beweglichkeit
bis ins höchste Alter führen können.*



DR. MED. PETRA BRACHT & ROLAND LIEBSCHER-BRACHT

ein. Dort behandelte Roland live erfolgreich einen Rückenschmerzpatienten, dem vorher über Jahre hinweg nicht geholfen werden konnte. Zuvor hatte das »Stern-TV«-Team die Behandlung einer weiteren Patientin gefilmt, die sich trotz stärkster Schmerzmittel und vieler herkömmlicher Therapieversuche (die Verfahren der Schulmedizin, Physiotherapie und Manualtherapien, Aufenthalt in einer Schmerzklinik) kaum noch bewegen konnte. Auch ihr ging es nach der Behandlung wieder gut. Nach der Sendung erlebten die in unserer Methode ausgebildeten Ärzte und Therapeuten einen riesigen Ansturm, den sie kaum bewältigen konnten. Damals wurde uns zum ersten Mal richtig bewusst, wie viele Menschen leiden und händeringend nach wirksamer Hilfe suchen. Die hohe Nachfrage nach unserer Therapie durch Patienten und

nach Ausbildungsplätzen für Heilberufler zeigte, dass das Problem Schmerz und Arthrose durch die herkömmliche Medizin mit allen ihren Errungenschaften offensichtlich nicht gelöst werden kann.

Im September 2017 lehren wir unsere Schmerztherapie zehn Jahre. Inzwischen nahmen mehrere tausend Ärzte aller Fachrichtungen, Heilpraktiker verschiedenster Ausrichtung, Physio- und andere Therapeuten sowie Osteopathen an unserer Ausbildung teil. Viele von ihnen haben sich unserem Therapeuten-Netzwerk angeschlossen, das Deutschland, Österreich und die Schweiz schon gut versorgt. Sie sind begeistert, wie schnell und wie nachhaltig sie ihren Schmerzpatienten nun helfen können, sich von ihren Schmerzen zu befreien und ihre Arthrose zu heilen.

Herkömmliche Medizin

Immer wenn wir von der »herkömmlichen« Medizin, Methoden oder »herkömmlichen Auffassungen« schreiben, meinen wir die Art von Behandlungen und Erklärungen mit der Sie von Ärzten, Heilpraktikern, Physiotherapeuten, Osteopathen und Therapeuten anderer Systeme versorgt werden, die nicht auf den Grundsätzen basieren, die wir bei Liebscher & Bracht nutzen. Selbstverständlich sind davon einzelne Anwender, die ähnlich denken und auch therapieren wie wir, ausgenommen. Leider haben diese aber so gut wie keinen Einfluss auf die Therapierealität, die täglich das Leiden Unzähliger verlängert.

Eine Therapie für jeden

Dennoch sind wir erst ganz am Anfang. Noch gibt es zu viele Ärzte und Therapeuten, die nicht nachvollziehen können, warum unsere Schmerztherapie so wirksam ist, und die sie deswegen nicht ernst nehmen. Und es gibt noch viel zu viele Schmerzpatienten, die nichts von dieser Therapie wissen. Die noch nicht wissen, dass sie ihre Schmerzen statt mit Schmerzmitteln und Operationen auf völlig natürliche Art und Weise im wahrsten Sinne des Wortes heilen können.

Deswegen halten Sie dieses Buch in den Händen. Den polarisierenden Titel haben wir mit Absicht gewählt. Er soll herausfordern, aufmerksam und wach machen. Denn wir möchten, dass alle Schmerzleidenden wissen, dass es ungleich wirksamere Möglichkeiten als die herkömmlichen gibt, mit Schmerzen und Arthrose umzugehen. Dass es kein unabänderliches Schicksal ist, mit 50 oder spätestens mit 60 Jahren Arthrose und immer mehr Schmerzen zu bekommen, immer mehr Bewegungseinschränkungen hinnehmen zu müssen. Alle Menschen haben das Recht darauf zu wissen, dass man

sich von Schmerzen in den meisten Fällen dauerhaft befreien kann. Dass man die Wahl hat zwischen dem allseits bekannten Weg, der über Schmerzmittel letztlich irgendwann zur Operation und zu künstlichen Gelenken führt. Und einem anderen Weg, für den man zwar Zeit und Durchhaltevermögen braucht, weil er mit dem regelmäßigen Training von speziellen Übungen einhergeht, der aber in die Unabhängigkeit und Freiheit führt. In die Freiheit, selbst für seine Schmerzfreiheit sorgen, seine Arthrose stoppen und – zumindest in den meisten Fällen – seine Knorpel wieder regenerieren zu können.

Wir haben viele unterstützende Maßnahmen für Sie entwickelt

Lesen Sie dieses Buch und machen Sie die Übungen für Ihre von Arthrose befallenen Gelenke.

Probieren Sie die Ernährungsempfehlungen, die massiv dazu bei-

Mit dem polarisierenden Titel »Arthrose-Lüge« möchten wir möglichst viel Aufmerksamkeit erzeugen.

tragen können, dass Sie Ihre Schmerzen dauerhaft in den Griff bekommen und sich Ihr Knorpel schneller wieder regenerieren kann.

Besuchen Sie unseren YouTube-Kanal »Die Schmerzspezialisten«, in dem Sie über 400 Videos mit einfachen Übungen sowie viele Antworten rund um das Thema Schmerzen und Arthrose finden. Meist können Sie direkt mitmachen, weil die Übungen in Mitmachlänge aufgenommen wurden.

Werden Sie Mitglied bei Lieb- scher & Bracht, indem Sie unser großes Internetportal für Schmerz- patienten, Schmerzleidende und

**Dank unserer For-
schungen können
Sie bis ins höchste
Alter schmerzfrei,
gesund und be-
weglich bleiben.**

Menschen, die alles dafür tun möchten, niemals Schmerzen oder Arthrose zu bekommen, regelmäßig nutzen. Dort finden Sie erweiterte Übungen, fertig ausgearbeitete 28- oder 14-Tage-Programme, systematisierte Lösungen für alle der heute am häufigsten auftretenden Schmerzprobleme sowie Trainingspläne. Extra für Sie als Arthrose-Betroffene haben wir sämtliche Faszien-Rollmassagen sowie die Übungen dieses Buches in Mitmachlänge jeweils für die rechte und linke

Seite auf Video aufgenommen und einen eigenen Arthrosebereich eingerichtet. Dort können Sie, angeleitet und motiviert von Roland, täglich Ihre Übungen absolvieren.

Suchen Sie einen in unserer Therapie ausgebildeten Therapeuten auf. Er kann Ihnen schon in der ersten Behandlung »beweisen«, ob unsere Therapie dazu in der Lage ist, Ihre Schmerzen zu beseitigen. In Folgebehandlungen kann er das Ergebnis halten, während Sie regelmäßig die Übungen machen, die für eine dauerhafte Schmerzfreiheit notwendig sind. Gehen Sie dazu auf unsere Website www.Lieb-scher-Bracht.com. Dort finden Sie nach Postleitzahlen sortiert unsere Partner-Therapeuten und im Shop die von uns entwickelten Schmerzfrei-Produkte. Diese unterstützen Sie dabei, Ihre Schmerzen dauerhaft in den Griff zu bekommen. Viele unserer Therapeuten bieten auch wöchentliche Übungsgruppen an, die Sie regelmäßig oder je nach Bedarf besuchen können.

All das haben wir für Sie entwickelt und verfügbar gemacht, weil uns Ihre Schmerzfreiheit am Herzen liegt. Sie sollen Ihr in den meisten Fällen völlig unnötiges Leiden schnellstmöglich beenden können.

Wie Sie dieses Buch am besten für sich nutzen können

An dieser Stelle noch ein Tipp zum Lesen des Buches. Wir erklären Ihnen zu Beginn, wie Arthrose und Schmerzen entstehen und was Sie tun können, um Ihre Schmerzen möglichst schnell loszuwerden, den Verschleiß zu stoppen und den Knorpel so weit wie möglich zu regenerieren.

Im Grunde ist es nicht nötig, die theoretischen Hintergründe zu kennen. Wenn Ihnen das nicht so wichtig ist, dann können Sie direkt zum Kapitel »Die Liebscher & Bracht Übungen und Faszien-Rollmassage« gehen und mit den Übungen beginnen.

Wenn Sie aber vorher verstehen wollen, wie es überhaupt zu Ihrem Leiden kommen konnte und warum Sie die Übungen und Ernährungsratschläge umsetzen sollen, dann holen Sie sich erst diese Infos. Vielleicht haben Sie auch Bedenken, Übungen zu machen, bei denen Sie sich nicht sicher sind, ob sie Ihrem Gelenk nicht auch schaden könnten. Dann sollten Sie ebenfalls zunächst die Hintergründe kennenlernen. Wenn Sie aufgrund der Theorie erkannt ha-

ben, wie wichtig die Übungen sind, wird dies Sie zudem motivieren, die rund 15 Minuten täglich zu investieren. Sie können auch zwischen den Kapiteln springen: Beginnen Sie mit den Übungen und lesen Sie bei Bedarf immer wieder im Theorieteil nach. So können Sie sich vergewissern und hin und wieder Motivationschübe holen.

Für Patienten, Ärzte und Therapeuten

Dieses Buch ist für alle geschrieben. Für medizinisch-therapeutische Laien ebenso wie für Heilberufler, spezialisiert auf Arthrose- und Schmerztherapie. Deshalb bedienen wir uns einer allgemein verständlichen Sprache. Da wir aber den Anspruch haben, dass Ärzte und Therapeuten die geschilderten Sachverhalte zu würdigen wissen, haben wir nur so weit vereinfacht, dass die biomechanischen oder physiologischen Fakten nicht darunter leiden.

