

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



GOLDMANN

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 lernen Sie Schritt für Schritt verschiedene Übungen kennen. Von zentraler Bedeutung sind die Muskeln und der elastische Teil des Bindegewebes (Faszien). Mithilfe der hier gezeigten Liebscher & Bracht Übungen® werden diese so gedehnt und gleichzeitig gekräftigt, dass die Schmerzen oft verschwinden. In der Praxis wenden Zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeuten die Osteopressur an, die manuelletherapeutische Behandlungstechnik. Die im Buch vorgestellte vereinfachte Rollmassage wiederum bietet Ihnen die Möglichkeit, alleine oder zu zweit, im häuslichen Umfeld ergänzend zu den Übungen aktiv zu werden.

Autoren

Die Bestsellerautoren **Dr. med. Petra Bracht** und **Roland Liebscher-Bracht** begründeten gemeinsam die erfolgreiche Schmerztherapie und Selbsthilfe-Methode nach Liebscher & Bracht. Sie benötigt keine Operationen, Schmerzmittel oder andere Medikamente und begleitet seit vielen Jahren unzählige Patienten in ein Leben ohne Schmerzen. Petra, Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, ist renommierte Ernährungsmedizinerin. Ihr Mann Roland, der Wirtschaftsingenieurwesen studierte und passionierter Kampfsportler ist, entwickelte sich vom Bewegungs- zum Schmerzspezialisten. Sie schufen ein Behandlungssystem, dessen Herzstück die Liebscher & Bracht Übungen® zur selbstständigen Anwendung sind. Ergänzt werden diese Dehn- und Kräftigungsübungen durch eine spezielle Manualtherapie, die Osteopressur, sowie regenerierende Faszien-Rollmassagen für alle Körperbereiche. In vielen Fällen kann dadurch eine häufige


Schmerzursache beseitigt werden: Fehlspannungen in Muskeln und Faszien.

Petra leitet das Liebscher & Bracht Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Darüber hinaus bieten Ärzte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker die Liebscher & Bracht-Behandlung als Zertifizierte Therapeuten an.


Mehr Infos unter: www.liebscher-bracht.com

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)

Klartext Abnehmen  Auch als E-Book erhältlich)

Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter  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

3. 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, Lavis

Printed in Italy

JE · Herstellung: cb

ISBN 978-3-442-17801-8

www.goldmann-verlag.de

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