

Dr. med. Petra Bracht  
Roland Liebscher-Bracht

Deutschland hat Rücken

**mosaik**

### *Buch*

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer 1. Nahezu jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens mindestens ein Mal daran – viele sogar tagtäglich. Die Schulmedizin kennt keine Alternativen und verschreibt überflüssige Therapien, Medikamente und Operationen. Diese Behandlungsverfahren sind meist nicht nur wirkungslos, sondern auch gefährlich. Die Schmerzen kommen zurück, werden chronisch und es besteht die Gefahr der Medikamentenabhängigkeit. Zudem sind so gut wie alle Wirbelsäulenoperationen überflüssig, wenn man die wirkliche Ursache der Rückenschmerzen erst einmal richtig verstanden hat.

Die Schmerzspezialisten Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht helfen mit ihrer wirkungsvollen Methode den Betroffenen, sich selbst zu heilen.

### *Autoren*

Die Schmerzspezialisten und Bestsellerautoren **Dr. med. Petra Bracht** und **Roland Liebscher-Bracht** haben die zukunftsweisende Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht entwickelt. Ausgehend von der Schmerzprophylaxe und -behandlung begründeten die Ärztin mit Schwerpunkt Ernährungsmedizin und Naturheilkunde und ihr Mann, der Wirtschaftsingenieurwesen mit Fachrichtung Maschinenbau studierte und passionierter Kampfkünstler und Bewegungstherapeut ist, damit eine Revolution in der Schmerztherapie.

### *Außerdem von Liebscher & Bracht im Programm*

Die Arthrose-Lüge

FaYo – das Faszien-Yoga

Rolle dich schmerzfrei

Alle Titel auch als E-Book erhältlich.

Roland Liebscher-Bracht  
Dr. med. Petra Bracht

# DEUTSCHLAND HAT RÜCKEN

Wie es so weit kommen konnte  
Warum jetzt Schluss damit ist  
Was Sie selbst dagegen tun können

Mit unseren besten Selbsthilfeübungen  
für zu Hause

**mosaik**

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

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

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 auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

## 2. Auflage

Originalausgabe Oktober 2018

Mosaik Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Jana Mechmershausen

Fotos: Fabian Sprey und Simon Pieren, Liebscher & Bracht

Mit Ausnahme von: Fasziengeflecht (S. 73): shutterstock/Matusciac Alexandru;

Faszienfäden (S. 73): EndovivoProductions/Jean-Claude Guimberteau; Muskel

mit Faszien (S. 75): Science Photo Library/Oeggerli Martin; Rollator (S. 191):

mauritius images/Westend61/Wolfgang Weinhäupl; Himmel (S. 381):

shutterstock/PhilipYb Studio

Umschlag: \*zeichnenpool, München,

unter Verwendung eines Layouts von Simon Pieren, Liebscher & Bracht

Umschlagfoto: Simon Pieren, Liebscher & Bracht

Redaktion: Annette Gillich-Beltz

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno, Calbe

Printed in Germany

JE · Herstellung: CB

ISBN 978-3-442-39344-2

www.mosaik-verlag.de

*Dieses Buch ist unseren Söhnen Raoul und Julien gewidmet –  
und ihrer Großmutter Ruth Liebscher.*

Ruth ist mittlerweile 91 und völlig frei von Schmerzen – auch von Rückenschmerzen. Sie zeigt Ihnen im Buch einige unserer Übungen. Und im für Sie als Leser kostenlosen Online-Video-Übungsbereich führt sie Ihnen sogar einige dieser Übungen vor. Sie ist der lebende Beweis, dass Menschen sich bis ins hohe Alter mit unseren Übungen schmerzfrei und beweglich halten können.



Petra Bracht, Raoul Bracht, Roland Liebscher-Bracht und Ruth Liebscher. Drei Generationen, die Ihnen zeigen möchten, dass ein schmerzfreies und gesundes Leben in jedem Alter möglich ist.

# Inhalt

Vorwort	11
Unsere Vision: Was wir mit diesem Buch erreichen möchten	13
Die großen Irrtümer bei Rückenschmerzen	15
Es geht um Ihr Leben	16
Die herkömmliche Meinung ist falsch	19
Wir begleiten Sie durch ein schmerzfreies Leben	21
Unser Ziel: Wir machen Schluss mit Rückenschmerzen	22
Die heutige Realität – eine Sackgasse	22
Das neue Wissen bestmöglich und zeitnah umsetzen	28
<b>Kapitel 1: So schlimm ist es inzwischen – die Kapitulation der herkömmlichen Medizin</b>	<b>33</b>
Sinn und Unsinn von Studien – Einladung an die unabhängige Wissenschaft	34
Studien sollten eine positive Funktion haben	34
Eindeutige Ergebnisse verschiedener Untersuchungen	38
Nach 30 Jahren keine anerkannten Studien – warum?	43
Die herkömmliche Schmerztherapie – Ungereimtheiten, Widersprüche, offene Fragen	44
Ursachen und Therapie von Rückenschmerzen – die herkömmliche Sichtweise	44
Schädigungen verursachen meist keine Schmerzen	48
Es sind keine Ursachen für die Schmerzen zu finden – was nun?	51
<b>Kapitel 2: Meist sind wir selbst für unsere Rückenschmerzen verantwortlich – ohne es zu wissen</b>	<b>57</b>
So funktioniert der Rücken – konstruiert für 120 Jahre	58
Eine Wirbelsäule aus vielen verschiedenen Teilen	58
Es gibt keinen Grund für Rückenschmerzen und Wirbelsäulen- schäden	66
So funktioniert der Mensch – die biologischen Grundgesetze	68
Jeder Mensch trainiert 24 Stunden täglich	68
Der große Einfluss der Funktion	69

Das Gehirn – die Software-Ebene unserer Bewegung	70
Die Faszie – früher nannte man sie Bindegewebe	72
Wie umfassend nutzen wir unsere Bewegungsmöglichkeiten?	75
Schonen schadet unserem Körper	77
Funktion schafft Struktur – wie unser Alltag den Rücken formt	79
Sitzen, Laufen, Stehen – unsere Körperpositionen im Alltag	79
Wie reagiert der Körper auf die Positionen beziehungsweise Bewegungen?	81
Die Bewegungen und Positionen hinterlassen ihre Spuren	84

### **Kapitel 3: Die wahre Ursache der Rückenschmerzen** **87**

Die Fehlbelastung der Wirbelsäule – die Entstehung der Rückenschmerzen	88
Die physiologisch belastete Wirbelsäule	88
Brennende Überlastungsschmerzen	93
Wird eine Schädigung gefunden, wird diese zur Ursache erklärt	94
Warum sich die herkömmliche Medizin irrt	95
Der Alarmschmerz – das Gehirn warnt uns vor Schäden	96
Der Alarmschmerz hat meist nichts mit Schädigungen zu tun	100
Vertrauen Sie Ihrem Körper	103
Die Realität – so entstehen Schäden an der Wirbelsäule	105
Bandscheibenvorwölbung und Bandscheibenvorfall	105
Die Ernährung der Bandscheibe	108
Weitere Schädigungen der Wirbelsäule	110
Ein kleiner Ausflug Richtung Brustwirbelsäule	114
Die Erklärung – so entstehen Entzündungen und Sensibilitätsstörungen	118
Ischiasschmerzen und Lumboischialgie	118
Ischiasschmerzen am ganzen Bein	121
Schambeinentzündung – Behandlung verboten?	122
Modediagnose ISG – Iliosakralgelenk	125

### **Kapitel 4: So beeinflussen Ernährung, Psyche und Umfeld unsere Rückengesundheit** **127**

Der Schmerzsee – die oft unterschätzten Faktoren	128
Lernen Sie unseren Schmerzsee kennen	128

Der Einfluss der Psyche auf das Schmerzgeschehen	133
Wie sich Negativstress subtil auf Schmerzen auswirkt	137
Der Einfluss unseres Umfeldes auf das Schmerzgeschehen	139
Der Einfluss der Ernährung auf das Schmerzgeschehen	143
Der Schmerzsee – ein vollständiger Überblick über die Schmerzzustände	146

## **Kapitel 5: Die Kehrseite der herkömmlichen Rückenschmerztherapien** **151**

Wichtige Fragen – Was bringen Schmerzmittel, Physiotherapie, Chiropraktik und Co. für die schnelle und dauerhafte Beseitigung von Rückenschmerzen?	152
Sind Schmerzmittel aller Art eine Lösung?	152
Was bringt Krafttraining im Rahmen der Physiotherapie bei Rückenschmerzen?	158
Was bringt Chiropraktik bei Rückenschmerzen?	163
Rückenschmerzen mit Akupunktur behandeln?	166
Das passiert bei Operationen am Rücken wirklich – oder eben nicht	168
»Wir müssen operieren ...«	168
Nicht die Operation, sondern die Narkose beseitigt die Schmerzen – oder auch nicht	173
Psychotherapie bei Rückenschmerzen	177
Das Schmerzgedächtnis und die Chronifizierung der Schmerzen	177

## **Kapitel 6: Die Auswirkungen von herkömmlichem Krafttraining, Rückenschulen und Yoga** **181**

Der Trugschluss – »Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz.«	182
Unsere Rückenmuskulatur ist ausreichend trainiert	182
Wann kann Krafttraining bei Rückenschmerzen helfen?	185
Bei Schmerzen nur unsere speziellen Kräftigungsübungen	191
Helfen Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik?	193
Hilft Yoga bei Rückenschmerzen?	195
Gute Nacht – die beste Schlafposition für einen gesunden Rücken	198
Was hat Schlafen mit Rückenschmerzen zu tun?	198
In der Rückenlage auf einer harten Matratze schlafen – die Königsdisziplin	202



**Kapitel 7: Wir fassen zusammen und beantworten alle offenen Fragen zu Rückenschmerzen** 207

Die Entdeckung – 208  
die Auflösung der Ungereimtheiten und Missverständnisse 208  
    Rückenschmerzen und strukturelle Schäden 208  
Eine Zusammenfassung – das Wichtigste auf einen Blick 215  
    Resümee 215

**Kapitel 8: Unsere Übungen – Bewegung ist die Grundlage für einen schmerzfreien und gesunden Rücken** 221

Endlich – befreien Sie sich dauerhaft von Ihren Schmerzen 222  
    Unsere Techniken in perfekter Kombination 222  
    Unsere Liebscher-&-Bracht-Übungen – der größte Hebel für Ihre Schmerzfreiheit 222  
    Die Bonusteile: Light-Osteopressur und Faszien-Rollmassage 224  
    Ihr Weg in die Schmerzfreiheit hat viele positive »Nebenwirkungen« 227  
    Ihre Schmerzfreiheit und Gesundheit liegen in Ihrer Hand 228  
Basis Ihrer Selbsthilfe – die Liebscher-&-Bracht-Übungen gegen Rückenschmerzen 232  
    Wichtige Infos zu den Übungen 232  
    In diesen Fällen müssen Sie achtsam und vorsichtig sein 236  
    Die drei Schritte der Übungen 239  
    Ein vollständiges Übungsprogramm für Muskeln und Faszien 242  
    15 Minuten am Tag 243  
    Mit sechs einfachen Übungen Rückenschmerzen stoppen 246  
Das große Thema »Essen« – 287  
so wichtig ist eine geeignete Ernährung 287  
    Gegen Rückenschmerzen essen – wie soll das denn gehen? 288  
    Endlich die Entzündungen heilen 291  
    Diese Ernährung lässt das Bauchfett schmelzen und schützt vor Entzündungen 294  
    Ballaststoffreiche Ernährung – warum? 299  
    Basische Ernährung – ein alter Hut? 300  
    Linderung der Rückenschmerzen durch Intervallfasten 300  
    Hochwertige Vitalstoffpräparate – brauchen wir sie? 304

Alles zählt – nutzen Sie die indirekten Alltagseinflüsse	308
Hilfreiches Wissen um die Zusammenhänge	308
Mit der richtigen Ernährung Schmerzen lindern	310
Entspannende und schmerzlindernde Rezepte	314
Umwelteinflüsse auf Schmerzen	318
Einfluss der Psyche auf Schmerzen	319
Die indirekten Faktoren nutzen	320

## **Kapitel 9: Unser Bonuskapitel – drücken und rollen Sie sich schmerzfrei** **323**

Die Light-Osteopressur gegen Rückenschmerzen	324
Drücken Sie Ihren Rücken schmerzfrei	324
Mit der Light-Osteopressur Alarmschmerzrezeptoren deaktivieren	325
Die Technik der Light-Osteopressur	327
Die Faszien-Rollmassage gegen Rückenschmerzen	348
Warum wir rollen	348
Die Rolltechnik nach Liebscher & Bracht	350
Die Eigenschaften unserer speziellen Rollen	352
So geht es weiter – beginnen Sie noch heute	369
Wie Sie unser Wissen bestmöglich für sich nutzen können	369
Weitere Hilfen zur Selbsthilfe bei Schmerzen	372
Wollen Sie dazu beitragen, die Volkskrankheit Rückenschmerzen abzuschaffen?	374
Unsere Vision: ein schmerzfreies Leben für jeden, ohne Medikamente und Operationen	376
Weitere Angebote zu Ihrer Unterstützung	377
Danke von Herzen	380

## **Anhang** **382**

Quellenverweise	382
Glossar	392
Register	396

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses Buches!

Sehr wahrscheinlich wird sich Ihr Leben nun ändern – es wird viel schöner und ungestörter von Schmerzmitteln, Behandlungen aller Art oder sogar Operationen verlaufen. Wir möchten erreichen, dass Sie in Zukunft keine Angst mehr vor Rückenproblemen, einem Bandscheibenvorfall oder sonstigen Schäden an der Wirbelsäule haben – und Ihre Schmerzen loswerden.

Zunächst erklären wir Ihnen, warum Sie keine Angst mehr haben müssen. Denn je besser Sie die Hintergründe verstehen, desto größer wird Ihr Vertrauen sein. Wir möchten, dass Sie logisch nachvollziehen können, dass Sie in fast allen Fällen Ihre Rückenschmerzen mit den richtigen Bewegungsübungen heilen können. Und darüber hinaus möchten wir, dass Sie – vor allem, wenn Sie skeptisch sind – den nächsten Schritt tun und unsere Vorschläge zur Selbstbehandlung umsetzen und unsere Übungen anwenden. Denn nichts überzeugt mehr, als selbst zu spüren: Das funktioniert ja wirklich!

## Das sind wir

Damit Sie wissen, mit wem Sie es hier zu tun haben, möchten wir uns zunächst persönlich vorstellen.

Wir – Petra und Roland – liefern das Wissen, das Liebscher & Bracht ausmacht. Petra ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Inzwischen wendet sie bei ihren Patienten fast ausschließlich Ernährungsmedizin und orthomolekulare Medizin an, um die Selbstheilungskräfte bestmöglich zu aktivieren. Nur ganz selten – wenn sie das Gefühl hat, eine Krank-

heit ist so weit fortgeschritten, dass der Körper des Patienten für den ersten Schritt in die Heilung zusätzliche Unterstützung benötigt – setzt sie herkömmliche medizinische Vorgehensweisen ein.

Roland hat einen völlig anderen Background. Er studierte Wirtschaftsingenieurwesen Fachrichtung Maschinenbau, lebte aber seit früher Kindheit neben Schule und Studium ein zweites Leben: Seit über 50 Jahren trainiert er asiatische Kampfkunst und Bewegungslehren. Diese Berufung machte er dann auch zum Beruf.

## Wie alles begann

In den 1980er-Jahren erlebte Roland immer öfter, dass bei vielen Kursteilnehmern, die schon länger an unterschiedlichsten Schmerzen litten, diese durch das Training abnahmen oder ganz verschwanden. Selbst wenn die Schmerzen nach herkömmlicher medizinischer Auffassung nicht hätten reduzierbar sein dürfen. Damals hatte Roland damit begonnen, Wing Tsun zu unterrichten, einen chinesischen Stil, bei dem eine sehr anspruchsvolle Muskelsteuerung trainiert wird.

Weder Ärzte und Physiotherapeuten, die bei ihm trainierten, noch Petra, mit der er damals frisch verheiratet war, konnten diese Effekte schlüssig erklären. Daher begeisterte Roland sich immer mehr für dieses Thema. Wir beide spürten, dass wir etwas Großem auf der Spur waren. Etwas, das eine enorme Bedeutung für die Gesundheit der Menschen haben könnte. Und genauso war es. Wie Sie im Theorieteil dieses Buches nachvollziehen werden, ist es uns gelungen, herauszufinden, was die Hauptursache für die Entstehung der meisten Schmerzen ist, unter denen Menschen heute am häufigsten leiden. Dieses Wissen lieferte die Grundlage für die Entwicklung unserer Therapie.

Die Entwicklung dauerte 20 Jahre, von 1987 bis 2007. Dann waren wir so weit, dass Roland 72 Punkte an den Knochen des Menschen definiert hatte, an denen man Schmerzen durch manuellen Druck regelrecht abstellen kann. Und 27 Körperübun-

*Wir helfen Ihnen, sich selbst zu helfen.*

gen, mit denen sich die Patienten von Kopf bis Fuß selbst schmerzfrei halten können. Die manuelle Schmerzbehandlung wurde durch Petras ernährungsmedizinische Vorgehensweisen ergänzt. Diese – unsere – neue Schmerztherapie besitzt eine Wirksamkeit, die man herkömmlich nicht für möglich hält. 2007 begannen wir, sie an Ärzte, Heilpraktiker, Physio- und andere Therapeuten weiterzugeben. Inzwischen haben wir ein Netzwerk etabliert, dem über 2.000 Ärzte und Therapeuten in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz angehören, die unsere Ausbildung absolviert haben und sich regelmäßig bei uns fortbilden. Das bedeutet, dass jeder Schmerzpatient die Möglichkeit hat, in seiner Nähe in den Genuss unserer Therapie zu kommen.

## Unsere Vision: Was wir mit diesem Buch erreichen möchten

Was uns antreibt, ist das Ziel, allen Menschen, die dies möchten, zu einem schmerzfreien Leben zu verhelfen – was dieses Buch angeht, insbesondere zu einem rüchenschmerzfreien. Grundsätzlich möchten wir dabei erreichen, dass Sie sich *selbst* helfen können. Dass Sie also dazu in der Lage sind, ohne weitere Hilfe oder Therapie für Ihre Schmerzfreiheit zu sorgen. Das ist nicht immer, aber häufig von Beginn an möglich. Wir möchten Ihr lebenslanger Ansprechpartner sein, der dafür Sorge trägt, dass Sie immer dann, wenn Schmerzen auftauchen, wieder schmerzfrei werden.

Sie werden nach und nach all die richtigen Übungen und Verhaltensweisen für so gut wie jeden körperlichen Schmerz kennenlernen. Wenn Sie zwischendurch Unterstützung brauchen, sind wir oder ist einer der vielen von uns ausgebildeten Ärzte oder Therapeuten für Sie da. Doch unser Bestreben ist, dass Ihre Unabhängigkeit immer größer wird.

Diesem Ziel haben wir die letzten mehr als 30 Jahre unseres Lebens gewidmet und wollen und werden – so Gott will – das so lange wie möglich weiter tun.

Wir dürfen Ihnen zudem die erfreuliche Mitteilung machen, dass wir Ihnen exklusiv unter der Internetseite liebscher-

*Ihre Unabhängigkeit soll größer werden.*

bracht.com/dhr einen kostenfreien Online-Bereich zur Verfügung stellen, in dem Roland Sie in Mitmachvideos persönlich durch alle Übungen führt.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß, viele neue Erkenntnisse und viele Anregungen beim Lesen dieses Buches, beim Ausprobieren und Anwenden unserer Übungen.

Und natürlich wünschen wir Ihnen ein langes, schmerzfreies und gesundes Leben!

*Ihre*

*Petra Bracht · Roland Liebscher-Bracht · Raoul Bracht*

PS: Eine große Bitte hätten wir noch: Wenn Ihnen unser Buch und unsere Methode gefällt, empfehlen Sie uns bitte weiter – bei Freunden und Kollegen, Therapeuten, Buchhändlern oder auf Amazon. Sie helfen uns dabei, vielen Menschen ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen.

# Die großen Irrtümer bei Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer 1. Laut einem Bericht der DAK leiden mittlerweile 75 Prozent der Arbeitnehmer regelmäßig unter ihnen, jeder siebte davon sogar chronisch.<sup>1</sup>

Damit hat das Problem in den letzten Jahren noch einmal massiv zugenommen. Dies führt dazu, dass inzwischen fast jeder zehnte Krankheitstag auf Rückenschmerzen zurückzuführen ist.<sup>2</sup> Daraus ergeben sich neben den unserer Meinung nach unnötigen Schmerzen für die Patienten auch noch horrende volkswirtschaftliche Probleme. Jährlich entstehen hierdurch in Deutschland ca. 50 Milliarden Euro Kosten. Das sind mehr als 2 Prozent des Bruttoinlandsprodukts.<sup>3</sup> 2003 hatten bereits 55 Prozent der Berufstätigen mindestens ein Mal jährlich Rückenschmerzen, 2017 waren es 75 Prozent, also eineinhalb mal so viele. Von 2007 bis 2016, also in weniger als zehn Jahren, stieg die Zahl der stationären Behandlungen um schockierende 80 Prozent, die Notfallaufnahmen stiegen dabei um 160 Prozent an im Verhältnis zu den stationären.<sup>4</sup>

Das Erschreckende an diesen Zahlen ist, dass ein Ende dieser Entwicklung überhaupt nicht in Sicht ist. Ganz im Gegenteil: Immer mehr und auch immer früher leiden wir und die ganze Gesellschaft an diesem penetranten Schmerz im Rücken und werden damit buchstäblich alleingelassen. Denn der herkömmliche Versuch der Schulmedizin mit Schmerzmedikamenten und Physiotherapie das Problem in den Griff zu bekommen, kann inzwischen als gescheitert angesehen werden. Sogar die vielfältigen Angebote der Krankenkassen wie Rückenschulen und Wirbelsäulengymnastik bringen keinen Erfolg – sie »erreichen« sogar eher eine leichte Verschlechterung.<sup>5</sup> Bei einem

*Ein schmerz-  
freies Leben  
ist möglich.*

Großteil der Rückenschmerzen ist noch nicht einmal die Ursache bekannt. Das ist der offizielle Stand.

Eine Lösung mit den herkömmlichen Mitteln der Medizin, mit Naturheilkunde, Physiotherapie und manuellen oder anderen Therapien ist nicht in Sicht. Das zeigen nicht nur die ausufernden Zahlen der Betroffenen.

Deutlich wird dies auch in Interviews wie beispielsweise das mit dem ärztlichen Leiter des Schmerzzentrums Berlin Jan-Peter Jansen Anfang des Jahres 2018 mit der ZEIT, in dem er die herrschende medizinische Einschätzung so beschrieb: »Ein schmerzfreies Leben ist unrealistisch.«<sup>6</sup>

Es wird also indirekt empfohlen, sich mit seinen Schmerzen abzufinden. Die einzige Alternative hierzu scheint inzwischen nur noch die immer früher durchgeführte Operation an der Wirbelsäule zu sein.<sup>7</sup> Warum es sich hierbei unserer Meinung nach meistens um Kunstfehler handelt, werden wir im Weiteren noch genauer erklären. Nur so viel sei vorweggenommen: Eine Operation geht neben erheblichen Risiken auch immer mit einer massiven Veränderung der Statik einher und kann nie mehr rückgängig gemacht werden. Solch ein Schritt sollte, wenn überhaupt, nur dann in Betracht gezogen werden, wenn über Jahre alle anderen Maßnahmen – vor allem unsere Therapie – keine Linderung verschaffen konnten. Daher empfehlen wir Ihnen dringend, sich zumindest einmal nach unserer vollkommen nebenwirkungsfreien Methode behandeln zu lassen, bevor Sie sich zu so einem schwerwiegenden Eingriff überreden lassen.

## Es geht um Ihr Leben

Schön, dass Sie dieses Buch in Ihren Händen halten – und wichtig für Ihr Leben. Denn in diesem Buch geht es darum, dass Sie es genießen können, schmerzfrei zu leben. Was ist die Grundlage jedes Wohlfühlens? Dass wir gesund sind. Und dass wir frei von Schmerzen sind. Denn Schmerzen können einen verrückt machen. Sie können Energie rauben, uns unfähig machen, unseren Beruf auszuüben, erst recht das Hobby oder den Sport. Sie können das Zusammenleben so stören, dass Fami-



lien und Partnerschaften zerbrechen. Schmerzen können das Leben so belasten, dass sich Menschen vor lauter Verzweiflung eher umbringen, als weiterhin diese Qualen zu erleiden. In USA hat man dazu Zahlen erhoben: Zwischen 2006 und 2008 begingen etwa 3.000 Menschen Suizid wegen anhaltender Schmerzen, die nicht in den Griff zu bekommen waren, besonders Rückenschmerzen schienen hierbei von großer Bedeutung zu sein.<sup>8,9</sup> In Deutschland gibt es dazu keine Zahlen. Man weiß aber, dass hier bei uns etwa die gleiche Anzahl von Menschen nur aufgrund der Nebenwirkungen von Schmerzmitteln jährlich stirbt.<sup>10</sup> Und das sind nur die offiziellen Zahlen.

Das Ganze nimmt inzwischen solche Ausmaße an, dass der ärztliche Leiter des Schmerzzentrums Berlin in dem ZEIT-Interview weiter äußerte: »Schmerzen gehören einfach zum Leben dazu.« Das hört sich wie eine Bankrotterklärung der Schulmedizin an. Ähnliches hören wir auch immer wieder von Patienten – je älter sie sind, desto öfter. Sie erzählen von Ärzten, die auf ihre Frage, warum man denn nichts gegen ihre Schmerzen machen könne, antworten: »Schauen Sie sich doch mal um, wie können Sie erwarten, dass es bei Ihnen anders ist?«

## Rückenschmerzen – die Nummer eins bei Schmerzen

Natürlich sind das die ganz extremen Fälle. Aber nach unseren Erfahrungen leiden ungefähr 20 Prozent der Bevölkerung an extremen Schmerzen und sind trotz der Einnahme von Schmerzmitteln und trotz Operationen in ihrem Leben stark eingeschränkt. Meist nennt man sie *austherapiert*. Weitere rund 20 Prozent leiden so stark, dass sie permanent Schmerzmittel benötigen, um ihren Alltag bewältigen zu können. Viele von ihnen lassen sich operieren, um das Problem zu lösen. Die nächsten etwa 20 Prozent müssen immer wieder zu Schmerzmitteln greifen, weil sie durch ihre Rückenschmerzen sonst zu sehr eingeschränkt sind. Auch sie lassen sich operieren oder schließen eine Operation zumindest nicht aus. Schließlich haben etwa 20 Prozent im Großen und Ganzen keine permanen-

*Es geht um die Schmerzen, die scheinbar aus dem Nichts kommen.*

ten Probleme mit Schmerzen, aber wenn sie welche bekommen, nehmen sie Schmerzmittel, um sie zu unterdrücken. Nur die letzten rund 20 Prozent sind schmerzfrei und geben an, nur sehr selten vielleicht Spannungskopfschmerzen zu haben oder mal nach dem Joggen das Knie zu spüren.

Uns geht es um die Schmerzen, die meist im Bereich der Gelenke auftauchen oder aber am Rücken – die Wirbelsäule ist ja auch eine Art Ansammlung von vielen Gelenken.

Viele der Schmerzen, die Sie im Bereich des Rückens oder auch im restlichen Körper spüren und die zunächst scheinbar unabhängig vom Bewegungsapparat sind, haben in Wirklichkeit mit zu hohen *Zugspannungen* der Muskeln und Faszien zu tun.

## Das Problem der Rückenschmerzen ist gelöst

Wie in unserem letzten Buch, »Die Arthrose-Lüge«, sagen wir Ihnen auch jetzt:

- Niemand auf diesem Planeten muss Schmerzen im Bewegungssystem haben.
- Niemand muss »Rücken« haben.

Die Lösung des Problems begann 1986, und es dauerte rund 20 Jahre, bis wir 2007 die ersten Ausbildungen für Ärzte fast aller Fachrichtungen, für Osteopathen, Heilpraktiker, Physio- und die verschiedensten anderen Therapeuten anbieten konnten. Seit diesem Zeitpunkt ist unsere Lösung, die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht, so weit entwickelt, dass sie in nur vier Tagen erlernt werden kann und dass die Absolventen schon am Tag nach der Ausbildung bei Patienten, denen sie vorher nicht befriedigend helfen konnten, sehr gute Ergebnisse erzielen können. Inzwischen sind über 2.000 der von uns ausgebildeten Therapeuten in unserer Qualitätssicherung, lassen sich regelmäßig fortbilden und sind deshalb auf unserer Internetseite im Schmerzspezialisten-Finder gelistet.<sup>11</sup>

»Es ist leichter, ein Atom zu spalten, als die Meinung der Menschen zu ändern.«  
Albert Einstein

Nach wie vor wirken wir mit unseren – für viele nicht nachvollziehbaren – Behandlungserfolgen stark polarisierend. Vor al-

lem bei Fachleuten. Diejenigen, die unsere Ausbildung besucht haben, die wissen, was wir tun, und sich selbst davon überzeugt haben, wie frappierend wirkungsvoll unsere Osteopressur ist, sind begeistert und setzen bei Schmerzpatienten immer mehr auf unsere Therapie.

Andere, die unsere Therapie nicht kennen, halten unsere Aussagen zur Wirksamkeit für völlig überzogen, bestreiten sie vehement und verweisen dabei auf nicht vorliegende Studien. Sie belächeln unsere Erfahrungen und werfen uns Geschäftemacherei vor. Sie können sich einfach nicht vorstellen, dass es eine Schmerztherapie gibt, die so gute und systematisch wiederholbare Ergebnisse bringt. Sie vorverurteilen unsere Technik als etwas, das es schon immer so oder so ähnlich gab und deswegen auch nicht besser funktionieren kann als die herkömmlichen Therapien, die sie bislang kennen und einsetzen.

## Die herkömmliche Meinung ist falsch

Die herkömmliche Meinung spiegelt die »falsche Realität«, eine falsche Wahrheit. Sie lautet: »Es gibt keine gesicherte Vorgehensweise um Rückenschmerzen zu verhindern. Sind Schäden an der Wirbelsäule entstanden, müssen sie meist operiert werden, weil sie die Ursache der Rückenschmerzen sind. Der Körper kann solche Schäden nicht selbst reparieren. Alle diese Rücken- und andere Schmerzen bedrohen uns Menschen umso wahrscheinlicher, je älter wir werden.«

*Eine falsche  
Realität*

Diese herkömmliche Meinung, von der immer noch die meisten Patienten und auch Ärzte und Therapeuten überzeugt sind, ist falsch. Sie ist ein Jahrhundertirrtum. Wir wissen das aufgrund unserer Erfahrungen aus inzwischen über 30 Jahren. Sie als Rückenschmerzpatient können sich in den allermeisten Fällen relativ schnell von Ihren Rückenschmerzen befreien. Sie können sogar gezielt vorbeugen, um keine zu bekommen. Menschen mit Rückenschmerzen müssen so gut wie nie operiert werden, um schmerzfrei zu werden. Und wenn die Schäden an der Wirbelsäule nicht schon zu gravierend sind, kann der Körper sehr viel selbst reparieren.

Wir können also gezielt Schluss machen mit dem ausufernden Problem der Rückenschmerzen, mit Ihnen und denen der ganzen Bevölkerung. Sie selbst können in den meisten Fällen Ihren Rücken dauerhaft gesund und schmerzfrei halten.

## Unsere Therapie funktioniert

Neun von zehn Patienten leiden umsonst. Warum? Weil wir ihnen mit unserer Therapie helfen könnten. Interessanterweise passt unsere Erfahrung genau zu der durch herkömmliche Studien belegten Realität. Diese Studien kommen zu dem Schluss, dass 80 bis 99 Prozent der Rückenschmerzen unspezifisch sind. Das bedeutet, dass keinerlei Schädigungen nachgewiesen werden können, die diese Rückenschmerzen erklären.<sup>12</sup> Und was kann durch die Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren nicht nachgewiesen werden? Richtig: die zu hohen Spannungen der Muskeln und Faszien, die wir als wahre Ursache der meisten Rückenschmerzen identifizieren konnten.

Diese unspezifischen Schmerzen können wir durch das Normalisieren der zu hohen Spannungen auf natürliche Weise beseitigen, also heilen. Und genau deswegen leiden neun von zehn Rückenschmerzpatienten umsonst.

Wir selbst und natürlich die meisten der von uns behandelten Patienten wissen das schon seit 1986 – weil sie es selbst an sich gespürt haben. Seit 2007, dem Beginn der Ausbildungen, wissen das auch die Ausbildungsteilnehmer, die damals begannen, ihre Patienten mit unserer Therapie zu behandeln. Dadurch nahm unser Bekanntheitsgrad stark zu. Nach weiteren acht Jahren begannen wir neben unserer herkömmlichen Öffentlichkeitsarbeit (Vorträge vor Patienten und Fachpublikum, Artikel in Zeitschriften, Beiträge in Hörfunk und Fernsehen) zusätzlich die sozialen Medien intensiv zu nutzen. Unser Liebscher-&-Bracht-YouTube-Kanal entstand. Mittlerweile hat er über 300.000 Abonnenten, die regelmäßig unsere Übungen praktizieren und viel Wissenswertes über die Entstehung und Beseitigung ihrer Schmerzen lernen. Parallel entstand unsere Facebook-Seite mit inzwischen fast 400.000

*Nur weil unsere Schmerztherapie so gut funktioniert, konnte sie so bekannt werden.*

Abonnenten. Das Erscheinen unseres Buches »Die Arthrose-Lüge« sprengte noch einmal alle Erwartungen. Wenn sich ein Ratgeber acht Monate lang unter den ersten 20 Plätzen auf der Amazon-Bestsellerliste befindet, wo einige Millionen Bücher aller Kategorien gelistet sind, zeigt das eindrücklich, wie fieberhaft Patienten nach Lösungen für ihre Schmerzen suchen.<sup>13</sup>

Diese Entwicklung ist ein Beweis dafür, dass unsere Therapie hält, was sie verspricht. Auch wenn es unseren Kritikern vielleicht schwer im Magen liegt: Die Nachfrage von Ärzten und Therapeuten, die unsere Schmerztherapie lernen wollen, steigt so stark an, dass wir 2018 doppelt so viele Ausbildungen anbieten mussten wie im Jahr 2017. Immer mehr Patienten möchten von einem unserer Therapeuten behandelt werden.

## Wir begleiten Sie durch ein schmerzfreies Leben

Stand der Dinge ist, dass aufgrund der frappierend guten Wirksamkeit immer mehr Betroffene unsere Übungen machen, sich von unseren Therapeuten behandeln lassen und immer besser verstehen, dass langfristig eigentlich nur sie selbst ihre Schmerzen in den Griff bekommen können – mit unserer Unterstützung. Wir begleiten Sie durch ein schmerzfreies Leben bis ins hohe Alter. Lesen Sie dieses Buch und wenden Sie die hier gezeigten Übungen und Techniken auch wirklich an. Es gibt keine bessere Möglichkeit, Ihre kostbare Zeit dafür zu investieren, wenn Sie sich von Ihren Rückenschmerzen wirklich dauerhaft heilen möchten oder ein Leben lang keine bekommen wollen.

*Wir möchten  
Ihr lebens-  
langer An-  
sprechpart-  
ner für Ihre  
Schmerzfrei-  
heit werden.*

# Unser Ziel: Wir machen Schluss mit Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit, die sehr viele Menschen quält. Wir haben dieses Buch geschrieben, um dieses unnötige Leiden endlich und ein für alle Mal zu beenden. Wir müssen das tun, da die herkömmliche Medizin keine Idee hat, wie sie das Problem systematisch in den Griff bekommen kann. Auch die Schmerztherapeuten haben keine Lösung. Warum behaupten wir das? Heute leiden mehr Menschen an Rückenschmerzen als je zuvor.<sup>14</sup> Das bedeutet doch offensichtlich, dass es für dieses Problem noch keine Lösung gibt.

Aus herkömmlicher Betrachtungsweise scheinen die Ursachen für Rückenschmerzen so verwirrend zu sein, dass die Medizin nur schwer nachvollziehen kann, wie diese Schmerzen genau entstehen. Als Ergebnis sind – je nach Studie – 80 bis 99 Prozent der Rückenschmerzen »unspezifisch«. Die Ursache ist unbekannt. Es fehlen Strategien, wie die Schmerzen zielstrebig und nachhaltig zu beseitigen sind, ebenso wenig gibt es sichere Empfehlungen, wie man sie präventiv vermeiden kann.

## Die heutige Realität – eine Sackgasse

Aus unserer Erfahrung heraus können wir genau erkennen, warum das so ist. Wir sehen die Sackgasse, in die sich das herkömmliche System hineinmanövriert hat und aus der es seit Jahren nicht herauskommt. Schauen wir uns diese heutige Realität an. Dann können Sie verstehen und nachvollziehen, wie es dazu kommen konnte.

## Unsere Entwicklung der neuen Schmerztherapie

Lassen Sie noch einmal kurz Revue passieren, wodurch wir, Petra und Roland, in der Lage waren, das Problem der Schmerzen allgemein und der Rückenschmerzen im Speziellen völlig anders anzugehen, völlig anders zu denken. Petra als Ärztin allein hatte keine Chance. In ihrem Medizinstudium hatte sie sich mit den klassischen Zusammenhängen befasst und sie fest in ihrem Denkmodell verankert. Ihr einziger Zugang zu anderen Methoden als denen der herkömmlichen Medizin war die Ernährungsmedizin. Denn wenn sie bestimmte Ernährungsprinzipien beachteten und gesünder aßen und tranken, nahmen die Schmerzen ihrer Patienten oft ab oder verschwanden ganz. Nur waren diese Erfolge nicht sicher reproduzierbar. Mal klappte es mehr, mal weniger gut, und niemand wusste, warum. Diese Erfahrung machen unendlich viele Ärzte und Therapeuten mit den unterschiedlichsten Vorgehensweisen und halten das bis heute für völlig normal. Sie erleben es ja nicht anders. Daraus resultiert ja auch die ganze Unsicherheit im Umgang mit Schmerzen, die heute quasi üblich geworden ist.

Obwohl Petra also schon deutlich über den Tellerrand schauen konnte, kam sie im Bereich der Schmerztherapie nicht weit über die Behandlungserfolge eines Standardschulmediziners hinaus. Denn wenn die Veränderung der Ernährung nicht griff, musste sie natürlich genauso auf Schmerzmittel, Physiotherapie und Operationen zurückgreifen.

Warum konnte Roland ganz anders an die Thematik Schmerztherapie herangehen? Weil er nichts mit Schmerztherapie zu tun hatte. Er hatte Maschinenbau studiert und unterrichtete Bewegung, besaß also fundiertes technisches Wissen. Dann machte er bei Teilnehmern an seinen Selbstverteidigungskursen die Erfahrung, dass die Schmerzen weniger wurden oder verschwanden, wenn sie bestimmte Bewegungen übten, die mit bestimmten Dehnungen zu tun hatten. Das heißt, er brauchte auf nichts Rücksicht zu nehmen, was er vorher gelernt oder studiert hatte. Er konnte völlig unvoreingenommen beobachten, was tatsächlich passiert, und diese Zusammenhänge in seine Begriffswelt der Bewegung und der Technik übertragen.

*Erst wenn  
wir über den  
Tellerrand  
schauen,  
erkennen  
wir die volle  
Wahrheit.*

Natürlich war es für die Entwicklung der neuen Schmerztherapie unverzichtbar, dass Roland und Petra sich permanent austauschen konnten. Roland konnte so immer wieder seine technische Denkweise mit der medizinisch-naturheilkundlichen Sicht von Petra abgleichen. Und Petra stellte durch seinen Input zunehmend das im Medizinstudium Gelernte in Frage und konnte es als fehlerhaft enttarnen. Die wichtigste Grundlage aber war von Beginn an, dass Roland eine wirklich funktionierende Möglichkeit gefunden hatte, die meisten Rückenschmerzen und auch die meisten anderen Schmerzen systematisch und auf völlig natürliche Art zu beseitigen. Diesen Luxus hat die herkömmliche Medizin leider nie gehabt, auch nicht die Schmerztherapeuten und andere, die in diesem Bereich forschten.

## Quantität soll fehlende Qualität ersetzen

Der derzeitige »Goldstandard« bei Rückenschmerzen spiegelt die Verzweiflung der herkömmlichen Medizin: Man versucht die fehlende Qualität der Behandlung durch Quantität zu ersetzen. Der Fehler dabei ist, dass diese Vielzahl von Meinungen und Herangehensweisen, die dabei zusammengeführt werden, mehr oder weniger aus einer Denkrichtung stammen: der medizinisch-physiotherapeutischen. Das multimodale Modell geht von multiplen Ursachen aus, die es nötig machen, in sogenannten Schmerzzentren Fachleute jeder Couleur zu konzentrieren: Ärzte verschiedener Fachrichtungen (Orthopäden, Anästhesisten, Umweltmediziner, Neurologen, Internisten usw.), Physio- und andere Manualtherapeuten, Sportwissenschaftler, Psychotherapeuten, Hypnotherapeuten, Akupunkteure und viele mehr. Dies in der Hoffnung, dass das Problem durch die Vielfalt von Herangehensweisen gelöst wird.

*Die herkömmlichen Rücken-schmerz-therapien erfassen nicht die wahre Ursache.*

Diese Quantität bietet durchaus die Chance, sich gegenseitig durch offenen Austausch auf gleicher Augenhöhe weiterzubringen. Doch leider geschieht das nicht. Es ist eher so, dass die verschiedenen Herangehensweisen nebeneinander oder nacheinander angewendet werden in der Hoffnung, dass die Schmerzen nachlassen. Die unterschiedlichen Therapieansät-



ze und Überzeugungen liegen so weit auseinander, die hierarchischen Gefälle sind so groß, dass es praktisch unmöglich ist, das gesamte Wissen in einen Topf zu werfen und mal ordentlich umzurühren.

Und es fehlt wieder eine reproduzierbare Vorgehensweise, die tatsächlich auf natürliche, körpergerechte Weise zur langfristigen Schmerzfreiheit führt – es fehlt ein roter Faden, der es viel leichter machen würde, offen zu sein für neue Herangehensweisen und neue Denkmodelle.

Die Behandlungsrealität sieht im Großen und Ganzen so aus: Zunächst kommen Schmerzmittel zum Einsatz. Helfen sie nicht oder müssen sie dauerhaft genommen werden, wird die Dosis erhöht, es werden stärkere Mittel gegeben. Der Magen reagiert mit ersten Schädigungen, damit das nicht schlimmer wird, werden weitere Arzneimittel verordnet, die die Nebenwirkungen der Schmerzmittel reduzieren sollen. Die Patienten erzählen, dass sie nur noch »schweben« und nicht mehr normal leben können.<sup>15</sup> Je länger die Schmerzmittel eingenommen werden, desto mehr Gewöhnung tritt ein, und die Dosis muss erhöht werden.

Irgendwann in diesem Ablauf werden Aufnahmen der Wirbelsäule (Röntgen, MRT, CT) gemacht. Ist darauf eine Schädigung oder Anomalie zu erkennen, hält man das für die Ursache der Schmerzen und rät zur Operation, zum Beispiel zu einer Bandscheiben-OP, einer Versteifung der Wirbelsäule, zum Einbau künstlicher Bandscheiben. Nach einem solchen Eingriff können die Schmerzen weg sein und sogar weg bleiben. Oder sie sind zunächst weg, kommen aber nach einigen Monaten genauso stark wieder zurück. Oder die Schmerzen sind nach der OP ebenso stark wie vorher oder gar stärker. Fragt der Patient, warum die Schmerzen noch da sind, erntet er leider oft nur Schulterzucken, da könne man nichts machen, er müsse einfach Geduld haben. Nach wie vor kommen Schmerzmittel bis hin zu Opiaten in immer stärkeren Dosierungen und Varianten zum Einsatz.

Ist auf den Bildern keine strukturelle Ursache zu erkennen, werden statt Operationen Psycho- oder Hypnotherapien eingesetzt, da man dann die Psyche als Ursache vermutet. Diese

*Es ist keine Schädigung zu erkennen? Dann muss die Psyche herhalten.*

Versuche werden wieder mit der Gabe von Schmerzmitteln kombiniert. Oft wird eine Therapie zur Kräftigung der Muskeln verordnet, da man davon ausgeht, dass zu schwache Muskeln mitverantwortlich oder sogar die einzige Ursache für das Leiden sind. Führt das alles nicht zum Ziel, landet der »austherapierte« Patient in Gruppen, in denen er lernen soll, sein »unabänderliches« Schicksal zu akzeptieren und mit seinen Schmerzen zu leben.

Dieser »Goldstandard« ist die Bankrotterklärung unserer modernen Medizin und Rückenschmerztherapie. Er wird noch persifliert von der Tatsache, dass Rückenschmerzen oft auf ebenso unerklärliche Weise verschwinden, wie sie gekommen sind – ganz von alleine.

## Es muss völlig neu gedacht werden

Diese anscheinend unveränderbare Realität der Rückenschmerzen und der Hilflosigkeit im Umgang mit ihnen ist die »falsche Realität«, in der die meisten Menschen heute leben. Es gibt unglaublichen Missverständnisse und falsche Annahmen, und daraus resultierend ungeeignete oder gar schädigende Therapien, jahrelanger Missbrauch von Schmerzmitteln mit krank machenden oder sogar tödlichen Nebenwirkungen sowie erfolglose oder gar missglückte Operationen<sup>16</sup> – die Liste ist lang.

Als Folge dieser meist unwirksamen medizinisch-therapeutischen Vorgehensweisen steigt die Zahl der an Rückenschmerzen leidenden Patienten stetig an. Besonders besorgniserregend ist dabei, dass mittlerweile immer mehr Jugendliche und sogar Kinder betroffen sind. Auch die Zahl der Rückenoperationen nimmt stetig zu, anstatt zu sinken.<sup>17</sup> Es ist also höchste Zeit, dass mit dieser Entwicklung nicht nur Schluss ist, sondern dass sie umgekehrt wird. Dazu wollen wir mit diesem Buch einen Beitrag leisten. Vielleicht wird es ja sogar eine Art Initialzündung, da mittlerweile Millionen von Menschen wissen, dass unsere Vorgehensweisen gegen Schmerzen meist funktionieren. Das Umdenken wird dadurch erleichtert, dass viele Betrof-

fene am eigenen Körper erlebt haben, wie durch einfache Übungen ihre Schmerzen verschwinden. Sogar solche, wegen denen sie jahrelang von Arzt zu Arzt gelaufen sind oder sich sogar haben operieren lassen. Die Menschen werden offener dafür, dass auch ihre Rückenschmerzen vielleicht eine ganz andere Ursache haben als den Bandscheibenvorfall oder den Gleitwirbel oder was auch immer sie bislang immer wieder zu hören bekommen haben.

# Das neue Wissen bestmöglich und zeitnah umsetzen

Wir geben Ihnen jetzt einen kurzen Überblick über das, was Sie in diesem Buch erwartet.

Wir fangen quasi von vorne bei null an und beschreiben Ihnen ungeschminkt die aufgrund vieler Irrtümer in die Sackgasse gefahrene Situation der Therapie von Rückenschmerzen und wie wir Sie und die ganze Gesellschaft davon befreien können.

Ab **Seite 34** geht es um das Thema Studien. Sie wissen vielleicht, dass viele Menschen und vor allem Ärzte, nichts ernst nehmen, was nicht durch Studien »belegt« ist. In diesem Kapitel erfahren Sie, warum wir bisher noch keine größeren »echten« Studien gemacht haben und warum wir uns schwer damit tun. Das hat ganz nachvollziehbare Gründe. Trotzdem haben wir zwei kleine Überprüfungen unserer Therapie und eine große Beobachtungsanwendung vorzuweisen. Entscheiden Sie selbst, ob Sie das ernst nehmen, auch wenn es keine »echten« Studien sind – oder Sie sie sogar als wichtiger einstufen.

Ab **Seite 44** machen wir eine Bestandsaufnahme und legen die Ungereimtheiten der herkömmlichen schulmedizinischen Erklärungen offen. Ganz wie bei der Arthrose ist die dazu vorherrschende medizinische Meinung nämlich nicht sehr wissenschaftlich – im Sinne von *Wissen schaffen* – zustande gekommen.

Ab **Seite 58** geht es darum, wie unser Rücken, also unsere Wirbelsäule, eigentlich funktioniert. So können Sie verstehen, was sich darin eigentlich abspielt. Auf dieser Grundlage erfahren Sie, wie Sie selbst dafür sorgen können, dass keine Schmerzen oder Schädigungen an der Wirbelsäule entstehen. Denn die Biomechanik des Rückens ist eigentlich ganz einfach.

Ab **Seite 68** erweitern wir den Blick und betrachten zwei wichtige Grundprinzipien, nach denen unser Körper funktioniert und die alles beeinflussen, was sich in uns abspielt. Es sind fest in unseren Körper eingebaute Grundmechanismen, die eigentlich bekannt sind. Sie werden aber im Zusammenhang mit Rü-

ckenschmerzen einfach nicht zur Kenntnis genommen, da niemand vermutet, dass sie etwas damit zu tun haben könnten.

Ab **Seite 79** vermitteln wir Ihnen, wie unsere Bewegung und unsere Lebensgewohnheiten unseren Rücken formen. Dies hat viel damit zu tun, dass wir im Alltag unaufhörlich sitzen und laufen und dass diese einseitigen Bewegungen in der Regel nicht ausgeglichen werden. Das Kapitel liefert Ihnen die Grundlage dafür zu verstehen, dass die meisten Rückenschmerzen unwissentlich selbst »antrainiert« sind.

Ab **Seite 88** kommt unsere Erklärung, warum Schmerzen entstehen müssen, damit der Körper sich selbst vor Schlimmerem schützen kann. Sie erfahren, was Überlastungsschmerzen und Alarmschmerzen sind und warum chronische Schmerzen unserer Überzeugung nach *nicht* existieren.

Ab **Seite 105** erfahren Sie, wie und warum Bandscheibenvorfälle, Gleitwirbel, Spinalkanalstenosen und Facettengelenksentzündungen entstehen und wie das schnelle und das langsame »Sterben« der Bandscheiben passieren kann.

Ab **Seite 118** sprechen wir über die weitverbreiteten Sensibilitätsstörungen, die nach unserer Erfahrung nur äußerst selten im Bereich der Nervenwurzeln entstehen. Wir sprechen über flexible Schläuche – Blut- und Lymphgefäße sowie Nerven – und wie sie abgedrückt werden können. Wir erklären, warum Entzündungen eigentlich etwas Gutes sind, nur leider oft völlig missverstanden und dementsprechend unserer Überzeugung nach falsch behandelt werden.

Ab **Seite 128** führen wir Sie in das Erklärungsbild des Schmerzsees ein. Anhand dieses Modells sortieren wir die Einflüsse, die in unserem Rücken Schmerzen auslösen können. Denn neben unserer Bewegung, die sich direkt auf die muskulär-faszialen Spannungen auswirkt, gibt es noch drei weitere indirekte Einflüsse auf Schmerzen.

Ab **Seite 152** gehen wir mit dem inzwischen erworbenen Wissen die schmerztherapeutischen Verfahren durch, die in der herkömmlichen Medizin angewendet werden. Wir untersuchen eins nach dem anderen und schildern Ihnen den Sinn und Unsinn entsprechend unserer Einschätzung. So können Sie verstehen, warum Sie um die meisten der oft angewendeten herkömmlichen Therapien besser einen Bogen machen sollten.

Ab **Seite 168** untersuchen wir, welchen Sinn Operationen am Rücken ergeben, was man sich davon erwarten, was sich nicht erfüllen kann und welche Gefahren lauern.

Ab **Seite 182** räumen wir gründlich mit einem der größten Irrtümer der Rückenschmerztherapie auf: mit der weitverbreiteten Empfehlung, ein schmerzender Rücken müsse gekräftigt werden.

Ab **Seite 198** lösen wir das ewige Streitthema des rückengesunden Schlafens auf und entschuldigen uns schon hier in aller Form bei den Anbietern von Wasserbetten und sogenannten Gesundheitsbetten.

Ab **Seite 208** sind wir so weit, die Ungereimtheiten und Fragen, auf die die herkömmliche Medizin und Schmerztherapie keine oder nur unbefriedigende Antworten hat, aufzulösen. Mit unseren Erkenntnissen, die in das Schmerzerklärungsmodell eingeflossen sind, bleibt keine Frage offen.

Ab **Seite 215** fassen wir die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Theorieteil noch einmal zusammen, damit wir vor dem Beginn des Praxisteils wissen, warum wir wie vorgehen müssen, um Rückenschmerzen endgültig zu heilen.

Ab **Seite 222** beginnen wir mit dem praktischen Teil und geben Ihnen zunächst einen Überblick darüber, was Sie nun ganz konkret als Selbsthilfemaßnahme nutzen können, um sich selbst von Ihren Rückenschmerzen zu befreien. Sie können sich darauf freuen, dass wir exklusiv für Sie alle Übungen des praktischen Teils inklusive aller Varianten in allen Schritten und in der Original-Mitmachlänge aufgenommen haben und Sie unter der Anleitung von Roland üben können.

Ab **Seite 232** finden Sie die Beschreibungen unserer sechs besten Übungen, die dafür sorgen, dass die Engpässe der Muskeln und Faszien beseitigt werden – die Grundvoraussetzung dafür, dass Sie langfristig schmerzfrei werden. Zusätzlich zu den Grundübungen finden Sie Varianten, damit Sie Ihre Übungen auch bei starken Bewegungseinschränkungen oder einem schlechten körperlichen Zustand so ausführen können, dass sie ihre Wirkung entfalten. Schon allein diese Übungen können Sie von Ihren Rückenschmerzen befreien.

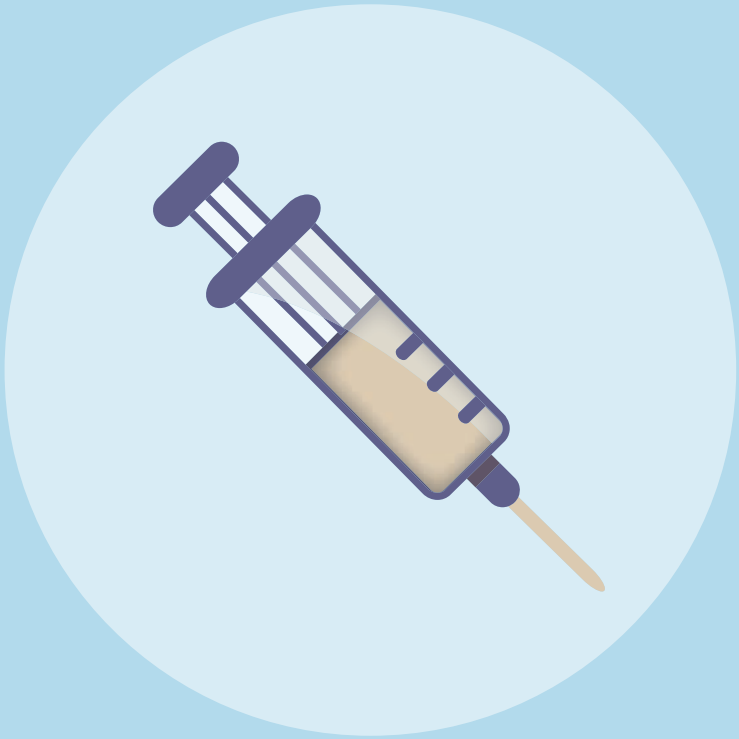
Ab **Seite 308** erweitern wir Ihre Möglichkeiten der Selbsthilfe, indem wir Ihnen eine To-do-Liste aus dem Bereich der drei indirekten Faktoren liefern. Die Optimierung Ihrer Lebensführung kann noch verstärkend dazu beitragen, dass Ihre Rückenschmerzen verschwinden. Hier geht es darum, wie Sie Ihre Schmerzen mit Ihrer Ernährung ungewollt verstärken, bewusst mindern oder vordergründig »abstellen« können. Aber keine Angst, wir wollen Ihnen nichts vom Teller holen. Allein, wenn Sie wissen, was sich wie auswirkt, werden Sie automatisch zu einer schmerzlindernden Ernährung tendieren.

**Zwei Bonusteile** am Ende des Buches bieten Ihnen weitere Übungen zur Selbstbehandlung. Im ersten Bonusteil lernen Sie die Techniken der Light-Osteopressur für Patienten oder Vorbeugende. Die Technik, bei der Druckpunkte eingesetzt werden, um die Schmerzen zu lindern oder gar ganz zu beseitigen, führen wir mit diesem Buch neu ein. Dabei handelt es sich um eine vereinfachte Selbstbehandlungstechnik der Osteopressur, mit der von uns ausgebildete Ärzte und Therapeuten ihre Patienten behandeln. Im zweiten Bonusteil lernen Sie die spezielle Faszien-Rollmassage gegen Ihre unterschiedlichen Formen der Rückenschmerzen.

### Noch ein Extra für Sie als Leser dieses Buches

Die Mitmachvideos in Originallänge zu allen Übungen und ihren verschiedenen Varianten, zu Druckpunkttechniken der Light-Osteopressur und den verschiedenen Abläufen der Faszien-Rollmassage finden Sie exklusiv auf der Website:

*[www.liebscher-bracht.com/dhr](http://www.liebscher-bracht.com/dhr)*





So schlimm  
ist es inzwischen –  
die Kapitulation  
der herkömmlichen  
Medizin

# Sinn und Unsinn von Studien – Einladung an die unabhängige Wissenschaft

Gemäß unserer Vision, so vielen Menschen wie möglich ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen, sehen wir es als unsere größte und wichtigste Aufgabe an, unser Wissen zu verbreiten, um Patienten zu helfen. Deswegen stellen wir dieses Wissen im YouTube-Kanal »Liebscher & Bracht«, auf Vorträgen und durch unsere regelmäßigen Newsletter kostenfrei allen Menschen zur Verfügung.<sup>18</sup> Diejenigen, die unsere Übungen probieren, machen selbst ihre Erfahrung damit – sie spüren, was mit ihren Schmerzen passiert. Nach inzwischen drei Jahren, in denen unsere Videos über 45 Millionen Mal angeschaut wurden, sind wir überglücklich, dass die allermeisten Menschen, die unsere Übungen ausprobiert haben und die Ursache für ihre Schmerzen nun besser verstehen, sich überschwänglich bei uns bedanken und einfach nur froh sind, dass es ihnen jetzt besser geht.

Diese Reaktionen von Hunderttausenden von Menschen, die sich mit ihren Kommentaren im Internet frei äußern, ist der größte und überzeugendste Beleg für den Erfolg unserer Methode – und für uns relevanter und aussagekräftiger als Studienergebnisse.<sup>19</sup>

## Studien sollten eine positive Funktion haben

*Die Reaktionen sind überragend.*

Die evidenzbasierte Medizin stützt sich bei ihren Entscheidungen auf wissenschaftliche Belege. Sie erkennt prinzipiell nur das an, was durch Studien nachgewiesen wurde. Das klingt so weit vernünftig, denn so sollen Scharlatane daran gehindert werden, ihr Unwesen zu treiben. Patienten sollen davor ge-

schützt werden, dass bei ihnen Therapien angewendet werden, die mehr schaden als nutzen. Aber wie sieht die Realität aus?

Wir möchten gleich zum Punkt kommen. Was könnte wohl neben Arzneimitteln für Menschen das Bedenklichste sein? Was könnte ihnen am meisten schaden? Da müssen wir nicht lange überlegen: Operationen. Sie sind die gefährlichsten Anwendungen in der Medizin. Bei ihnen wird geschnitten, gesägt, gefräst, gebohrt, geschraubt und genagelt. Und das im menschlichen Körper. Es wird also mit Vorsatz verletzt, um den Patienten zu retten. Das ist natürlich in Ordnung, und wir können wirklich glücklich sein, dass es fähige Chirurgen gibt, die uns nach einem Unfall wieder zusammenflicken, damit wir möglichst uneingeschränkt weiterleben können. Aber darf dieser prinzipiell gute Ansatz dazu führen, dass therapeutische Verfahren, die Schmerzpatienten ganz offensichtlich helfen, erst dann anerkannt werden, wenn ihre Wirkung zusätzlich durch »wissenschaftliche« Studien belegt ist? Wäre es nicht viel vernünftiger, die leidenden Menschen nicht warten zu lassen und ihnen die Hilfe nicht vorzuhalten? Vor allem, wenn die Therapie keinen Schaden anrichten kann, seit 30 Jahren außer blauen Flecken keine »Nebenwirkungen« aufgetreten sind und die Wirksamkeit von Beginn an alles in den Schatten stellte, was aus Medizin und Therapie hierzulande als Behandlung gegen Rückenschmerzen bekannt ist?

*Wer heilt,  
hat Recht.*

## Verheerende Folgen der Medizin

Die Nebenwirkungen von Medikamenten, die in US-amerikanischen Krankenhäusern verabreicht werden, töten jährlich etwa 100.000 Menschen.<sup>20</sup>

7.000 US-Amerikaner sterben jedes Jahr, weil sie versehentlich ein falsches Medikament verschrieben bekommen haben, und weitere 20.000 sterben an anderen Fehlern, die in Krankenhäusern passieren.<sup>21</sup> Es kommt zu 90.000 Todesfällen jährlich in den USA durch Infektionen, mit denen sich die Patienten erst im Krankenhaus infizierten.<sup>22</sup>

Viele amerikanische Ärzte sind inzwischen besorgt, dass das Vertrauen der Bevölkerung massiv abnehmen könnte, wenn diese Fakten bekannt werden würden.<sup>23</sup>

## Es werden unterschiedliche Maßstäbe angelegt

Auch in der orthopädischen Chirurgie, die uns in Bezug auf Rückenschmerzen interessiert, schaut man in Gelenke hinein, glättet Knorpel, schneidet, sägt oder fräst unerwünschte Strukturen weg, schraubt, damit Knochen zusammenheilen, oder versteift Wirbelkörper. Wussten Sie, dass solche Operationstechniken zu 80 Prozent nicht wissenschaftlich untersucht sind und dass ihre Wirksamkeit nicht wissenschaftlich bestätigt ist?<sup>24, 25, 26</sup> Dies könnte eine Erklärung dafür sein, dass in einer anonymen Umfrage etwa 90 Prozent der jüngeren Orthopäden angaben, sie würden auch nach monatelangen, anhaltenden Beschwerden einer konventionellen Bandscheibenoperation bei sich selbst nicht zustimmen.<sup>27</sup>

### *Das Problem mit unterschiedlichen Maßstäben*

Das müssen wir uns auf der Zunge zergehen lassen. Ein großer Kritikpunkt an unserer Therapie vonseiten der Medizin ist, dass wir keine großen Studien haben. Deswegen lehnen immer noch viele aus dieser Gemeinschaft unsere Schmerztherapie ab. Obwohl schon lange nicht mehr abzustreiten ist, dass sie in den allermeisten Fällen deutlich effektiver ist als die medizinischen und auch herkömmlichen manualtherapeutischen Vorgehensweisen. Wenn man sich das überlegt, dann kann man schon ins Sinnieren kommen. Und um die Absurdität des Ganzen noch deutlicher zu zeigen: Bitte machen Sie sich den mehr als gravierenden Unterschied klar zwischen einem vergleichsweise harmlosen Druck mit den Fingern auf bestimmte Stellen am Knochen bei unserer Osteopressur und dem Aufschneiden, Bohren und Fräsen bei Operationen.

Vergleichen wir also noch einmal: Einerseits wenden bestimmte Bereiche der Medizin Operationstechniken an, die den Körper drastisch verletzen. Die Krankenkassen bezahlen das, obwohl bisher nicht wissenschaftlich nachgewiesen wurde, dass diese risikobehafteten Eingriffe gegenüber einer konservativen Therapie Vorteile haben. Geschweige denn, dass gesundheitliche Nachteile ausgeschlossen wurden.<sup>28</sup> Andererseits wird in großen Teilen der herkömmlichen Medizin die Wirksamkeit unserer Therapie nicht anerkannt, obwohl durch sie Patienten von teilweise jahrelangem Leiden befreit wurden und ihnen ihre Lebensfreude wiedergegeben wurde. Möglicher Grund: Wer zerstört schon gerne den Sockel, auf dem er thront?

### Unsere Einladung an die unabhängige Wissenschaft

Wir sind natürlich daran interessiert, dass unsere Schmerztherapie immer mehr Anerkennung findet. Möchten Sie dabei helfen, ihre Wirksamkeit zu überprüfen und zu beweisen? Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an einer positiven Zusammenarbeit. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Vielleicht kennen Sie auch Personen oder Institutionen, die daran Interesse haben könnten. Bitte geben Sie unsere Einladung an diese weiter oder informieren Sie uns, damit wir mit ihnen Kontakt aufnehmen können. Im Anhang finden Sie Möglichkeiten, wie Sie uns kontaktieren können.

### Immer mehr Vertreter der herkömmlichen Medizin reagieren offen

Was wir oben geschrieben haben, darf nicht darüber hinwegtäuschen, dass sich schon viele Ärzte in unserer Therapie haben ausbilden lassen. Sie alle sind sehr offen, weil sie die Wirkung erkennen und ihren Patienten zukommen lassen wollen. Vor al-

lem Naturheilärzte oder Ärzte, die schon andere manualtherapeutische Verfahren anwenden, kommen zu uns. Aber auch Orthopäden werden mehr und mehr auf uns aufmerksam. Eine der angesehensten Verbraucherzeitschriften in der Schweiz zitierte den Schweizer Orthopäden Bernhard Waibl, der auf die Frage, wie er unsere Therapie bezüglich Arthrose einschätzen würde, Folgendes sagte: »Angesichts des Standes der Wissenschaft sollte man mit neuen Ansätzen gnädig sein. Vor allem wenn eine Therapie mit Sicherheit nicht schadet, sollte man auf eine Vorurteilung verzichten.«<sup>29</sup>

*Von unserer Therapie profitieren die Patienten – das zählt.*

Ihm gebührt Anerkennung, denn er geht völlig vernünftig mit der Situation um. Wir interpretieren seine Aussage so, dass der Stand der Wissenschaft keine ausreichenden Antworten bietet und vor allem Betroffene, denen mit den herkömmlichen Verfahren nicht geholfen werden kann, sich mit unserer Therapie behandeln lassen sollten. Mit unserer Therapie, bei der weder Arzneimittel verabreicht werden noch geschnitten oder gestochen wird. Für die Leidenden ist es das einzig Vernünftige, denn Probieren geht bekanntlich über Studieren – vor allem wenn es keine andere Möglichkeit mehr gibt.

## Eindeutige Ergebnisse verschiedener Untersuchungen

Wir haben zwar noch keine großen Studien gemacht, aber einige Untersuchungen, die sehr interessante Ergebnisse brachten. Die erste kleine Untersuchung fand gemeinsam mit Professor Dr. Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln statt. Bei ihr ging es darum nachzuweisen, dass Schmerzen unabhängig von vorliegenden Schädigungen abnehmen, wenn die Spannungen der Muskeln durch unsere Osteopressur normalisiert werden. Wir hatten 15 Probanden, deren Schmerzzustände mit einem Schmerzfragebogen erfasst wurden. Sie hatten unterschiedliche Schmerzzustände und verschiedene Schädigungen. Nach nur einer Behandlung nahm die Muskelspannung, die mit-

tels EMG (Elektromyografie) gemessen wurde, deutlich sichtbar ab. Gleichzeitig reduzierten sich die Schmerzzustände durchschnittlich auf einen Restwert von 38,6 Prozent vom Anfangswert 100 Prozent.<sup>30</sup> Professor Froböse äußerte anschließend, es sei erstaunlich gewesen, dass es 14 Probanden hinterher deutlich besser gegangen sei, und dies könne bedeuten, dass in der Schmerztherapie umgedacht werden muss.<sup>31</sup>

*Unter-  
suchungen  
an Leistungs-  
sportlern*

Die zweite Untersuchung fand ebenfalls in Köln statt, bei Professor Dr. med. Oliver Tobolski. Er hat mit unserer Schmerztherapie vor allem bei Leistungssportlern so gute Erfahrungen gemacht, dass er eine kleine Anwendungsstudie durchführte, die diese Ergebnisse auch unter wissenschaftlichen Bedingungen eindrucksvoll bestätigen konnte. Es handelte sich dabei um eine kontrollierte, nicht randomisierte Anwendungsbeobachtung an zehn Leistungssportlern.

Untersucht wurden folgende Zielparameter: die Geometrie des Beckens und der Wirbelsäule, gemessen mittels digitaler 3D-Rekonstruktion; die Knorpeldicke, gemessen mittels Ultraschall; die Schmerzintensität, gemessen mittels VAS (Visuelle Analogskala); die körperliche Leistungsfähigkeit, gemessen mittels Ein-Bein-Sprungtest (>one leg hop<). Die Messungen wurden jeweils vor und nach einer Behandlung mit unserer Therapie durchgeführt. Es zeigten sich signifikante Verbesserungen der Becken- und Wirbelsäulenpositionierung sowie deutliche Schmerzreduzierungen von durchschnittlich VAS 5,02 auf VAS 1,94, also auf einen Restwert von 38,65 Prozent nach der Behandlung vom Ausgangswert 100 Prozent vor der Behandlung. Interessanterweise war der Rückgang der Schmerzen ebenso groß wie der bei der Studie mit Dr. Froböse. Außerdem war die körperliche Leistungsfähigkeit beim Ein-Bein-Sprungtest um durchschnittlich 9,5 Prozent gestiegen, und der retropatellare Gelenkraum (Gelenkspalt zwischen Kniescheibe und Oberschenkelknochen) im 90-Grad-Winkel des Knies war im Durchschnitt um 2 Millimeter vergrößert. Auch diese kleine Untersuchung zeigte eindrucksvoll, dass die von uns formulierten Zusammenhänge zwischen Schmerz, körperlicher Leistungsfähigkeit und Gelenkbelastungen wirklich zutreffen.<sup>32, 33</sup>

## Die Gelenkspaltvergrößerung – besonders wichtig bei Arthrose

### Knorpel und Gelenkspaltvergrößerung

Die Vergrößerung des Gelenkspaltes war damals für uns eine normale Erscheinung, da wir schon lange wussten, dass durch unsere Therapie die »zusammenziehenden« Kräfte der Gelenke sinken, was mehr Freiraum für den Knorpel schafft. Diese Beobachtung wurde 2017 wichtig, als wir »Die Arthrose-Lüge« schrieben. Denn eine holländische Forschungsgruppe an der Universität Utrecht um den Leiter Dr. Mastbergen hatte herausgefunden, dass sich der Knorpel sogar bei Patienten mit Arthrose vierten Grades wieder regenerieren, also aufbauen kann, wenn der Druck auf die Gelenkflächen normalisiert wird. Und zwar nicht nur minderwertiger Faserknorpel, sondern hyaliner Knorpel, also sehr widerstandsfähiger Originalknorpel. Damit war klar, dass der Körper auch bei Arthrose im schlimmsten Stadium – bei den 20 Probanden der holländischen Studie standen nur noch 20 Prozent Knorpelreste, bei 80 Prozent der Fläche rieben Knochen auf Knochen – seinen Knorpel wieder aufbauen kann, wenn er nur die Voraussetzungen dafür vorfindet. Wenn also der Druck auf die Gelenkflächen nicht zu groß ist. Die holländische Forschungsgruppe stellte diese Voraussetzungen allerdings mit einem sehr massiven Eingriff her. Sie schraubte Metallbolzen in den Ober- und Unterschenkelknochen und baute eine Federmechanik ein, die den Gelenkspalt federnd um 5 Millimeter vergrößerte. Das ist natürlich heftig, und es kam zu Entzündungen im Bereich der Metallbolzen. Dennoch wurde der Beweis erbracht, dass der Körper seinen Knorpel regenerieren kann, wenn der zu hohe Druck auf die Gelenkflächen normalisiert wird.<sup>34</sup>

Wir stellen diese Voraussetzungen viel einfacher und natürlicher her, indem wir die Spannungen der Muskeln und Faszien auf das gesunde Maß senken – eben wie das die kleine Tobolski-Studie gezeigt hatte.





Roland Liebscher-Bracht, Dr. med. Petra Bracht

## Deutschland hat Rücken

Wie es so weit kommen konnte. Warum jetzt Schluss damit ist. Was Sie selbst dagegen tun können  
Mit unseren besten Selbsthilfeübungen für zu Hause

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 400 Seiten, 15,5 x 21,0 cm  
ISBN: 978-3-442-39344-2

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: Oktober 2018

Rückenschmerzen sind Volkskrankheit Nummer 1 und jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens mindestens ein Mal daran – viele aber Tag für Tag. Die Schulmedizin ist häufig ratlos und verschreibt überflüssige Therapien, Medikamente und Operationen. Diese Behandlungsverfahren sind meist nicht nur wirkungslos, sondern auch gefährlich. Die Schmerzen kommen zurück, werden chronisch und es besteht die Gefahr der Medikamentenabhängigkeit. Zudem sind 95 Prozent aller Rückenoperationen Kunstfehler, die ohne Absicht begangen werden. Ob beim Stehen, Sitzen, Gehen oder Schlafen, wer unter Rückenschmerzen leidet, dem wird jede Bewegung und damit das Leben zur Qual.

Die Schmerzspezialisten und Bestsellerautoren Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht legen mit ihrer bahnbrechenden Methode den Finger in die Wunde der Ratlosigkeit der herkömmlichen Medizin. Die beste Nachricht: Sie als Betroffener können sich selbst heilen. Die Therapie befreit überraschend schnell von Rückenschmerzen und beugt Wirbelsäulenschäden vor. Im Buch finden Sie die wirkungsvollsten Übungen mit Varianten für jeden Zustand sowie zwei zusätzliche Bonusteile mit speziellen Anleitungen zum Faszien-Rollen bei Rückenschmerzen und weiterer von Liebscher & Bracht neu entwickelte Techniken der Selbst-Therapie – durchgehend bebildert für eine einfache und schnelle Anwendung.

140 Studien und Quellen stützen das neue Modell der Entstehung von Rückenschmerzen nach Liebscher & Bracht.

399 Seiten beantworten alle Fragen zum Thema Rückenschmerzen.

Die Basis nachhaltiger Rückenschmerzfreiheit durch 6 Übungen mit jeweils etwa 5 Varianten, damit Sie für Ihren individuellen Zustand die passende Übung finden.

Mit der Bonustechnik I Rückenschmerzen schnell stoppen mithilfe von 6 Druck-Punkten und -Bereichen an den Knochenflächen Ihres Körpers.

Mit der Bonustechnik II die Körpergewebe in den Schmerzbereichen von Ablagerungen befreien dank der Faszien-Rollmassage an 6 Bereichen Ihres Körpers.

Die Übungen, die Druckpunkte und die Faszien-Rollbereiche sind gezielt den unterschiedlichen Arten von Rückenschmerzen zugeordnet: Schmerzen am oberen Rücken, am unteren Rücken, am oberen und unteren Rücken, am unteren Rücken weiter über das Gesäß ausstrahlend.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Erstmals neue Übungshilfe mit dem exklusiven und kostenfreien Online-Video-Übungsbereich – jede Technik in Mitmachlänge abrufen.



**Der Titel im Katalog**