

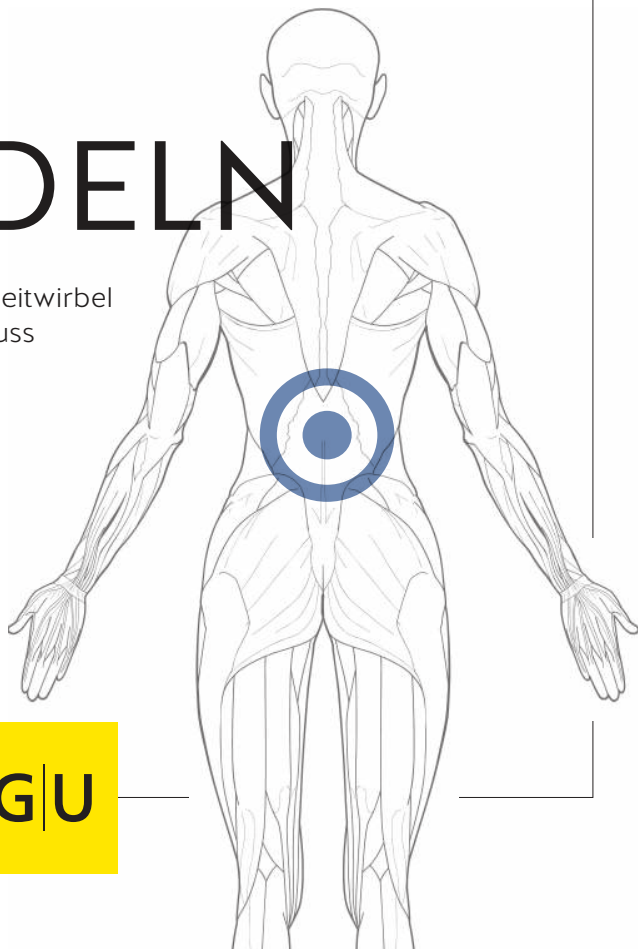
# RÜCKEN & BANDSCHEIBEN

# SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

Rundrücken | Spinalkanalstenose | Gleitwirbel  
Facettengelenksarthrose | Hexenschuss



MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE



G|U

# RÜCKENSCHMERZEN SELBST BEHANDELN

## MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE:

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

# DIE DREI TECHNIKEN DER SELBSTBEHANDLUNG

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

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



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



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

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

# THEORIE

Gute Aussichten	5	Wie Rückenschmerzen wirklich entstehen	24
<b>ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI</b>	<b>7</b>	Druck und Gegendruck	24
<b>Volkskrankheit Rücken</b>	<b>8</b>	Schmerz als Alarm	26
Herkömmliche Betrachtungsweisen	9	Schmerzen »brauchen«	30
Angebliche Ursachen für Rückenschmerzen	10	keine Schädigungen	30
Die üblichen Behandlungswege	12	<b>Ihr Weg in die Schmerzfreiheit</b>	<b>32</b>
<b>Das System Rücken</b>	<b>16</b>	Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	33
Die Wirbelsäule	16	<b>Extra:</b> Unsere Geschichte	35
Rückenmuskeln und Rückenfaszien	19	So funktioniert unsere Therapie	36
Wie der Alltag unseren Rücken formt	20	<b>Die richtige Ernährung gegen Schmerzen</b>	<b>38</b>
<b>Extra:</b> Richtig schlafen, Rückenschmerzen vorbeugen	23	Was Essen mit unserem Rücken zu tun hat	39
		<b>Extra:</b> Deshalb empfehlen wir unsere Nahrungsergänzungsmittel	43



# PRAXIS

## SO BEHANDELN SIE IHREN RÜCKEN SELBST 45

Tipps für die Übungspraxis 46

Das macht das Üben sicher 47

So gestalten Sie Ihr Übungsprogramm 49

Entwickeln Sie Ihre persönliche Routine 52

Extra: Warum wir unsere Hilfsmittel empfehlen 54

Light-Osteopressur 57

Schnelle Hilfe bei Beschwerden 58

So wenden Sie die Light-Osteopressur an 60

Die Anleitungen 62

Übungen zur Dehnung und speziellen Kräftigung 74

Dazu dient das Training 75

Das Besondere an unseren Übungen 75

So führen Sie die Übungen für Ihren Rücken aus 79

Die Anleitungen 82

Beidseitig üben? Wie lang weiterüben? 81



Faszien-Rollmassage 104

Wirkung auf zwei Ebenen 104

Was ist das Besondere an der Faszien-Rollmassage? 106

So wenden Sie die Faszien-Rollmassage an 107

Extra: Warum wir die Faszienrollen und Drücker entwickelt haben 109

Die Anleitungen 112

# SERVICE

Die Vision von Liebscher & Bracht 120

Wir begleiten Sie gern! 122

Bücher und Adressen, die weiterhelfen 123

Quellen & Studien 124

Sachregister 125

Danke von Herzen 126

Impressum 127



## DAS SYSTEM RÜCKEN

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

### DIE WIRBELSÄULE

Die Wirbelsäule mit ihrer charakteristischen doppelten S-Form ist das zentrale Element unseres Bewegungsapparats. Sie trägt Rücken und Kopf, ermöglicht uns vielfältige Bewegungen und verleiht uns gleichzeitig enorme Stabilität.

Die Wirbelsäule besteht aus 24 knöchernen freien Wirbeln und wird unterteilt in Halswir-

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

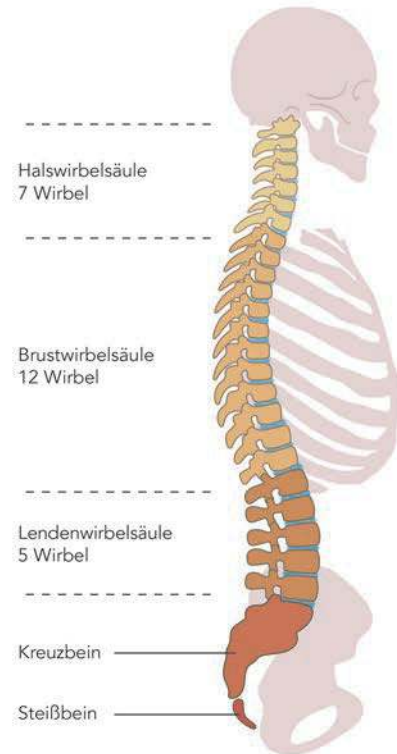
## Die Wirbel

Die Wirbel können nach Form und Größe differenziert werden:

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

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

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



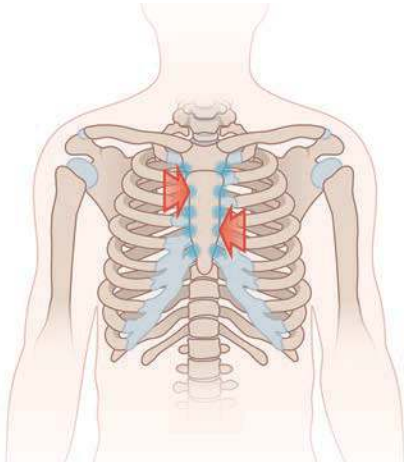
Die unterschiedlichen Bereiche der Wirbelsäule.



# BRUSTBEIN

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

- **Womit wird gedrückt?** Mit dem Kugelgriff mit Spitze.
- **Tasten:** Dieser Bereich besteht aus je fünf Punkten auf beiden Seiten des Brustbeins. Es dauert also durchaus eine Weile, bis Sie alle zehn Punkte gedrückt haben. Aber Sie werden schnell sehen: Der Aufwand lohnt sich. Denn dabei wird quasi



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

der gesamte große Brustmuskel in seiner Spannung heruntergeschaltet, wodurch die reaktiv angespannten Muskeln am Rücken direkt entlastet werden.

- **Wo genau wird gedrückt?** Tasten Sie im Sitzen oder Liegen auf einer Seite die Rippen etwa in der Mitte des Brustkorbs; dort sind sie meist gut zu spüren. Gehen Sie dann in diesem Spalt immer weiter Richtung Brustbein. Irgendwann verschwindet der Spalt immer mehr, was zeigt, dass Sie sich der Kante nähern oder sie sogar schon erreicht haben. Spätestens wenn Sie in diesem Bereich bemerken, dass schon das Tasten der richtigen Stelle mit dem Finger einen Schmerz auslöst, wissen Sie, dass Sie am jeweiligen Punkt angekommen sind.

## TIPP

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



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



# ENGPASSDEHNUNG VORDERER RUMPF

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

## GRUNDÜBUNG IN BAUCHLAGE

- **Position:** Gehen Sie auf alle viere und lassen Sie dann – Ihre Leisten voran – das Becken langsam nach unten sinken. Strecken Sie Ihre Arme durch. Achten Sie während des Absenkens darauf, möglichst nicht ins Hohlkreuz auszuweichen. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Leistenmitte (sie liegt etwa in Höhe des Schambeins) der tiefste Punkt des Bogens ist. Senken Sie Ihre Leisten, bis Sie eine erste leichte Spannung im Rücken, über den Leisten oder im Bauch spüren. (1)
- **Dehnen:** Lassen Sie die Schwerkraft wirken und sich immer weiter durchhängen. Reicht dies nicht für eine genügende Dehnungs-

intensität, ziehen Sie sich zusätzlich mithilfe der Gesäß- und anderer Muskeln nach unten. Die Feineinstellung der Dehnungsintensität können Sie zusätzlich über das Anheben oder Senken der Schultern vornehmen. Wenn Sie bei gestreckten Ellbogen, die senkrecht stehen, zu viel Dehnungsintensität erzeugen, ziehen Sie mit den Fingern Ihre Hände so weit nach vorn, bis Sie die Intensität weit genug gemindert haben. (2)

- **Gegenspannen:** Drücken Sie Ihre Knie so gegen den Boden, als wollten Sie sie zur Brust ziehen. Stabilisieren Sie aber Ihr Becken, damit es nicht angehoben wird.





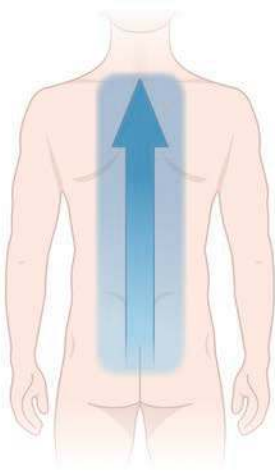
- **Aktivdehnung:** Lassen Sie sich, indem Sie Ihre Arme beugen, so weit hinunter, bis Sie Ihren Oberkörper aus eigener Kraft ohne die Arme halten können. Ziehen Sie sich so hoch wie möglich und heben Sie, wenn Sie das können, zusätzlich Ihre Beine. (3)
- Gleichen Sie anschließend die Dehnung aus, indem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

#### TIPP

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

# RÜCKEN

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



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

## GRUNDMASSAGE

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



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

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

#### VARIANTE A

- Fällt Ihnen das Rollen auf dem Boden noch zu schwer, stellen Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand. (3) Beginnen Sie genauso wie am Boden mit gestreckten Knien, wenn möglich sogar auf den Zehenspitzen, und bewegen Sie die Rolle den Rücken



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



# 10 SCHRITTE

## ZU IHREM OPTIMALEN ÜBUNGSPROGRAMM

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



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

*Dagmar K.*



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

*Karin S.*




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

Tausend Dank für die tollen Videos, die super erklären und wirklich helfen!


*Christiana R.*









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




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




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



*Elinor Schwab, Allgemeinmedizinerin*



Ein wesentliches Element der Liebscher & Bracht-Behandlung, das mich sofort dafür begeistert hat, ist die unverzichtbare, aktive Einbindung des Patienten.



Dem Schmerz nicht »hilflos« ausgeliefert zu sein, sondern selbst zum eigenen Therapeuten zu werden, ist eine tolle Chance.

*Carl-Reinhard Albit,  
Facharzt für Innere Medizin*

# ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI



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

## **In diesem Buch erfahren Sie,**

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

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



9 783833 876134



€ 12,99 [D]  
€ 13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)