

Überrascht und neugierig beobachtete **Roland Liebscher-Bracht** in den 1980er-Jahren als Kampfkunstlehrer immer wieder ein erstaunliches Phänomen: Bestimmte Bewegungsübungen minderten bei seinen Kursteilnehmern Rückenschmerzen und andere Gelenkbeschwerden – selbst wenn dies nach schulmedizinischer Auffassung gar nicht hätte möglich sein dürfen. Das war für den vielseitig ausgebildeten Sportler und Maschinenbauer der Startschuss, gemeinsam mit seiner Frau **Dr. Petra**

Bracht die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht zu entwickeln. Mittlerweile haben die beiden ein Netzwerk von mehr als 2000 Ärzten, Physio- und Bewegungstherapeuten etabliert. Sie wurden von Liebscher & Bracht ausgebildet und therapieren ihre Patienten jetzt mit deren speziellen Behandlungsbausteinen. Doch das oberste Ziel, die Vision von Roland Liebscher-Bracht ist, dass sich jeder Mensch mit Rückenschmerzen so weit wie möglich selbst helfen kann. Deshalb hat er für BUNTE Gesundheit eine DVD mit effektiven Übungen für einen schmerzfreien Rücken produziert. Im Interview erklärt er hier, was Sie beim Training beachten sollten und wie die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht funktioniert.

Was ist Ihrer Erfahrung nach die häufigste Ursache für Rückenschmerzen?

Zu mehr als 90 Prozent sind sie auf Verkürzungen und Fehl- beziehungsweise Überspannungen in Muskeln und Faszien zurückzuführen. Denn das ist der kleinste gemeinsame Nenner, aus denen sich mit der Zeit alle weiteren Wirbelsäulenschäden entwickeln – etwa Bandscheibenvorfälle.

Aber warum gibt es so viele Patienten mit Kreuzbeschwerden?

Weil sich die meisten Menschen in ihrem Alltag zu wenig oder zu monoton bewegen. Das betrifft vor allem den Rumpf und damit den Rücken. Denn wer nicht einen speziellen Sport macht oder einen Beruf hat, bei dem körperliche Aktivität nach allen Seiten erforderlich ist, nützt höchstens fünf bis zehn Prozent der Winkel und Bewegungsmöglichkeiten, die unser Körper bietet.

Was passiert dann genau mit den Muskeln und Faszien?

Nehmen wir das Beispiel Dauersitzen, was ja viele Menschen in ihrem Beruf betrifft. Dabei verkürzt sich der Hüftbeuger. Die Faszien passen sich daran an. Das bedeutet, sie verlieren ihre Elastizität, werden immer unnachgiebiger, verfilzen und erzeugen Spannungen. Der Körper versucht dann, dies durch

Eine Welt, in der niemand Kreuzweh hat – eine Vision von Schmerz-Spezialist Roland Liebscher-Bracht. Im Interview erklärt er, wie das funktioniert. Mit dem anschließenden Übungsteil können Sie gleich die ersten Schritte in die unbeschwerte Bewegungsfreiheit machen



ROLAND LIEBSCHER-BRACHT
Schmerz-Spezialist aus
Bad Homburg

Faszien – mehr als nur Verpackungsmaterial

Faszien? Was ist das? Das weißliche, manchmal auch transparente Bindegewebe umhüllt – wie die Häutchen das Fruchtfleisch einer Zitrone – alle Muskeln, Knochen, Sehnen sowie jedes Organ. Die Muskelfaszien sind zu verschiedenen Ketten verbunden, die sich wie ein feines Netz durch den gesamten Körper ziehen. Gleitet das Bindegewebe nicht frei und verfilzt es, gerät der Körper und damit auch der Rücken in Schiefelage.

Gegenspannungen im Rücken auszugleichen. Das führt mit der Zeit zu einem Hohlkreuz und macht irgendwann Druck auf die Bandscheiben in der Lendenwirbelsäule. Wird der zu groß, schickt das Gehirn einen sogenannten Alarmschmerz in die betroffenen Körperregionen.

Sie bieten für solche Fälle eine erfolgreiche Schmerztherapie an. Aus welchen Bausteinen setzt sie sich zusammen?

Zum einen habe ich über die Jahre eine besondere Osteopressur-Technik entwickelt. Es gibt insgesamt 72 Punkte an den Knochen des Menschen mit speziellen Rezeptoren – 16 davon befinden sich am Rücken –, über die sich Schmerzen durch manuellen Druck regelrecht löschen lassen. Denn diese Impulse befehlen dem Gehirn, die hohe Spannung in den Muskeln und Faszien loszulassen. Man könnte das Ganze mit dem Reset eines Computers vergleichen. Dadurch werden die verkürzten Muskeln und verfilzten Faszien wieder in die Lage versetzt, ihre natürliche Struktur anzunehmen, normal zu funktionieren und voll bewegungsfähig zu sein.

Kann jeder diese Punkte selbst behandeln?

Ja, dafür habe ich die sogenannte Light-Osteopressur entwickelt. Damit es jedem gelingt, die richtige Intensität bei gleichzeitig der besten Druckübertragung zu gewährleisten, habe ich spezielle Drücker entwickelt. Mit ihnen kann jeder den richtigen Druck auf den Punkt bringen. Zudem passen sich diese Drücker gut an die Knochen an, da sie verschiedene Nachgiebigkeiten haben, sodass man während der Behandlung nicht abrutscht. Nachhaltig bleibt die Osteopressur aber nur im Gehirn verankert, wenn Sie diesen Prozess durch unsere Übungen und die Faszien-Rollmassage unterstützen. Was Sie dabei und bei der Light-Osteopressur beachten müssen, erfahren Sie im Schmerzfrei-Programm (s. nächste Seite).

Haben Sie einen Tipp, wie es sich im Alltag verhindern lässt, dass die Schmerzen wiederkommen?

Praktizieren Sie täglich unsere Übungen. Sie machen es Ihnen immer leichter, sich zunehmend wieder in alle Richtungen bewegen zu können und alle Winkel zu erreichen, die Ihr Körper aufgrund seiner Struktur eigentlich ermöglicht. Überstrecken Sie sich öfter mal nach hinten. Beugen Sie sich locker nach vorn, neigen Sie sich zur Seite und drehen Sie den Rumpf. Man muss sich beispielsweise nicht unbedingt mit dem Bürostuhl um die eigene Achse drehen, um einen Ordner aus dem Regal zu nehmen. Greifen Sie nach hinten und schon haben Sie etwas für die Beweglichkeit Ihres Rückens getan.

ELLEN WARSTAT