

Sachbuch & Medizin

Hilfe zur Selbstheilung



Roland Liebscher-Bracht assistiert bei einer sicheren Rückwärtsbeuge; regelmäßiges Üben ist zielführend

Exklusives Interview

Das Coaching für mehr Beweglichkeit

Seit über 30 Jahren beschäftigt sich das Ehepaar Liebscher-Bracht damit, Rückenleiden vorzubeugen und sie zu kurieren. Der Ansatz beruht darauf, Betroffene mit Übungen zu aktivieren und mit Rat zu unterstützen. Das Ziel der Methode ist ein schmerzfreier Bewegungsapparat bis ins hohe Alter.

Wie konnten chronische, schmerzhafte Rückenleiden zur Volkskrankheit Nr. 1 werden?
Wir nutzen unsere Gelenkwinkel viel zu wenig. Dadurch entstehen zu hohe Spannungen in den Muskeln und Faszien. Diese sind die wirkliche Ursache für Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Gleitwirbel und andere Schädigungen an der Wirbelsäule.

Welche Verhaltensmuster und Glaubenssätze dürfen wir in Bezug auf Rückenschmerzen und Arthrose aus Ihrer Sicht über Bord werfen?
Dass Schmerzmittel und Operationen die Ursachen von Schmerzen und Verschleiß stoppen. Dass Schmerzen durch Schädigungen der Knorpel und Bandscheiben entstehen. Dass

Schonen hilft. Dass man Schmerzen ausgeliefert ist, sie vom Alter und den Genen kommen. Dass man selber nichts dagegen tun kann.

Was ist das Revolutionäre an Ihrer Methode?
Wir haben eine systematisch funktionierende Schmerztherapie für so gut wie alle Schmerzen, unter denen Menschen am häufigsten leiden, entwickelt und können die meisten Schmerzen schon in der ersten Behandlung beseitigen oder deutlich mindern. Wir unterrichten die Leute darin, sich selber wirksam helfen zu können.

Das klingt, als hätten Sie die Lösung für Schmerzen ...

Ja, die haben wir tatsächlich, und das ist eine befreiende Botschaft, vor allem für die vielen Schmerzleidenden, die denken, ihnen könne niemand helfen. Wer es nicht glaubt, sollte die Kommentare unter unseren kostenfreien YouTube-Videos lesen. Viele Patienten können sich sogar ohne Behandlungen durch unsere Therapeuten helfen, indem sie sich selbst drücken, rollen und unsere Übungen machen.



ROLAND LIEBSCHER-BRACHT/
PETRA BRACHT
Deutschland hat Rücken
400 Seiten, 13,99 €
eBook: 11,99 €
Mosaik
EAN 9783442393442



ROLAND LIEBSCHER-BRACHT/
PETRA BRACHT
Die Arthrose-Lüge
280 Seiten, 13,99 €
eBook: 10,99 €
Goldmann
EAN 978344222254

„Wir begleiten Sie durch ein schmerzfreies Leben bis ins hohe Alter.“

DR. MED. PETRA BRACHT



Wie bringen Sie Menschen dazu, am Ball oder besser „auf der Faszirolle“ zu bleiben?
Wenn sie schon nach der ersten Behandlung die Schmerzfreiheit fühlen, ist das für sie der „Beweis“, dass es funktioniert. Das motiviert sie, die Übungen dauerhaft zu machen.

Welche psychischen Faktoren sollten bei der Entstehung von „Rücken“ betrachtet werden?
Negativstress wie Überforderung oder Unzufriedenheit und psychische Traumata erhöhen die Spannungen der Muskeln und Faszien und wirken deswegen schmerzverstärkend. Eine Psyche, die „sich wohlfühlt“, ist dagegen schmerzlindernd.

Welche Rolle kann die Ernährung spielen?
Essen wir Dinge, die unserem Körper nicht gut tun, reagiert er mit erhöhter Anspannung der Muskeln. Eine solche Ernährung führt meist zu der Übersäuerung der Gewebe, dadurch verlieren die Faszien ihre Wasserbindungsfähigkeit. Sie trocknen aus, gleiten schlechter. Beides erhöht den Schmerz. Gesunde Ernährung mit mehr Pflanzen und weniger tierischen Produkten mindert ihn.

FLEXIBLE BEWEGUNG

Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht bringen viel empirische Erfahrung in Schmerzprophylaxe und Schmerzbehandlung mit. Ihr kostenfreier YouTube-Kanal zählt über 360.000 Abonnenten, die regelmäßig die angeleiteten Übungen praktizieren. Das Paar bildet mit großem Erfolg Ärzte und Therapeuten nach seiner Methode aus.



ROLAND LIEBSCHER-BRACHT/
PETRA BRACHT
Rolle dich schmerzfrei
176 Seiten, 12,99 €
eBook: 9,99 €
Goldmann
EAN 9783442178018

Fotos Liebscher & Bracht Illustrationen Shutterstock

