

LIEBSCHER & BRACHT RESEARCH

# Jahresbericht



# 2023

Liebscher & Bracht  
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



Dr. med. Petra Bracht &amp; Roland Liebscher-Bracht

## Liebe Leserinnen und Leser,

Seit über 35 Jahren arbeiten wir an unserem Übungs- und Therapiekonzept, um Menschen bei Schmerzen – vor allem am Bewegungsapparat – zu helfen. Besonders wichtig ist für uns dabei, ihnen einfache Mittel an die Hand zu geben, mit denen sie sich bei Schmerzen selbst helfen können. In den vergangenen Jahren durften wir häufig beobachten, wie Menschen selbst bei starken Schmerzen ihre Lebensqualität durch unsere Übungen steigern konnten. Auch die zahllosen Erfahrungsberichte in Briefen, Nachrichten und Kommentaren auf Social Media bestärkten uns darin, weiter in diese Richtung zu arbeiten.

Nun schlagen wir mit der Forschungsabteilung Liebscher & Bracht Research ein neues Kapitel auf: Experten untersuchen die Übungen und unsere Schmerztherapie wissenschaftlich – um sie auf Basis der gewonnenen Erkenntnisse systematisch zu optimieren. Außerdem hoffen wir, die Anwendungs- und Wirkungsweise der Therapie noch besser zu verstehen und so unsere Hilfestellungen für Menschen mit Schmerzen zu verbessern.

Natürlich ist beim Umgang mit dem vielgesichtigen Phänomen Schmerzen klar, dass Lösungen nicht immer einfach sind. Bei bestimmten Beschwerdebildern sind Medikamente oder Operationen sinnvoll und richtig. Es gibt jedoch auch komplexere Fälle, zum Beispiel dann, wenn der zu erwartende Erfolg einer Operation nicht

eindeutig ist. Hier birgt die Liebscher & Bracht-Therapie neben der Prävention das aus unserer Sicht wichtige Potenzial, das bestehende Behandlungsspektrum zu ergänzen. Die Therapie füllt in unseren Augen eine Lücke, die über die letzten Jahre glücklicherweise langsam in den Fokus der Schmerzbehandlung gerückt ist. Auch deswegen haben wir uns entschieden, den beobachteten Erfolge wissenschaftlich zu ergünden. Wir möchten die subjektiven Erfahrungen der vielen Menschen, die sich mit unserem Übungs- und Therapiekonzept bei Schmerzen selbst helfen konnten, in objektive nachvollziehbare Erkenntnisse wandeln. Über all unseren Bemühungen steht das Ziel, Patienten bei Schmerzen die beste Hilfe anzubieten.

In diesem Bericht dokumentieren und reflektieren wir unsere Fortschritte und Erkenntnisse aus den aktuellen Studien, die Liebscher & Bracht Research im vergangenen Jahr durchgeführt hat. Diese Studien können die Wirkungsweise und das Potenzial der Liebscher & Bracht-Methode weiter erklären und festigen. Wir sind überzeugt, mit dieser Methode an einem besonders fruchtbaren Punkt der Schmerzbehandlung anzusetzen, den es sich noch genauer zu erforschen lohnt.

Wir freuen uns, unsere Erkenntnisse und Entwicklungen mit Ihnen zu teilen und danken Ihnen für Ihr Interesse an unserer Arbeit.

Herzliche Grüße

*Roland Liebscher-Bracht*

*Dr. Petra Bracht*

## Vorwort

1

Liebscher & Bracht  
Research: Unser Team  
und unsere Mission

6 – 7

2

Unser Forschungsjahr  
2023: Wichtige Ergebnisse  
und Entwicklungen

8 – 17

3

Von Daten zu  
Einsichten: Was wir aus  
den Studien lernen

18 – 22

4

Vorausschau: Ein Blick  
ins Jahr 2024

23

## 1 Liebscher & Bracht Research

# Unser Team und unsere Mission

### Übungen gegen Schmerzen – mit Daten und Praxisarbeit

Der Name Liebscher & Bracht steht für Übungen gegen Schmerzen. Seit über 35 Jahren optimieren wir unser Übungssystem und entwickeln Hilfsmittel, die Schmerzleidende bei den Übungen bestmöglich unterstützen. Wir möchten erreichen, dass alle Menschen sich bei Schmerzen mit einfachen Mitteln selbst helfen können. Unser Bestreben ist es daher, diese effektiven Übungen einer (noch) breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Mit unserem eigenen Forschungsbereich Liebscher & Bracht Research widmen wir uns vorrangig der wissenschaftlich-fachlichen Auseinandersetzung mit den Liebscher & Bracht Übungen. Die Ergebnisse geben uns wertvolle Informationen, die wir zur regelmäßigen Verbesserung der Übungen, Hilfsmittel und anderen Selbsthilfe-Angebote verwenden. Unser Forschungsteam, unterstützt von externen Statistiken und unabhängigen Instituten, setzt sich dafür ein, die Übungen kontinuierlich weiterzuentwickeln. Das Team wird geführt von erfahrenen Ärzten, die die Übungen seit vielen Jahren selbst erfolgreich in ihrer Praxis anwenden und ihre umfangreichen Erfahrungen in unsere Forschung einbringen.

### Unser Ziel: Selbsthilfe bei Schmerzen

Bei Liebscher & Bracht Research widmen wir uns einer zentralen Frage: Wie können sich Menschen bei Schmerzen bestmöglich selbst helfen? Mit unserem engagierten Forschungsbereich verfolgen wir das Ziel, die Wirkungsweise unserer Liebscher & Bracht Übungen umfassend zu untersuchen und wichtige Erkenntnisse aus der internationalen Schmerzforschung zu integrieren. All dies fließt in Angeboten für Schmerzleidende zusammen und soll diese in die Lage versetzen, sich bei Schmerzen selbst helfen zu können.

### Internationale Schmerzforschung im Blick

Unsere Tätigkeit geht über die Weiterentwicklung und Prüfung unserer eigenen Methoden hinaus. Wir beobachten auch sorgfältig die Fortschritte in der internationalen Schmerzforschung. Dabei konzentrieren wir uns insbesondere auf Studien, die Teilaspekte oder grundlegende Annahmen unseres Modells zur Entstehung und Behandlung von Schmerzen betreffen. Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse sind für uns von unschätzbarem Wert, da sie helfen, unsere Therapieansätze weiter zu validieren und zu verfeinern. Auf unserer [Webseite](#) informieren wir in regelmäßigen Abständen laienverständlich zu aktuellen Ergebnissen der Schmerzforschung.

### Engagement für Transparenz und Qualität

Wir sind uns der Verantwortung bewusst, die unsere Rolle in der Schmerztherapie mit sich bringt. Deshalb legen wir großen Wert auf Transparenz und Qualität in unserer Forschung. Wir möchten, dass unsere Patienten und Anwender sich bei der Durchführung der Liebscher & Bracht Übungen und im Rahmen der Therapie bei einem der zahlreichen Partner in unserem Therapeuten-Netzwerk gut und sicher fühlen. Die wissenschaftliche Fundierung unseres Ansatzes findet daher mehr und mehr Eingang in unsere informativen Inhalte, die auf unserer Webseite kostenfrei zugänglich und durch das [Aktionsforum Gesundheitsinformationssystem \(afgis\) e. V.](#) zertifiziert sind.

Die in diesem Jahr durchgeführten Untersuchungen stellen für uns einen weiteren wichtigen Schritt auf diesem Weg dar. Wir haben hier aber noch vieles vor uns und die Studien, die wir Ihnen hier vorstellen, sind noch keine vollständigen klinischen Wirksamkeitsstudien zu einzelnen Verfahren und Übungen. Vielmehr sind sie ein notwendiger Teil der wissenschaftlichen Erfassung unseres Therapie- und Übungskonzeptes. Daher genügen die meisten Untersuchungen noch nicht den Höchststandards für klinische Wirksamkeitsstudien. Sie liefern uns jedoch jene Erkenntnisse, die es uns überhaupt erst ermöglichen, solche Studien vorzubereiten.

## 2 Unser Forschungsjahr 2023

# Wichtige Ergebnisse und Entwicklungen

Das Jahr 2023 markiert einen wichtigen Schritt in der Entwicklung von Liebscher & Bracht Research. Obwohl wir uns noch in den Anfängen unserer Forschungsarbeit befinden, konnten wir in diesem Jahr bereits übergreifende und vielversprechende Ergebnisse erzielen. Unser Fokus lag darauf, ein solides Fundament für zukünftige Forschungen zu schaffen und einen ersten evidenzbasierten Einblick in die Wirksamkeit der Liebscher & Bracht Übungen zu gewinnen.

### Mehrere Punkte gelten als wichtige Meilensteine auf diesem Weg

- Ein Großteil der Untersuchungen zielte nicht vorrangig darauf, einen eindeutigen Beleg für die grundsätzliche Wirkung der Übungen zu liefern. Vielmehr handelt es sich dabei um Schritte in einem größeren Zusammenhang mehrerer Untersuchungen, bei denen wir unter anderem die Zeit bis zur spürbaren Wirkung der Übungen betrachtet haben.
- Von besonderer Bedeutung ist es aus Sicht des Forschungsbereichs, die Modalitäten für die Übungen möglichst gut abstimmen und auswerten zu können – also die Details der Durchführung und Datenerhebung. Diese Erkenntnisse können in späteren Studien mit größerem Umfang und mit mehr Ressourcen gezielt genutzt werden. Die Begründung dafür liegt im relativ einzigartigen Charakter der Liebscher & Bracht Übungen: Einzelne Übungen ähneln zwar Bewegungsschemata aus der Physiotherapie, dem Yoga oder anderen Bewegungssystemen. Die wichtigen Parameter Übungsdauer, gezielte Muskelanspannung und wechselnder Einsatz von Dehnung und spezieller Kräftigung wurden in dieser Kombination jedoch bisher so gut wie gar nicht wissenschaftlich beschrieben. Mit jedem einzelnen Forschungsvorhaben erhalten wir genau darüber weitere Daten und Erkenntnisse, sodass wir zunehmend besser informierte Entscheidungen und Interpretationen leisten können.

- In diesem Jahr haben wir uns vor allem darauf konzentriert, unsere Methoden zu prüfen und zu verstehen, wie sie in das breitere Feld der Schmerztherapie passen. Unser Vorgehen war dabei von vorsichtiger Optimierung geprägt, wobei wir stets bestrebt waren, unsere Hypothesen gründlich zu testen und zu validieren.

Die folgenden Abschnitte geben Ihnen einen Überblick über unsere ersten Forschungsprojekte und Studien des Jahres 2023. Diese Arbeiten sind ein erster Schritt in unserem Bestreben, die Schmerztherapie evidenzbasiert Ansätze zu verbessern und zugleich die Tür zu weiteren, vertiefenden Forschungen zu öffnen.



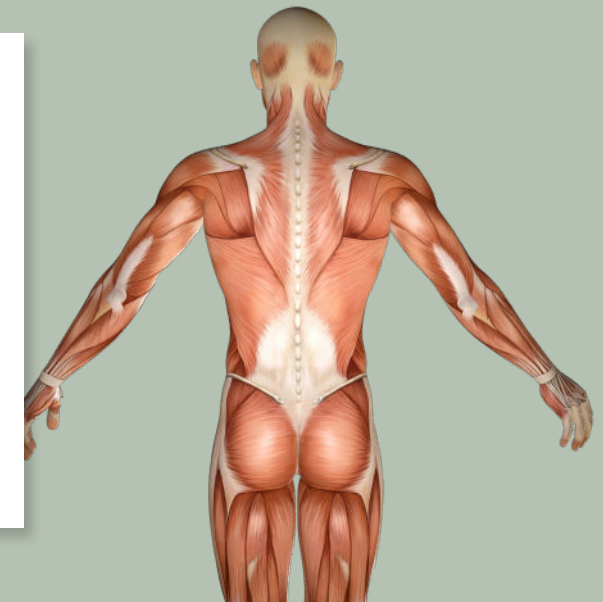
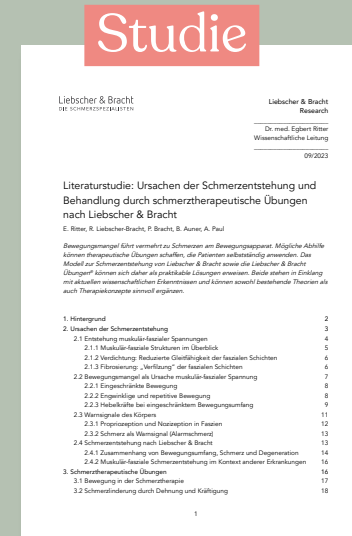
Wirkungsweise  
der Übungen

## Literaturstudie zu den Grundlagen der Liebscher & Bracht Übungen®

E. Ritter, R. Liebscher-Bracht, P. Bracht, B. Auner, A. Paul. Literaturstudie: Ursachen der Schmerzentstehung und Behandlung durch schmerztherapeutische Übungen nach Liebscher & Bracht. hg. Liebscher & Bracht, Bad Homburg 2023.

Die zunehmende gesamtgesellschaftliche Herausforderung durch Schmerzen am Bewegungsapparat erfordert innovative Ansätze in der Schmerztherapie. Unsere von uns im September des Jahres vorgestellte Literaturstudie stützt sich auf die neuesten Erkenntnisse der Schmerzforschung. Sie hebt die Bedeutung von Bewegung, Dehnung und Kräftigung für die Schmerzbehandlung hervor – zentrale Ansätze der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht. Die Literaturstudie zeigt erstmals, auf welch breiten Forschungsergebnissen und -tendenzen die Grundannahmen hinter den Liebscher & Bracht Übungen stehen und welche Fortschritte die internationale Fasziensforschung hinsichtlich der Wirkungsweise von Übungen auf Muskel- und Fasziengewebe bei Schmerzen gemacht hat.

Unsere Studie beleuchtet die Rolle von Muskeln und Faszien für die körperliche Gesundheit und einen großen Anteil typischer Schmerzzustände. Durch die Analyse deutscher und internationaler Fachliteratur zeigt die Studie anhand von weit über 100 Quellen auf, dass viele Grundannahmen von Liebscher & Bracht wissenschaftlich begründet sind. Besonders erwähnenswert ist die Erkenntnis, dass die Art und Weise unserer täglichen Bewegungen einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit unserer Muskeln und Faszien hat. Dies kann wiederum präventive oder therapeutische Auswirkungen auf Schmerzen und Gelenkerkrankungen haben.



### Die Liebscher & Bracht Übungen® im Fokus

Die Studie hebt die Bedeutung der Liebscher & Bracht Übungen für die Schmerztherapie hervor. Unsere Übungen, eine Kombination aus Dehnung und Kräftigung, sind so konzipiert, dass sie von Patienten selbstständig durchgeführt werden können. Sie zielen darauf ab, die Flexibilität von Muskeln und Faszien wiederherzustellen, was zu einer Reduzierung von Schmerzen und einer Verbesserung der Beweglichkeit führen kann.

Selbstverständlich ist in einem so dynamischen Forschungsfeld eine fortlaufende Evaluierung notwendig um die Funktionsweise der Übungen nach Liebscher &

Bracht genauer bewerten zu können. Zwar stützt die bestehende Evidenz für Bewegungsübungen die Wirksamkeit der Liebscher & Bracht Übungen, doch weitere Forschungsarbeit ist erforderlich, um die genauen Wirkmechanismen und einzelne Aspekte der Übungssystematik zu beleuchten. Auch hinsichtlich der übrigen Techniken der Liebscher & Bracht-Therapie, der manualtherapeutischen Osteopressur und der Behandlungstechnik der Faszien-Rollmassage, gibt es noch große Potenziale.

Die Literaturstudie finden Sie auf dieser [Webseite](#).

# Untersuchung zu Übungen bei Nackenschmerzen

Ergebnisse einer Kurzzeitanwendung von Liebscher & Bracht Übungen bei Nackenschmerzen mit 112 Teilnehmenden, Liebscher & Bracht 2023.

## Ziel und Methodik der Studie

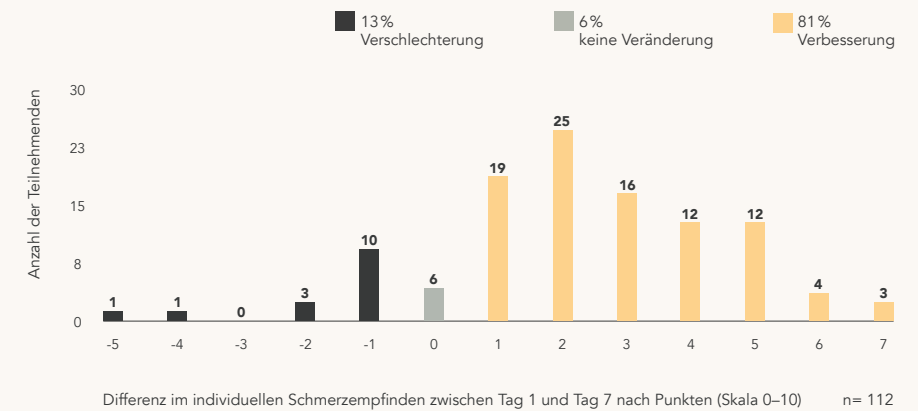
Die erste Studie des Jahres mit umfangreichen Daten, die im April erhoben wurden, zielte darauf ab, die Wirksamkeit der Liebscher & Bracht Übungen bei unspezifischen Nackenschmerzen zu überprüfen. In einem Zeitraum von 7 Tagen führten 112 Teilnehmende eine Reihe von Übungen durch, die per Videoanleitung vermittelt wurden. Zentral war dabei die grundsätzliche Messbarkeit von einer spürbaren Wirkung in diesem kurzen Zeitraum.



## Ergebnisse und Beobachtungen

Die Ergebnisse waren vielversprechend: 81 % der Teilnehmenden berichteten nach der Anwendung der Übungen über eine Verbesserung ihrer Nackenschmerzen. Besonders bemerkenswert waren die eindeutigen Verbesserungen, die schon nach dem dritten Tag der Übungsreihe festgestellt wurden.

Anteil der Teilnehmenden, die über eine Verbesserung bzw. Verschlechterung berichten



## Subjektive Schmerzreduktion

Die Schmerzintensität der Teilnehmenden wurde anhand einer numerischen Ratingskala von 0 bis 10 bewertet, wobei 0 für „keine Schmerzen“ und 10 für die „stärksten vorstellbaren Schmerzen“ stand. Im Durchschnitt sanken die Schmerzen um 1,5 Punkte nach sieben Tagen. Diese Ergebnisse zeigen, dass die Liebscher & Bracht Übungen insbesondere bei alltäglichen Aktivitäten wie Sitzen, Stehen und Hausarbeit eine deutliche Linderung der Nackenschmerzen bewirken können.

Die Studie und weitere Informationen sind abrufbar unter [www.liebscher-bracht.com/forschung-und-studien](http://www.liebscher-bracht.com/forschung-und-studien).

## Studie zu Rückenschmerzen und Beweglichkeit im Rücken

Schmerzreduktion und erhöhte Beweglichkeit nach Anwendung eines bewegungstherapeutischen Systems (Liebscher & Bracht Übungen) bei Schmerzen im unteren Rücken, Liebscher & Bracht 2023.

### Studienziel und Methodik

Die Studie untersuchte die Wirkung der Liebscher & Bracht Übungen auf Schmerzen im unteren Rücken bei 16 Probanden. Über einen Zeitraum von 7 Tagen wurden täglich Videoanleitungen zu den Übungen befolgt.

### Ergebnisse

Die Schmerzen wurden auf einer Skala von 1 bis 10 erfasst, wobei eine durchschnittliche Schmerzreduktion um 1,4 Punkte verzeichnet wurde. Vor den Übungen lag der Mittelwert bei 5,0, nach den Übungen bei 3,6.

88 % der Studienteilnehmer berichteten über eine Verbesserung ihrer Schmerzen im unteren Rücken. Zudem wurde eine spürbare Verbesserung der Beweglichkeit festgestellt.

## Beurteilung der Schmerzintensität nach 7 Tagen Liebscher & Bracht Übungen®



### Effekt nach kurzem Zeitraum

Rückenschmerzen sind ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem. Die Studie liefert erste Hinweise auf die positiven Auswirkungen der Liebscher & Bracht Übungen bei Rückenschmerzen, obwohl sie ohne Kontrollgruppe durchgeführt wurde. Bemerkenswert ist, dass in dieser Untersuchung ein schmerzreduzierender Effekt bereits nach sieben Übungstagen beobachtet werden konnte.

Die vollständigen wissenschaftlichen Details und Auswertungen der Studie sind auf dieser [Webseite des Forschungsbereichs](#) zu finden.

## Knieschmerzen

Potenzial eines bewegungstherapeutischen Ansatzes bei Knieschmerzen: Kombinierte Effekte von Liebscher & Bracht Übungen und Faszien-Rollmassage, Liebscher & Bracht, 2023.



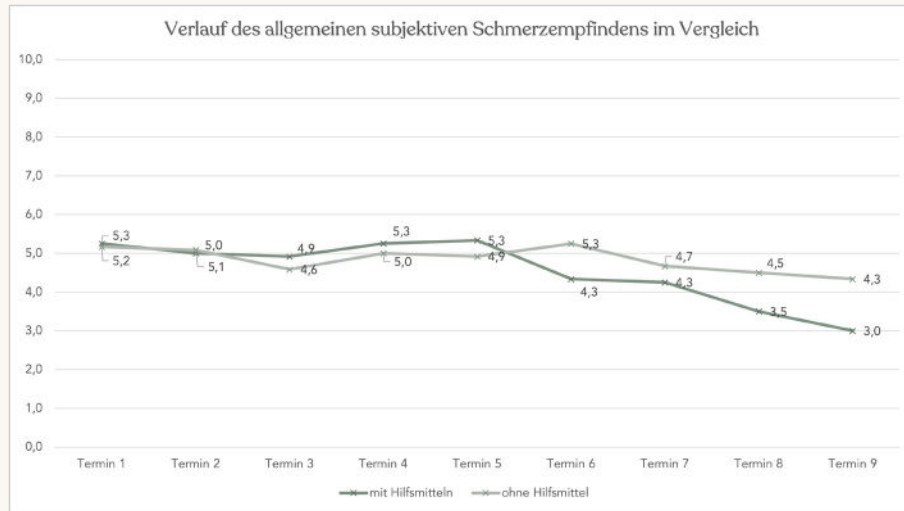
Kombination  
von Übungen und  
Hilfsmitteln

### Hintergrund und Methodik

Diese Studie befasste sich mit der Wirkung der Liebscher & Bracht Übungen auf Knieschmerzen. 24 Probanden mit unterschiedlichen Knieschmerzursachen praktizierten die Übungen, wobei zusätzliche Hilfsmittel und Faszien-Rollmassagen verwendet wurden.

## Ergebnisse

Die Studie zeigte eine durchschnittliche Schmerzreduktion von 1,5 Punkten auf einer Skala von 0 bis 10. Besonders bemerkenswert war die Verbesserung der Ergebnisse durch den Einsatz von Hilfsmitteln und Faszien-Rollmassagen.



## Schlussfolgerungen

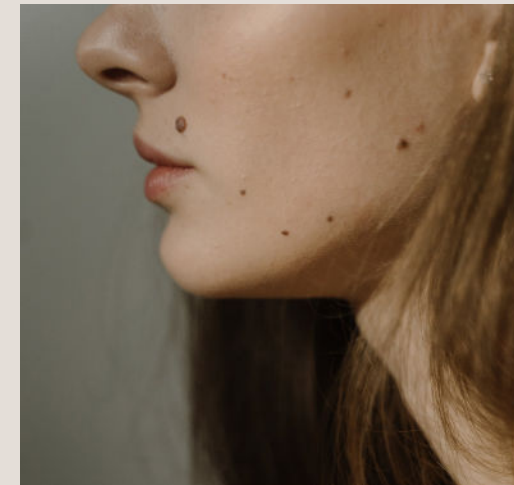
75 % der Teilnehmenden berichteten über eine Verbesserung ihrer Knieschmerzen. Die Studie unterstreicht damit das Potenzial der Liebscher & Bracht Übungen als wirksame Behandlungsmethode bei Knieschmerzen.

Für eine detaillierte Darstellung der Studie besuchen Sie bitte [diese Webseite](#).

# Kieferbeschwerden

## Hintergrund und Methodik

Diese Studie untersuchte die Effekte von Liebscher & Bracht Übungen und eines Dehnungs-Hilfsmittels, des Kieferretters, auf Kieferschmerzen und Kieferbeschwerden. 65 Teilnehmer wurden über 6 Wochen begleitet, um die Schmerzreduktion zu messen. Kieferbeschwerden sind ein meist mehrdimensionales Phänomen. In dieser Untersuchung wurden unterschiedliche Parameter analysiert und untersucht, wie sich diese je nach Übungskombination veränderten.



**Kieferschmerzen**  
Studie

**Liebscher & Bracht Übungen lindern Schmerzen im Kiefer in 90% der Fälle innerhalb von 6 Wochen**

**Was wurde untersucht?**  
Kieferschmerzen sind vielsymptomatisch. Dysfunktionen (CMD) sind komplexe Schmerzphänomene. Makroline Aspekte spielen in dieser Diagnose und Behandlung eine wichtige Rolle. Diese Studie mit **65 Teilnehmern** dokumentiert einen positiven Effekt der Liebscher & Bracht Übungen sowie das Hilfsmittel **Kieferretter** bei Kieferschmerzen. Die Teilnehmenden trugen unter anderem ein **unverstecktes Schmerzdiarium** (50% < 1 Jahr, 50% > 1 Jahr).

**Ergebnisse**  
In der Abschlussbewertung gaben die meisten Teilnehmenden (ca. 90%), die die Liebscher & Bracht Übungen sowie mit als auch ohne Kieferretter durchgeführt hatten, an, dass sich die Kieferschmerzen im Laufe der Studie verbessert hätten. In der 6. Woche verbesserten sich die Teilnehmerinnen um durchschnittlich 4,5 Punkte auf der Schmerzskala von 4,7 auf 3,0. In der 2. Woche lag der Schmerz im Kiefer bei 5,8 Punkten (von 6,1 auf 5,3), während er in der 6. Woche auf 3,0 Punkte sank (von 4,5 auf 3,0).

**Die Studie war 3-zeitig angelegt.** Das bedeutet, während Arm 1 und Arm 2 an 5 Tagen die Woche regelmäßig Liebscher & Bracht Übungen durchführten, erhielt Arm 3 die Wartelisten-Kontrollgruppe, keine Therapie. Die Teilnehmerinnen in jedem Arm gaben an, welchen Studiengang dadurch überwiegen sie sich Schmerzen vorstellten. Während Arm 1 für eine Übung den Kieferretter verwendeten und täglich 10 Minuten über, trugen Arm 2 lediglich die Übungen ohne Hilfsmittel durch, was ca. 7,5 Minuten pro Tag in Anspruch nahm. Unterbrechen wurde dieses Training von 2 Tagen Pause, die über die Woche verteilt waren (z. B. Donnerstag und Samstag). Ein Kontakt zwischen Therapeuten und Teilnehmerinnen bestand nicht. Nach Ende der Studie wurden die Ergebnisse auf Grundlage einer Skala von 0 bis 10 (0 bedeutet „keine Schmerzen“, 10 die höchsten Schmerzen) dargestellt.

**Verteilung nach Geschlecht**  
weiblich 90%  
männlich 10%

**Verteilung nach Altersgruppen**  
17-29 20%  
30-39 20%  
40-49 20%  
50-59 20%  
60-69 20%  
70-79 20%

## Ergebnisse

Die Anwendung der Liebscher & Bracht Übungen in Kombination mit dem Kieferretter führte zu einer spürbaren Schmerzreduktion bei den Teilnehmern. Interessant ist auch, dass ca. 95 Prozent der Teilnehmer von einer erheblichen Steigerung ihrer Kieferbeweglichkeit berichteten. Hier konnten wir einen klaren Zusammenhang feststellen, der gerade aufgrund der zahlreichen Wechselwirkungen von Symptomen der Craniomandibulären Dysfunktion (CMD) bemerkenswert ist. Parallel dazu dokumentierten wir auch Besserungen bei weiteren Beschwerden wie beispielsweise Nacken- und Kopfschmerzen.

## Schlussfolgerungen

Die Studie betont die Bedeutung von gezielten Bewegungsübungen und Hilfsmitteln bei der Behandlung von Kieferschmerzen und liefert wichtige Erkenntnisse für zukünftige weitere Untersuchungen in diesem Bereich. Wir gehen aufgrund der Ergebnisse unter anderem davon aus, dass muskulär-fasziale Aspekte auch bei sekundären Beschwerden im Kieferbereich eine größere Beobachtung erfahren sollten.

### 3 Von Daten zu Einsichten

# Was wir aus den Studien lernen

## Schritt für Schritt zur wissenschaftlichen Durchdringung

Die hier vorgestellten Studien von Liebscher & Bracht Research folgen einer methodischen und strategischen Herangehensweise: Sie sind Abschnitte eines schrittweisen Vorgehens mit dem Ziel, die Wirksamkeit der Übungen zu erforschen und zu verstehen. So entwickeln wir mit jeder Erhebung und Auswertung von Daten neue Erkenntnisse, auf die wir nachfolgende Forschungsvorhaben aufbauen können. Diese Arbeitsweise ermöglicht es uns, die komplexen Fragen zu den Wirkungsweisen der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht stetig weiter auszuleuchten und auf aufschlussreichen, aber vorläufigen Ergebnissen aufzubauen.

Dieses aufwendige Vorgehen ist aus mehreren Gründen sinnvoll.

- Zunächst einmal sind die Rahmenbedingungen für Datenerhebungen zum Bewegungsapparat und besonders zum Bewegungsverhalten komplex. Wir kennen zahlreiche Faktoren, die auf Bewegung und Schmerzen großen Einfluss haben. Nicht immer sind diese auszuschließen oder auch nur zu dokumentieren.
- Es gibt unzählige Studien zu unterschiedlichsten Fragen der Schmerzforschung und den Auswirkungen von Übungen. Exakte Ergebnisse sind jedoch nicht ohne Weiteres übertragbar. Grundsätzliche Aussagen können natürlich abgeleitet, aber genaue Informationen zu speziellen Fällen nur durch präzise Studiendesigns erfragt werden. Eine bestimmte Liebscher & Bracht Übung bei einer bestimmten Schmerzform und -intensität ist dafür ein gutes Beispiel.
- Hinzu kommt, dass die Liebscher & Bracht-Therapie bisher nicht unabhängig untersucht wurde, obwohl Liebscher & Bracht sich in der Vergangenheit um entsprechende wissenschaftliche Begleitung bemüht hatte. Die Forschungsarbeiten von Liebscher & Bracht Research sind die ersten Erhebungen, die mit größeren Probandenzahlen arbeiten.



Von Rohdaten  
zu Erkenntnissen

In den Studien von Liebscher & Bracht wurden durch die Untersuchung von spezifischen Schmerzbereichen wie Nacken und unterer Rücken wertvolle Erkenntnisse über die Wirkungsweise der Liebscher & Bracht Übungen gewonnen. Bei den einzelnen Studien konnten wir viele Daten erheben, die sich auf übergeordnete Aspekte der Übungen beziehen. Diese Erkenntnisse gehen über die Resultate einzelner Studien hinaus und weisen uns die Richtung für die zukünftigen Forschungsansätze. Besonders interessant wird für uns die Frage sein, welche Rolle die Muskeln und Faszien bei Schmerzen spielen. Hier gilt es, bisherige Ergebnisse zu untermauern und Tendenzen zu überprüfen.

## Übergreifende Erkenntnisse

Aus den Ergebnissen und Daten, die dieses Jahr erarbeitet wurden, lassen sich weit mehr Informationen und Einsichten ziehen, als die jeweiligen Veröffentlichungen zeigen. Dabei handelt es sich einerseits um eher technische Informationen, die sich für die Optimierung zukünftiger Studiendesigns verwenden lassen, aber auch solche, die beispielsweise Rückschlüsse auf die Übungsmotivation, Art und Weise der Durchführung von Übungen und die Schwierigkeit der Übungen für die Teilnehmenden zulassen. Besonders spannend sind auch Beobachtungen, die sich über mehrere Untersuchungen hinweg machen lassen. Einige davon fassen wir hier zusammen.

Die Ergebnisse aus den Studien des vergangenen Jahres haben vor allem verdeutlicht, dass die Liebscher & Bracht Übungen verhältnismäßig effektiv sind: In der Untersuchung zu Nackenschmerzen konnten die Übungen bereits nach wenigen Tagen spürbare Wirkung entfalten und Schmerzen reduzieren.

Deutlich wurde auch, dass die individuelle Anwendung und Durchführung der Übungen einen enormen Einfluss darauf hat, wie wirksam die Übungen bei Schmerzen sind. Dies kristallisierte sich heraus, als wir die selbstständige Durchführung der Übungen auswerteten.

### Verschiedene Faktoren spielen hierbei eine Rolle.

- Erstens die persönliche Motivation. Je nach Tagesform und individueller Gesundheit, Stress oder abhängig von der Tageszeit, zu der die Übungen absolviert werden, können die Übungspositionen und die Intensität variieren.
- Zweitens die korrekte Durchführung und das genaue Ansteuern der relevanten Muskelgruppen. Die Liebscher & Bracht Übungen sind genau auf bestimmte anatomisch-physiologische Zusammenhänge ausgerichtet. Ihre Wirkung zielt auf Strukturen im muskulär-faszialen Gewebe, die die größte Wirkung versprechen. Wird bei der Durchführung der Übungen diese genaue Ansteuerung nicht erreicht, so kann das die Wirkung der Übungen spürbar beeinträchtigen. Ein schwach ausgeprägtes Körpergefühl, muskuläre Schwäche oder unbewusste Fehlhaltungen sind mögliche Gründe dafür.
- Drittens die **Intensität der Übungen**, da ihre exakte Durchführung zu Beginn herausfordernd sein kann. Dies liegt an langen Dehnzeiten und daran, dass die endgradige Kräftigung nur an bestimmten Punkten wahrnehmbar ist. Für die Liebscher & Bracht Übungen ist die möglichst genaue Annäherung an die ideale Intensität jedoch grundlegend und vielleicht relevanter als bei anderen Übungssystemen. Wird das wirkungsvolle Intensitätsniveau unterschritten, ist mit nur geringer Wirkung zu rechnen. Wenn Anwender dagegen mit zu viel Intensität üben, können weitere Schmerzen entstehen oder auch mikroskopisch kleine Verletzungen. In jedem Fall sind dann Schmerzreduktion und auch die persönliche Motivation verringert. Daher achten wir auch bei den von uns durchgeführten Studien darauf, die Probanden umfangreich und genau anzuleiten. Für die Untersuchungen, bei denen Übungen regelmäßig durchgeführt werden, schaffen wir eine möglichst realitätsnahe Übungssituation zu schaffen. Bei Studien, die vor Ort durchgeführt werden, stellen wir mit einer dauerhaften Begleitung und Beobachtung sicher, dass die Übungen möglichst korrekt absolviert werden.

Ein bedeutsamer Aspekt für die Liebscher & Bracht Übungen ist der Zusammenhang zwischen Beweglichkeit von Muskeln, Gewebe und Gelenken auf der einen und Schmerzen auf der anderen Seite. Dass diese Zusammenhänge bestehen, zeigen uns verschiedene Linien der internationalen Schmerzforschung. Im Detail sind hier noch viele Fragen ungeklärt und über einzelne ist noch wenig bekannt.

Wir können sowohl auf Studienergebnisse als auch auf reichhaltige Praxiserfahrung zurückgreifen, die die Bedeutung von Beweglichkeit für Schmerzen des Bewegungsapparats unterstrichen haben. Aus diesem Grund haben wir diesem Thema auch innerhalb der 2023 abgeschlossenen Studien einen wichtigen Platz eingeräumt.

Die Studie zu Schmerzen und Beweglichkeit am Rücken zeigt, wie deutlich die Übungen auf beides, Schmerzempfinden und Beweglichkeit, wirken:

**Schmerzreduktion und erhöhte Beweglichkeit nach Anwendung eines bewegungstherapeutischen Systems (Liebscher & Bracht Übungen) bei Schmerzen im unteren Rücken. Liebscher & Bracht 2023.**

12 von 16 Teilnehmern berichteten von einer spürbaren Verbesserung der Beweglichkeit nach lediglich sieben Übungstagen. Die Verbindung mit den schmerzreduzierenden Effekten ist stark: Bei 14 von 16 Teilnehmern waren Schmerzen nach der letzten Erfassung deutlich reduziert.

Zusammenfassend machen diese Studien deutlich, dass ein schrittweises, vorsichtiges Vorgehen in der Forschung zu wichtigen Erkenntnissen führt und die Basis für zukünftige, umfassendere Forschungsarbeiten legt. Weitere Studien, vorzugsweise mit größeren Teilnehmerzahlen und Kontrollgruppen, sind notwendig, um die Ergebnisse zu validieren und zu vertiefen.

## 4 Vorausschau

# Ein Blick ins Jahr 2024

Im Jahr 2023 sind wir bei Liebscher & Bracht Research die ersten großen Schritte gegangen und haben wichtige Hürden genommen und starten nun mit einem klaren Plan ins Jahr 2024. Die theoretischen Grundlagen, die wir aus unserer bisherigen Tätigkeit schöpfen können, bieten ein Fundament für das weitere Vorgehen.

Wir werden zukünftig bestehende Kooperationen vertiefen und neue Kooperationen schließen. Dies ist für uns besonders wichtig, um unsere Möglichkeiten und Kompetenzen zur Erhebung und Analyse von Daten auszuweiten. Außerdem werden wir im neuen Jahr auch den Forschungsgegenstand unserer Arbeit verbreitern. Bisher haben wir vorrangig die Übungen in den Blick genommen. Diese sind aber im Kontext der gesamten Schmerztherapie mit weiteren Behandlungstechniken zu sehen. Hier ergibt sich aus Forschungssicht ein grundlegendes Problem: Bisherige Erfahrungen beziehen sich im Regelfall auf die gesamte Therapie. Die einzelnen Techniken der Schmerztherapie bauen aufeinander auf. Je nachdem, ob man sie kombiniert oder isoliert untersucht, können sich unterschiedliche Ergebnisse zeigen.

In diese Zusammenhänge mehr Klarheit zu bringen, ist eine große Herausforderung, der wir uns im kommenden Jahr zunehmend stellen möchten. Wir freuen uns, dass wir schon jetzt erheblich mehr Wissen über die Wirkungsweise der Liebscher & Bracht Übungen zur Verfügung stellen können als noch vor einigen Jahren und sind gespannt, welche Erkenntnisse wir 2024 gewinnen werden. Am wichtigsten aber sind uns auch bei Liebscher & Bracht Research die Menschen, die die Übungen anwenden, um schmerzfrei zu werden. Ihnen gilt unsere Arbeit und unser Bestreben, die Therapie zu optimieren. Die von uns generierten Erkenntnisse fließen in die Verbesserung von Aspekten der Liebscher & Bracht-Therapie ein und dienen so auch der Vision, die unser gesamtes Team antreibt: Jedem Menschen ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen.

Liebscher & Bracht Ausbildungen GmbH  
Kaiser-Friedrich-Promenade 111  
61348 Bad Homburg v.d.H.  
Deutschland