

Buch

Über 90 Prozent der Schmerzen können erfolgreich behandelt werden, ohne Medikamente oder OP. Zu diesem Ergebnis kommen die Ärztin Dr. Petra Bracht, und der Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht. Die Praxis ihrer erfolgreichen Liebscher & Bracht-Methode gibt ihnen Recht. In diesem Buch bieten sie mithilfe von Rollmassage und gezielten Dehnkräftigungsübungen einen Weg der Selbsttherapie an. Begleitet durch einen exklusiven Online-Video-Bereich lernen Sie Schritt für Schritt verschiedene Übungen kennen. Von zentraler Bedeutung sind die Muskeln und der elastische Teil des Bindegewebes (Faszien). Mithilfe der hier gezeigten Liebscher & Bracht Übungen® werden diese so gedehnt und gleichzeitig gekräftigt, dass die Schmerzen oft verschwinden. In der Praxis wenden Zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeuten die Osteopressur an, die manuelletherapeutische Behandlungstechnik. Die im Buch vorgestellte vereinfachte Rollmassage wiederum bietet Ihnen die Möglichkeit, alleine oder zu zweit, im häuslichen Umfeld ergänzend zu den Übungen aktiv zu werden.

Autoren

Die Bestsellerautoren **Dr. med. Petra Bracht** und **Roland Liebscher-Bracht** begründeten gemeinsam die erfolgreiche Schmerztherapie und Selbsthilfe-Methode nach Liebscher & Bracht. Sie benötigt keine Operationen, Schmerzmittel oder andere Medikamente und begleitet seit vielen Jahren unzählige Patienten in ein Leben ohne Schmerzen. Petra, Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, ist renommierte Ernährungsmedizinerin. Ihr Mann Roland, der Wirtschaftsingenieurwesen studierte und passionierter Kampfsportler ist, entwickelte sich vom Bewegungs- zum Schmerzspezialisten. Sie schufen ein Behandlungssystem, dessen Herzstück die Liebscher & Bracht Übungen® zur selbstständigen Anwendung sind. Ergänzt werden diese Dehn- und Kräftigungsübungen durch eine spezielle Manualtherapie, die Osteopressur, sowie regenerierende Faszien-Rollmassagen für alle Körperbereiche. In vielen Fällen kann dadurch eine häufige

Schmerzursache beseitigt werden: Fehlspannungen in Muskeln und Faszien.

Petra leitet das Liebscher & Bracht Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Darüber hinaus bieten Ärzte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker die Liebscher & Bracht-Behandlung als Zertifizierte Therapeuten an.

Mehr Infos unter: www.liebscher-bracht.com

Außerdem von Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht im Programm

fayo – Das Faszien-Yoga  Auch als E-Book erhältlich)

Die Arthrose-Lüge  Auch als E-Book erhältlich)

Deutschland hat Rücken  Auch als E-Book erhältlich)

Klartext Ernährung  Auch als E-Book erhältlich)

Klartext Abnehmen  Auch als E-Book erhältlich)

Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter  Auch als E-Book erhältlich)