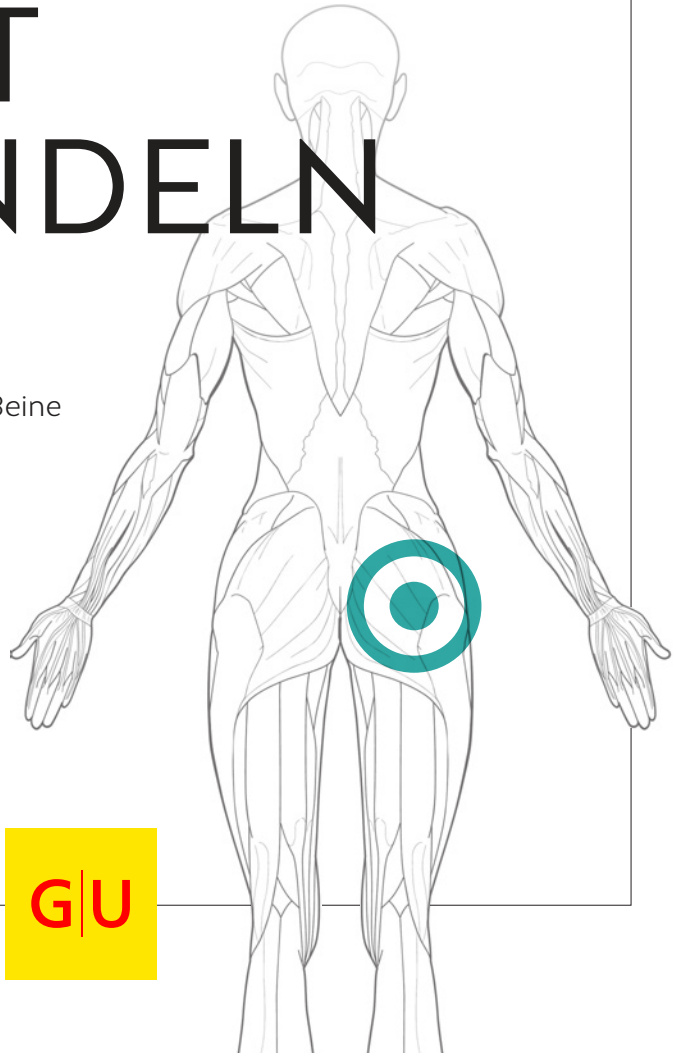


ISCHIAS & ISG

SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

■ Ischialgie
ISG- und Piriformis-Syndrom
Gesäßschmerzen
Ausstrahlungen in Rücken und Beine



G|U

ISCHIAS- & ISG-SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE:

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



Die **Faszien-Rollmassage** zur Schmerzlinderung und Stoffwechselanregung: 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 Gesäßschmerzen sowie deren Ausstrahlungen in Rücken und Beine 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 erfahren auch, welche Haushaltsgegenstände Sie alternativ verwenden können.

THEORIE

Gute Aussichten! 5

ENDLICH WIEDER
SCHMERZFREI LEBEN! 7

Ihr Weg in die Schmerzfreiheit 8

Die Schmerztherapie nach
Liebscher & Bracht 9

Extra: Unsere Geschichte 12

Wie entstehen Gesäßschmerzen
wirklich? 13

Herkömmliche Diagnosen und
Therapieansätze 14

Unsere neue Sicht auf die
Schmerzentstehung 16

Bewegungstests zur Ursachen-
forschung 17

Ischias, ISG, Piriformis –
untrennbar verkoppelt 19

Warum werden unsere Muskeln und
Faszien immer unnachgiebiger? 20

»Alltagstraining« mit
Schmerzgarantie 22

Die wahren Ursachen der Schmerzen 24

Was bedeutet Schmerz nach
Liebscher & Bracht? 31

Was hilft Ihrem Gesäß
und was nicht? 32

Viele Behandlungen helfen
nicht dauerhaft 33

So funktioniert unsere Therapie 38

Arthrose ist heilbar 39

Die richtige Ernährung
gegen Schmerzen 41

Was Essen mit unseren Schmerzen
zu tun hat 42

Extra: Deshalb empfehlen wir unsere
Nahrungsergänzungsmittel 45

PRAXIS

SO BEHANDELN SIE
ISCHIAS & CO. SELBST 47

Tipps für die Übungspraxis 48

Wichtig: Das macht das Üben
sicher! 49

So gestalten Sie Ihr Übungs-
programm 51

Entwickeln Sie Ihre Routine 54

Extra: Warum wir unsere Hilfsmittel
empfehlen 56



Die Light-Osteopressur gegen Gesäßschmerzen 59

Schnelle Hilfe bei Beschwerden 60

So wenden Sie die
Light-Osteopressur an 62

Die Anleitungen 64

Die Übungen zur Dehnung und speziellen Kräftigung 72

Dazu dient das Training 73

Das Besondere an unseren
Übungen 73

So führen Sie die Übungen aus 77

Die Anleitungen 79

Die Faszien-Rollmassage 98

Wirkung auf zwei Ebenen 98

Was ist das Besondere an der
Faszien-Rollmassage? 100

So wenden Sie die Faszien-
Rollmassage an 101

Extra: Warum wir die Faszienrollen
und Drücker entwickelt haben 103

Die Anleitungen 106

Extra: Die Vision von
Liebscher & Bracht 118

SERVICE

Wir begleiten Sie gern! 120

Bücher, die weiterhelfen 121

Adressen, die weiterhelfen 121

Quellen & Studien 122

Sachregister 123

Danke von Herzen 126

Impressum 127



IHR WEG IN DIE SCHMERZFREIHEIT

Haben Sie Schmerzen im Gesäß, in der Leiste, in der Bein ausstrahlend, seitlich am Becken oder im Bereich des ISG? Wachen Sie nachts von den Beschwerden auf, tagsüber können Sie kaum sitzen? Und Sie wünschen sich nichts sehnlicher, als sich endlich wieder besser zu fühlen? Dies können wir gut nachempfinden – und Millionen anderer Menschen teilen diesen Wunsch mit Ihnen.

Vielleicht haben Sie auch schon eine Diagnose bekommen: Ischialgie, Arthrose im Iliosakralgelenk, ISG-Blockade, Bandscheibenvorfall oder Piriformis-Syndrom ...

Und Sie haben vielleicht auch schon diverse Behandlungen ausprobiert, womöglich sogar eine Operation hinter sich, doch es ging Ihnen wie vielen Schmerzpatienten: Leider sind die gängigen Methoden oft nicht von lang-

fristigem Erfolg gekrönt. Schonung, schmerzhemmende Medikamente, passive Therapiemaßnahmen und Operationen bieten trotz modernster Medizintechnik keine Garantie für Schmerzfreiheit. Den Grund dafür sehen wir von Liebscher & Bracht darin, dass in der Regel nur das Symptom, nicht aber die eigentliche Ursache behandelt wird. Das wissen wir aufgrund unserer langjährigen Erfahrung mit der Behandlung von Patienten, die unter solchen Schmerzen leiden.

Über 30 Jahre Forschung und Praxis haben uns gezeigt, dass der Grund für die Schmerzen in nahezu allen Fällen identisch ist: unachgiebige Muskeln und Faszien, die (zu) starke Spannungen aufbauen. Dadurch werden das Iliosakralgelenk (ISG), der Ischiasnerv und Gefäße (Blut, Lymphe) derart zusammengepresst, dass Schmerzen, Arthrose oder Blockaden entstehen. Natürlich können Schmerzen rund um die Hüfte und im Gesäß auch durch Verletzungen oder Unfälle entstehen, doch in den meisten Fällen sind verkürzte Muskeln und Faszien sowie die daraus resultierenden Spannungen die Ursache. Mithilfe von Schmerzen signalisiert Ihr Körper, dass Ihr ISG, Ihre Bänder oder Nerven geschädigt werden und dass Sie nicht so weitermachen sollen wie bisher. Und obwohl Sie sich vielleicht wegen Ihrer Schmerzen am liebsten gar nicht mehr bewegen möchten, ist die (richtige) Bewegung in Form von Übungen entscheidend dafür, die wahre Ursache Ihrer Beschwerden zu beheben.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen Wege in Ihre persönliche Schmerzfreiheit aufzeigen, denn unsere Vision ist ein schmerzfreies Leben für jeden Menschen – und zwar ohne Medikamente und Operation! Zunächst möchten wir Ihnen die Angst nehmen. Eine Diagnose wie chronische Ischialgie oder ISG-Arthrose ist nicht der Anfang vom Ende, sondern eine Chance, um die Signale Ihres Körpers verstehen zu lernen und sich selbst von Ihren Beschwerden zu befreien. Schließlich konnten Ihnen herkömmliche Therapien nicht zufriedenstellend helfen, oder? Unabhängig von bisherigen Diagnosen oder Therapien bieten wir Ihnen mit der Liebscher & Bracht-Methode konkrete Hilfe zur Selbsthilfe an. Wie das funktioniert, erklären wir Ihnen in den folgenden Kapiteln. Sie erfahren, wie die Schmerzen, unter denen Sie leiden, tatsächlich entstehen, wie Sie die wahre Ursache beheben und sich nun selbst aktiv von den Schmerzen befreien können.

DIE SCHMERZTHERAPIE NACH LIEBSCHER & BRACHT

Seit Mitte der 1980er-Jahre erforschen wir gemeinsam das Thema Schmerzen. Wir haben es geschafft, eine neue Therapie zu entwickeln, die Patienten auf natürliche Weise dauerhaft von ihren Schmerzen befreien kann. Ihr Ziel ist es, dass alle Menschen ein schmerzfreies, gesundes Leben in voller Beweglichkeit bis ins hohe Alter führen

können. Mittlerweile dürfen wir immer mehr dazu beitragen, das Verständnis für Schmerzen im menschlichen Körper, für ihre Funktion und Aufgabe und natürlich die »Heilung« der meisten dieser Schmerzen voranzubringen. Mit unserer biologisch-natürlichen Vorgehensweise, die keinerlei negative Nebenwirkungen hat, dafür aber sehr positive Wirkungen, stoßen wir mehr und mehr auf offene Ohren. Zu Beginn unserer Ausbildungstätigkeit im Herbst 2007 verhielt es sich noch völlig anders. Die Teilnehmer unserer Schmerztherapieausbildungen mussten erst einmal davon überzeugt werden, dass die Wirksamkeit tatsächlich so groß ist, wie wir behaupten. Aber es dauerte meist nur einen Tag, dann hatte ich (Roland) so viele der teilnehmenden Ärzte und Therapeuten von ihren eigenen Schmerzen befreit, dass sie gar nicht anders konnten, als die Wirkung anzuerkennen. Ebenso verhielt es sich mit unseren Patienten. Viele kamen nur deshalb, weil sie keine andere Möglichkeit mehr sahen, ihre quälenden Schmerzen loszuwerden. Doch auch sie konnten sich nicht vorstellen, wie das gehen sollte, denn oft lag eine jahrelange Odyssee hinter ihnen, auf der sie »alles« versucht hatten, um sich schließlich damit abfinden zu sollen, dass ihnen nicht zu helfen sei: »Das liegt eben bei Ihnen in der Familie.« – »In Ihrem Alter ist da nichts mehr zu machen.« – »Bei Ihnen ist das psychisch.« Das waren die Aussagen, die verzweifelte Patienten zu uns trieben. Und deshalb glaubten sie auch nicht

wirklich daran, dass wir ihnen helfen könnten, weil sie ja über Jahre immer nur gehört hatten, da sei nichts mehr zu machen.

Heute sieht das völlig anders aus. Unsere Therapie ist mittlerweile sehr bekannt, und zwar vor allem wegen der Tatsache, dass wir die Patienten von den meisten Schmerzen relativ schnell befreien können – auch von chronischen oder solchen, die in der herkömmlichen Medizin als atherapiert gelten.

HILFE BEIM THERAPEUTEN

Prinzipiell empfehlen wir allen Menschen mit starken akuten oder chronischen Schmerzen, bei heftigen Vorgeschichten wie mehrfachen Operationen oder anderen erschwerten Umständen, sicherheitshalber einen unserer Partnertherapeuten aufzusuchen, ehe sie mit den Selbsthilfefeübungen beginnen. Schon nach der ersten Behandlung können Sie dann einschätzen, ob unsere Methode Ihnen helfen kann und wie Sie weitermachen möchten. Und wenn Sie Fragen zu den Übungen oder den anderen Selbsthilfetechniken haben oder bei der Ausführung einfach einen Profi an Ihrer Seite wissen möchten, dann steht Ihnen auch dafür unser großes Netz von Partnertherapeuten zur Verfügung (siehe Seite 120).



In unseren Ausbildungen erleben Therapeuten am eigenen Leib, wie schnell wir Schmerzen auflösen können.

Immer mehr Ärzte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker lassen sich bei uns ausbilden, weil ihre Patienten mit unserer *Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht* behandelt werden möchten. Inzwischen therapieren in Deutschland, Österreich und der Schweiz über 3000 von uns ausgebildete Ärzte und Therapeuten nach unserer Methode und nutzen unsere Qualitätssicherungsmaßnahmen, um die Behandlungen nach dem von uns definierten Goldstandard durchzuführen. Dieses Angebot permanent zu erweitern und die Behandlungsqualität immer weiter zu verbessern, ist unsere größte und wichtigste Aufgabe. Wir wollen, dass jeder Schmerzleidende nicht weit fahren muss, um – auch über die Selbstbehandlung hinaus – in den Genuss unserer Therapie zu kommen, damit er so schnell wie möglich von seinem meist völlig unnötigen Leiden befreit werden kann.

Unsere Vision von einem schmerzfreien Leben für alle

Mit diesem Buch möchten wir allen Betroffenen die Möglichkeit geben, sich selbst von ihren Gesäßschmerzen und den ausstrahlenden Beschwerden zu befreien.

Jeder unserer Schmerzratgeber (siehe Seite 121) bringt uns der Vision, allen Menschen ein schmerzfreies Leben weitgehend selbstbestimmt zu ermöglichen, wieder ein Stück näher. Nach der Lektüre wissen Sie, wie die meisten Schmerzen entstehen, wie Sie der Entstehung vorbeugen und sie damit verhindern können, was Sie tun müssen, wenn Schmerzen auftreten, und wie Sie dafür sorgen können, dass Sie dauerhaft davon verschont bleiben. Mithilfe von theoretischem Wissen, ausgefeilten Übungstechniken und praktischen Hilfsmitteln können Sie wieder freier werden und eigenverantwortlich zu Ihrer lebenslangen Schmerzfreiheit und Gesundheit beitragen. Neben einfachen Körperübungen lernen Sie die Faszien-Rollmassage und die Light-Osteopressur kennen. Dazu haben wir Hilfsmittel speziell für die Eigen-therapie entwickelt: das Faszien-Rollmassage-Set, eine Übungsschleife, das Drücker-Set und eine Schmerzfrei-Nährstoff-Kombi. Auf unserer Website www.liebscher-bracht.com finden Sie viele weitere Infos. Besuchen Sie auch unbedingt unseren YouTube-Kanal mit über 700 kostenfreien Übungsvideos. Geben Sie dazu bitte bei www.YouTube.com »Liebscher-Bracht« ins Suchfeld ein.

Interessanterweise sind in unserem System die herkömmlichen »Tests«, bei denen bestimmte muskulär-fasziale Gewebe auf Zug gebracht werden, schon Teil der Lösung, also die Therapie. Denn wenn dieses Ziehen als Dehnung weitergeführt wird, verändert es den Zustand, der vorher zum Schmerz geführt hat.

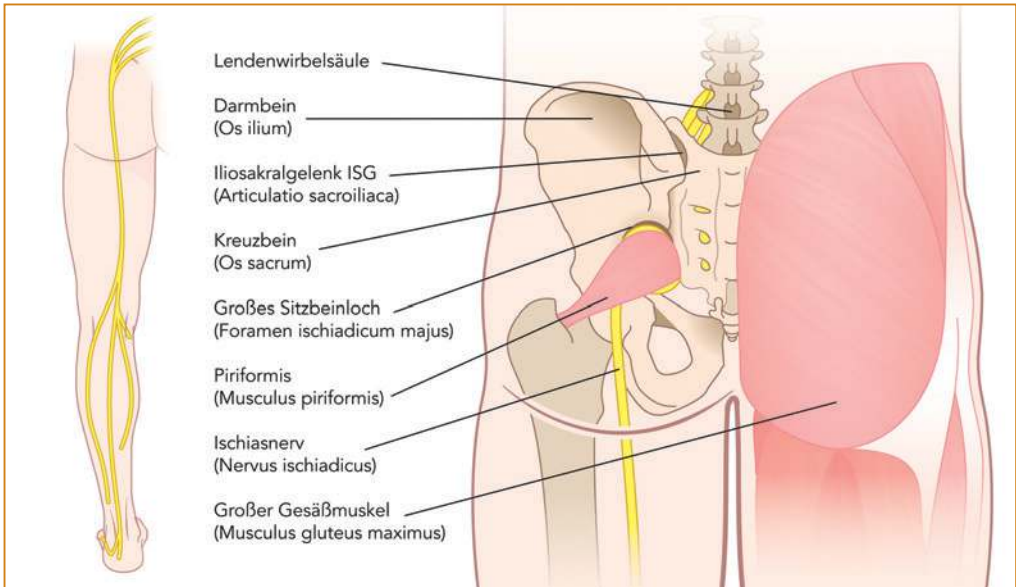
Testen Sie selbst, wo Sie stehen

- Legen Sie sich am Boden auf den Rücken und stellen Sie Ihre Beine angewinkelt auf. Strecken Sie die Beine langsam, bis die Kniekehlen am Boden liegen. Bemerken Sie eine zunehmende Spannung oder sogar einen Schmerz im Rücken, in der Hüfte oder in der Leiste? Dann sollten Sie mit unseren Übungen beginnen, denn Ihre hüftbeugende muskulär-fasziale Struktur ist offenbar stark verkürzt. Können Sie die Beine gar nicht gestreckt auf den Boden legen, weil das zu weh tut? Dann beginnen Sie bitte unbedingt schnellstmöglich mit unseren Übungen!
- Legen Sie sich auf den Bauch, stützen Sie sich auf die angewinkelten Unterarme und drücken Sie so Ihren Oberkörper hoch. Fängt es dabei an, in der Leiste, am Bauch oder Rücken zu spannen und zu schmerzen? Dann ist Ihr Zustand nicht alarmierend, aber fangen Sie an, etwas gegen die zunehmende Verkürzung zu unternehmen.

- Gehen Sie auf alle viere und stellen Sie Ihr Becken so, dass Sie möglichst wenig im Hohlkreuz sind. Lassen Sie sich mit den Leisten voran immer mehr nach unten durchhängen (siehe Foto unten). Müssen Sie ins Hohlkreuz gehen, um tief durchhängen zu können? Dann sind die hüftbeugenden Muskeln und Faszien der Körpervorderseite zu kurz. Wenn Sie unsere Übungen praktizieren, werden Sie auch ohne Hohlkreuz immer tiefer kommen. Können Sie sich mit den Leisten voran so tief durchhängen lassen, dass sie fast den Boden berühren? Dann können Ihre Gesäßprobleme so groß nicht sein. Oder Sie gehören zu den seltenen Fällen, in denen nicht Verkürzungen der Hüftbeuger, sondern andere Muskeln und Faszien für die Beschwerden verantwortlich sind. Probieren Sie trotzdem alle Übungen aus.

Bei dieser – oben beschriebenen – Übung spüren Sie, ob und wie stark Ihre Hüftbeuger verkürzt sind.





Links sehen Sie den gesamten Verlauf des Ischiasnervs, rechts den Gesäßbereich mit ISG, Piriformis und Gesäßmuskeln.

ISCHIAS, ISG, PIRIFORMIS – UNTRENNBAR VERKOPPELT

Der **Ischiasnerv** wird aus einem Nervengeflecht gebildet, das unter dem fünften Lendenwirbel und aus dem Kreuzbein austritt. Er ist zuständig für die nervale Versorgung des Beins, des Gesäßes und der Hüfte, also für eine funktionierende Sensorik und Motorik in dieser Körperregion. Er verläuft unter dem größten Gesäßmuskel, dem *Musculus gluteus maximus*, und durch das große Sitzbeinloch. Über diese Stelle zieht auch ein birnenförmiger Muskel, der *Musculus piriformis*. Nach Durchtritt durch die Piriformislücke läuft der Ischiasnerv an der Rückseite des Oberschen-

kels zwischen den Oberschenkelbeugern entlang. An der Kniekehle teilt er sich dann in die Wadenbein- und Schienbeinnerven. Die **Iliosakralgelenke** sitzen zwischen dem Kreuzbein (*Os sacrum*) und dem Darmbein (*Os ilium*). Sie verbinden also die Lendenwirbelsäule mit dem Becken. Aufgrund dieser Position haben sie nur einen minimalen Bewegungsspielraum, der unter anderem durch Muskeln, Bänder und ein dichtes Bindegewebe, die Faszien, ermöglicht wird. Im Normalfall sorgen diese Strukturen für Stabilität in den Gelenken, sodass diese ihrer Bewegungs- und stoßdämpfenden Funktion ungehindert nachkommen können.

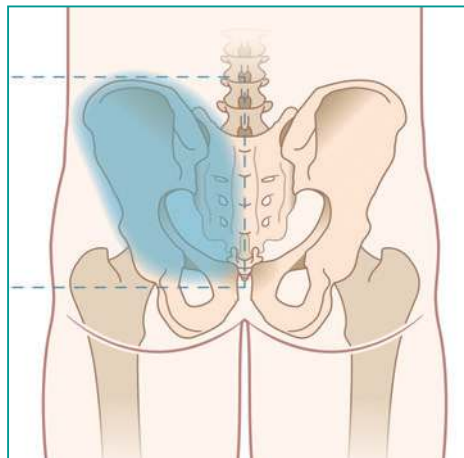
GESÄSS UND KREUZBEIN

*Dies ist der Schlüsselbereich für eine akute Schmerzlinderung.
Hier spannen sich die Muskeln als Reaktion auf die verkürzten Muskeln und Faszien der Vorderseite an, entwickeln Überlastungsschmerzen und klemmen den Ischias ein.*

GRUNDBEHANDLUNG

Der erste Light-Osteopressur-Bereich ist die gesamte hintere Fläche des Beckens und Kreuzbeins. Um ihn zu erreichen, müssen Sie eine Drucksäule durch die Gesäßmuskulatur hindurch aufbauen. Das bedeutet, Sie müssen hier so viel Druck ausüben und damit die Gewebe (Muskeln, Faszien, Fett) derart intensiv zusammendrücken, dass der Druck in der Tiefe am Beckenknochen ankommt.

Am Kreuzbein ist das deutlich einfacher, denn Sie können den Knochen viel direkter erreichen, weil nur wenig Gewebe darüberliegt.



Drücken Sie empfindliche Stellen in diesem Bereich senkrecht von unten beziehungsweise hinten.



- Ertasten Sie den oberen Rand des Beckens und dann die Steißbeinspitze – damit haben Sie die Ober- und Unterkante des Bereichs, in dem Sie drücken. Nach innen wird der Bereich durch die Mittellinie des Kreuzbeins begrenzt.
- Testen Sie, bevor Sie mit der Light-Osteopressur beginnen, die ganze Fläche auf Empfindlichkeiten. Dort, wo diese am höchsten sind, beginnen Sie mit der Behandlung. Nach kurzer Zeit werden Sie gut einschätzen können, wann der gesamte Bereich genügend »abgearbeitet« ist.
- *In Rückenlage mit Kegelhalter und Flachspitze – oder mit Rundspitze*, wenn die Empfindlichkeit es zulässt: Platzieren Sie den Kegel entsprechend und legen Sie sich vorsichtig darauf. Wenn nötig, drehen Sie Ihr Becken so, dass Sie die empfindlichen Stellen besser erreichen. (1)

VARIANTE A

Wenn Sie die Druckkraft Ihres Gewichts im Liegen (noch) nicht dosieren können:

- *An der Wand stehend mit Kegelhalter und Rundspitze – oder mit Flachspitze*, wenn trotz stehender Position die Empfindlichkeit zu hoch ist: Halten Sie den Drücker so an die Wand, dass Sie die empfindlichen Punkte erreichen. Lehnen Sie sich vorsichtig dagegen. Wenn Sie an empfindlichen Punkten sind, drehen, beugen oder strecken Sie sich, bis die Intensität richtig ist.



DAS BRAUCHEN SIE FÜRS DRÜCKEN

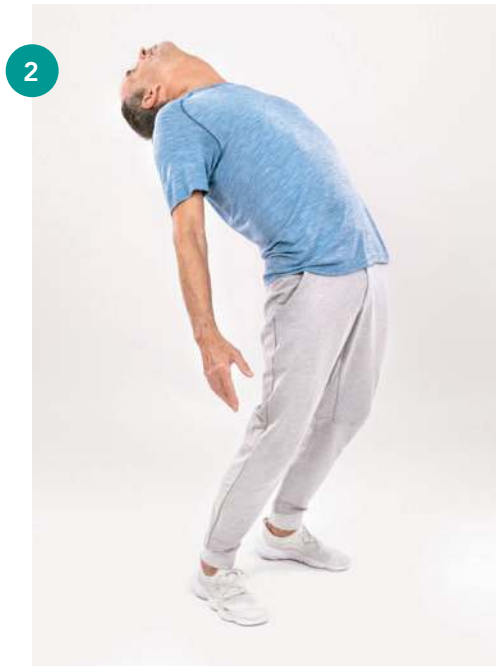
- 10 bis 15 Minuten Zeit und Ruhe, je nach den Bereichen, die Sie drücken möchten.
- Einen Platz auf einer weichen Unterlage (Matte, Teppich, Decke), eine Wand, an die Sie sich lehnen können, und einen Stuhl oder ein anderes Sitzmöbel.
- Ihr Drücker-Set oder ein alternatives Hilfsmittel wie ab Seite 56 beschrieben.

VORDERSEITE DER HÜFTE

Diese Übung ist besonders hilfreich bei Gesäßschmerzen, weil sie gezielt am größten vorderen Engpass wirkt: an den dort extrem verkürzten Muskeln und Faszien.

GRUNDÜBUNG

- **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, dass Sie möglichst nicht ins Hohlkreuz ausweichen. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Leistenmitte, etwa in Höhe des Schambeins, der tiefste Punkt des Bogens ist. Senken Sie Ihre Leisten, bis Sie eine leichte Spannung im Rücken, über die Leisten oder im Bauch spüren. (1)
- **Dehnen:** Lassen Sie die Schwerkraft wirken und sich immer weiter durchhängen. Reicht dies nicht für eine genügende Dehnungsintensität, dann ziehen Sie sich zusätzlich mithilfe der Gesäß- und anderer Muskeln nach unten.
- **Gegenspannen:** Schieben Sie Ihre Knie so gegen den Boden, als wollten Sie diese zur Brust hin ziehen. Stabilisieren Sie aber Ihr Becken, sodass es dabei nicht angehoben wird.
- **Aktivdehnung:** Stellen Sie sich hin, schieben Sie Ihre Leisten nach vorn und überstrecken Sie Ihren Rumpf weitestmöglich nach hinten. (2)



VARIANTE A

- *Position:* wie in der Grundübung, aber spreizen Sie Ihre Beine so weit wie möglich und drehen Sie die Füße nach außen. So erhöhen Sie den Zug auf die Hüftbeuger.
- *Dehnen, Gegenspannen, Aktivdehnung:* wie in der Grundübung, nur dass Sie in der Aktivdehnung breitbeinig stehen und die Füße nach außen drehen.

A**VARIANTE B**

- *Position:* wie in der Grundübung, nur schieben Sie das gebeugte Knie der nicht betroffenen Seite nach außen und legen die Fußsohle an die Innenseite des anderen Knies.
- *Dehnen, Gegenspannen, Aktivdehnung:* wie in der Grundübung, nur dass Sie in der Aktivdehnung Ihr Becken so drehen, dass Sie das gleiche Dehnungsgefühl wie in der Passivdehnung spüren.

B**VARIANTE C**

Wählen Sie diese Variante, wenn es Ihnen momentan noch zu schwer fällt, sich während der ganzen Übung auf den gestreckten Armen abzustützen. Bitte versuchen Sie es aber immer wieder, damit Ihre Arme und Schultern immer kräftiger werden.

- *Position:* wie in der Grundübung, nur stützen Sie sich mit Ihren Unterarmen auf einen Stuhl, eine Couch oder einen Sessel.
- *Dehnen, Gegenspannen, Aktivdehnung:* wie in der Grundübung.

C

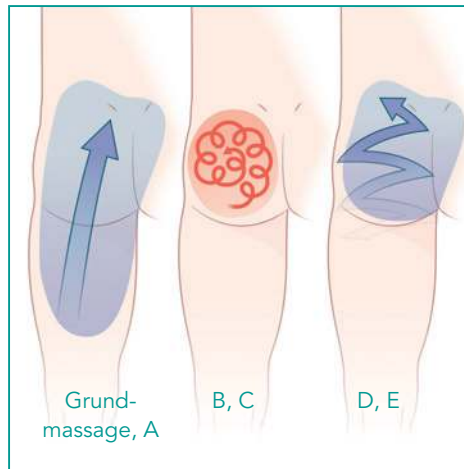
GESÄSS UND KREUZBEIN

Für das Rollen dieses Bereiches können Sie überhaupt nicht zu viel Zeit investieren. Jede Minute lohnt sich, insbesondere am Gesäß alle Spannungen aufzuspüren.

Wir schlagen vor, das Gesäßrollen auf dem Boden zur internationalen Fernsehhaltung zu kürzen. Anschließend schweben Sie. ☺

GRUNDMASSAGE

- Auf der Medi-Rolle im Sitzen: Beginnen Sie in der Mitte des Oberschenkels und rollen Sie über das Gesäß bis zum oberen Rand Ihres Beckens. (1)
- Sie können weitere Durchgänge machen und dabei die Rolle mehr seitlich nach innen oder außen positionieren. Rollen Sie inklusive und exklusive Kreuzbein. Je weiter außen Sie rollen, desto mehr sollten Sie das Becken seitlich kippen.



Massieren Sie den betroffenen Bereich mit den Rollen flächig und mit der Medi-Kugel in kleinen Spiralen.

1



VARIANTE A

- *Mit der Medi-Rolle an der Wand stehend:* Halten Sie die Rolle in der Anfangsposition, also am unteren Rand des Gesäßes, und lehnen Sie sich dagegen. Gehen Sie langsam so weit in die Knie, wie Ihre Kraft reicht, und versuchen Sie, bis zur Oberkante des Beckenknochens zu rollen.
- Wenn der Weg zu kurz ist, wenn Sie also nicht hoch genug rollen konnten, dann halten Sie die Rolle an der erreichten Körperstelle fest, lösen sich von der Wand, strecken die Beine wieder und beginnen dann erneut, in die Knie zu gehen.



VARIANTE B

- *Auf der Medi-Kugel in Seitenlage halb schräg abgestützt:* Rollen Sie in kleinen Spiralen, vor allem dort, wo die größte Druckempfindlichkeit ist. Suchen Sie die gesamte Beckenschaufel und das Kreuzbein danach ab.



VARIANTE C

- *Mit der Medi-Kugel an der Wand stehend:* Stellen Sie die Füße mehr als schulterbreit auseinander, sodass Sie in diesem sicheren Stand mit dem gesamten Körper gut »arbeiten« können. Platzieren Sie die Kugel in der Mitte des Gesäßes und suchen Sie von dort aus in immer größeren Spiralen die Gesäß- und Kreuzbeinfläche ab. Dort, wo Sie eine hohe Empfindlichkeit feststellen, »kreisen« Sie, bis diese nachlässt.



DIE VISION VON LIEBSCHER & BRACHT

Jetzt haben Sie die wichtigsten Selbsthilfeübungen gegen Ihre Gesäßschmerzen kennengelernt. Wir freuen uns sehr, wenn Sie die wohltuende Wirkung schon deutlich spüren. Zum Ausklang möchten wir Sie einladen, Teil unserer Vision zu werden.

All unsere Aktivitäten werden von der Vision motiviert, allen Menschen ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen. Das ist ein hohes Ziel, und es gibt Ausnahmen, aber wir wissen inzwischen, dass sie äußerst selten sind. Das Wort »alle« steht auch dafür, dass es unser Ziel ist, diese Therapie so bekannt zu machen, dass *alle* Menschen mit Schmerzen (und hier sind wirklich alle gemeint), bevor sie Medikamente nehmen – unbedingt aber, bevor sie sich operieren lassen –, sich zumindest einmal mit unserer Therapie behandeln lassen. Denn die Methode kann mit Sicherheit nicht schaden, und wenn sie Ihnen hilft, ist der Beweis meist erbracht, dass zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien die Schmerzursache sind und nicht andere Schädigungen oder Krankheiten – und dass Medikamente oder Operationen unnötig sind.

NICHTS ÜBERZEUGT MEHR ALS DIE EIGENE ERFAHRUNG

Neue Wahrheiten, die herkömmliche Auffassungen oder Lehren teilweise geradezu auf den Kopf stellen, werden meist sehr lange ignoriert, bevor ein allgemeines Umdenken

eingeleitet wird. Mit unserer Schmerztherapie haben wir es da Gott sei Dank viel leichter, denn wenn Sie direkt fühlen, dass Ihre Schmerzen weg oder kaum noch vorhanden sind, wissen Sie einfach, dass es funktioniert. Niemand kann Sie dann davon abhalten, an die Wirkung der Methode zu glauben. Wenn wir auch Ihnen helfen konnten, bitten wir Sie darum, uns weiterzuempfehlen.

DIE BOTSCHAFT VERBREITEN

Wenn Sie aus eigenem Erleben heraus von unserer Therapie und den Selbsthilfemaßnahmen überzeugt sind, dann verbreiten Sie bitte unbedingt diese frohe Botschaft. Stimmen Sie Ihr Umfeld optimistisch, motivieren Sie Freunde, Bekannte, Eltern, Verwandte – vor allem ältere, die ja noch viel mehr und meist völlig unnötig leiden –, es einfach auszuprobieren: die Übungen zu machen oder sich, um ganz sicher zu sein, von einem der von uns ausgebildeten Ärzte oder Therapeuten behandeln zu lassen. Empfehlen Sie auch unsere kostenfreien Übungen auf YouTube, denn so kann sich jeder selbst davon überzeugen, ob sie ihm

WIR SIND IMMER FÜR SIE DA

Bitte vergessen Sie nicht: Bei Unsicherheiten aller Art, bei Fragen und allem, was Sie interessiert – und natürlich, wenn Sie sich zunächst von uns oder einem unserer Partnertherapeuten behandeln lassen wollen –, sind wir von Liebscher & Bracht für Sie da. Sie können sich so lange behandeln lassen, bis Ihr Problem gelöst ist. Oder Sie kommen zunächst nur einmal, um sicher zu sein, dass unsere Therapie hilft, oder um sich von uns die Selbsthilfetechniken zeigen zu lassen. Sie können und sollen sich natürlich mit diesem Buch auch direkt selbst behandeln – bei anderen Beschwerden vielleicht mit einem der anderen Bücher, die wir

geschrieben haben – sowie mit den zahlreichen Videos auf YouTube oder auf unserer Internetseite. Sie können die Liebscher & Bracht-Übungsgruppen besuchen. Oder Sie können all diese Möglichkeiten – die es jetzt schon oder in Zukunft gibt – so kombinieren, wie Sie möchten.

Im Schmerzspezialisten-Finder auf unserer Website finden Sie von uns ausgebildete Ärzte, Heilpraktiker, Physio- und andere Therapeuten. Bitte beachten Sie, dass die zuerst und prominent aufgeführten Qualitätspartner sich einer permanenten Qualitätssicherung unterziehen und einmal im Jahr von mir (Roland Liebscher-Bracht) persönlich geprüft werden.

oder ihr helfen oder nicht! Berichten Sie auch Ihrem Hausarzt oder Physiotherapeuten, dass Ihnen unsere Selbsthilfemaßnahmen bei Ihren Schmerzen geholfen haben!

GEMEINSAM ZUM ZIEL

Die Mitarbeiter in unserem Unternehmen, wo unsere Aktivitäten koordiniert werden, die Ausbildungen durchführt und unsere Schmerztherapiepartnerinnen und -partner sowie alle interessierten Schmerzleidenden betreut werden, haben alle das gleiche Ziel: *allen Menschen ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen.* Wir alle zusammen können es schaffen, jedem die Möglichkeit zu eröffnen,

diese völlig natürliche, Schmerzmittel- und OP-freie Alternative zu den herkömmlichen Verfahren kennenzulernen und sich zu entscheiden, sie einfach auszuprobieren.

Wenn Sie ehrlich überzeugt, vielleicht sogar begeistert sind, weil Sie es selbst erlebt haben, dann seien Sie dabei und helfen Sie, allen Menschen die Chance auf ein schmerzfreies Leben zu geben.

Im Namen aller, die völlig unnötig ein Leben mit Schmerzen führen, bevor sie unsere Therapie kennenlernen, danken wir Ihnen dafür.

*Ihre Petra Bracht und
Roland Liebscher-Bracht*

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
eingerostet 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 Albilt,
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 Ischias- und ISG-Beschwerden 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 Schmerzen unmittelbar auflösen können und
- wie Sie bis ins hohe Alter beweglich und schmerzfrei bleiben.

WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7249-5



9 783833 872495



www.gu.de