

KOPF

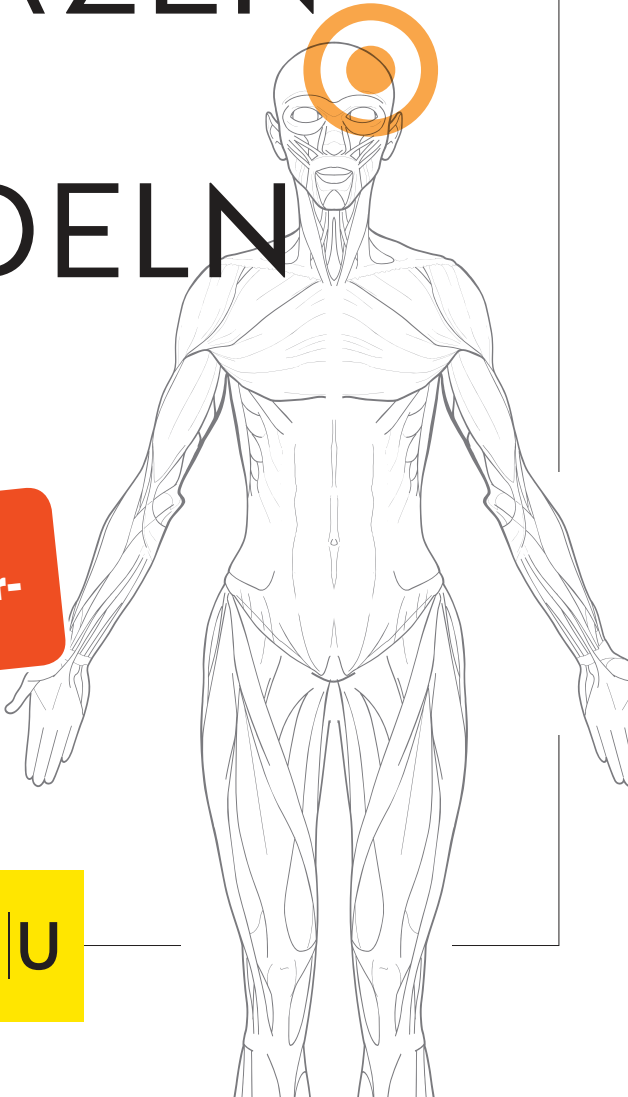
SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

Spannungskopfschmerzen | Migräne
Die verschiedenen Kopfschmerzarten



SPIEGEL
Bestseller-
Autoren

G|U



KOPFSCHMERZEN SELBST BEHANDELN

MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE:

- Die **wahren Ursachen** verstehen
- Sich endlich **selbst helfen** können
- Kopfschmerzen lindern und beseitigen
- **Wissen, was zu tun ist**, damit sie nicht wiederkommen
- **Kraft und Flexibilität** aufbauen
- Bis ins **höchste Alter frei von Kopfschmerzen** bleiben
- Das Gefühl der **Hilflosigkeit** beenden
- Bewusst in neuen **Schwung und Bewegung** kommen
- Mehr **Lebensfreude und Lebensqualität** gewinnen
- **Sicherheit** im Umgang mit dem eigenen Körper entwickeln



DIE DREI TECHNIKEN DER SELBSTBEHANDLUNG

In diesem Buch lernen Sie sehr drei sehr effiziente und wirkungsvolle Techniken kennen, mit denen Sie sich selbst von Ihren Kopfschmerzen befreien können – einfach indem Sie die ihnen zugrunde liegende Ursache beseitigen. Diese Vorgehensweise entstammt der Liebscher & Bracht-Therapie, mit der darin ausgebildete Ärzte und Therapeuten bei ihren Patienten Erfolge erzielen, die die herkömmliche Medizin nicht für möglich hält. Schon eine dieser Techniken allein entfaltet große Wirkungen. Probieren Sie es einfach aus! Wenn Sie dann zwei oder alle drei kombinieren, werden Sie Ergebnisse erzielen, die Ihr Leben verändern.



Die **Light-Osteopressur** zur schnellen Schmerzlinderung: Durch gezieltes Drücken auf bestimmte Körperbereiche reduzieren Sie im Minuteneffekt die zu hohen Spannungen der Muskeln und Faszien, die meist für Ihre Kopfschmerzen 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 diesen speziell dafür entwickelten sogenannten Engpassdehnungen bauen Sie Ihre Muskeln und Faszien so um, dass Sie bei regelmäßiger Ausführung dauerhaft – sogar ein Leben lang – frei von Kopfschmerzen und Beschwerden in diesem Bereich bleiben können.



→ **PLUS:** Mit extra dafür entwickelten Hilfsmitteln oder Gegenständen aus Ihrem Haushalt wie die Osteopressur-Drücker, die Faszienrollen oder dem Nackenretter fällt Ihnen die Anwendung der Techniken leichter und Sie können noch schneller bessere Ergebnisse erzielen. Wir erklären Ihnen genau wie das geht.

THEORIE

Gute Aussichten	5	Wie Kopfschmerzen häufig entstehen	30
ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI	7	Der »unsichtbare« Gegner	32
Brennpunkt Kopf	8	Woher kommt der Schmerz?	36
Formen des Schmerzes	9	Schmerzen müssen nicht sein	38
Schmerz äußert sich unterschiedlich	10	Ihr Weg in die Schmerzfreiheit	39
Wann sind Kopfschmerzen chronisch?	12	Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	40
In welchem Bereich sind Kopfschmerzen gefährlich?	13	Unsere Vision von einem schmerzfreien Leben für alle	41
Spannungskopfschmerzen	14	Extra: Unsere Geschichte	42
Symptome von Spannungskopfschmerzen	15	So funktioniert unsere Therapie	43
Herkömmliche Behandlungswege	16	Dauerhaft schmerzfrei	44
Migräne	18	Die richtige Ernährung gegen Schmerzen	46
Akutphase	19	Was Essen mit Kopfschmerzen zu tun hat	47
Vorboten einer Migräneattacke	20	Extra: Top Ten: Die besten lebensmittel für ein schmerzfreieres Leben	49
Die medizinische Sicht auf Migräne	20	Weniger ist mehr	50
Empfohlene Behandlungswege	23	Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit	51
Cluster-Kopfschmerzen	26	Unser Tipp: Intervallfasten	52
Wie fühlen sich die Schmerzen an?	27	Extra: Deshalb empfehlen wir hochwertige Nahrungsergänzungsmittel	53
Herkömmliche Behandlung	29		

PRAXIS

SO BEHANDELN SIE IHRE KOPFSCHMERZEN SELBST 55

Tipps für die Übungspraxis 56

Helfen Sie sich selbst 57

Das macht das Üben sicher 57

Spezialfall Faszien-Rollmassage 58

So gestalten Sie Ihr Übungsprogramm 59

Entwickeln Sie Ihre persönliche Routine 62

Extra: Warum wir spezielle Hilfsmittel empfehlen 64

Light-Osteopressur 66

Schnelle Hilfe bei Beschwerden 67

So wenden Sie die Light-Osteopressur an 68

Das Besondere an der Osteopressur und der Light-Osteopressur 69

Die Anleitungen 71

Übungen zur Dehnung und speziellen Kräftigung 78

Dazu dient das Training 79

Das Besondere an unseren Übungen 80



So führen Sie die Übungen für

Ihren Kopf aus 83

Die Anleitungen 86

Faszien-Rollmassage 107

Wirkung auf zwei Ebenen 107

Was ist das Besondere an der Faszien-Rollmassage? 108

So wenden Sie die Faszien-Rollmassage an 110

Extra: Warum wir die Faszienrollen und Drücker entwickelt haben 111

Die Anleitungen 114

SERVICE

Die Vision von Liebscher & Bracht 118

Wir begleiten Sie gerne! 120

Bücher und Adressen, die weiterhelfen 121

Quellen und Studien 123

Danke von Herzen 126

Impressum 127



ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI

Egal ob Sie regelmäßig unter Kopfschmerzen leiden oder ob Sie diese Beschwerden nur ab und zu quälen, ob die Schmerzen drückend, stechend oder pulsierend sind und ob sie eher an der Schläfe, rund ums Auge oder am Hinterkopf auftreten: Wir wissen, dass Sie eine gute Chance haben, diese Leiden selbstbestimmt abzustellen.

BRENNPUNKT KOPF

8

SPANNUNGSKOPFSCHMERZEN

14

MIGRÄNE

18

CLUSTER-KOPFSCHMERZEN

26

WIE KOPFSCHMERZEN HÄUFIG ENTSTEHEN

30

IHR WEG IN DIE SCHMERZFREIHEIT

39

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG GEGEN SCHMERZEN

46

keit der Attacken bei Frauen und Männern tendenziell nach.

Die typischen Symptome einer Migräneattacke wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Geruchsempfindlichkeit und Geräuschempfindlichkeit zählen zu den bekanntesten Schmerzphänomenen überhaupt. Auch wer nicht unter Migräne leidet, kann die lange Liste möglicher Beschwerden meist problemlos aufzählen. Um das Beschwerdebild besser einteilen zu können, unterscheidet die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) verschiedene Stadien eines Migräneanfalls: die Akutphase und zwei zeitlich vorgelagerte Phasen.²⁴

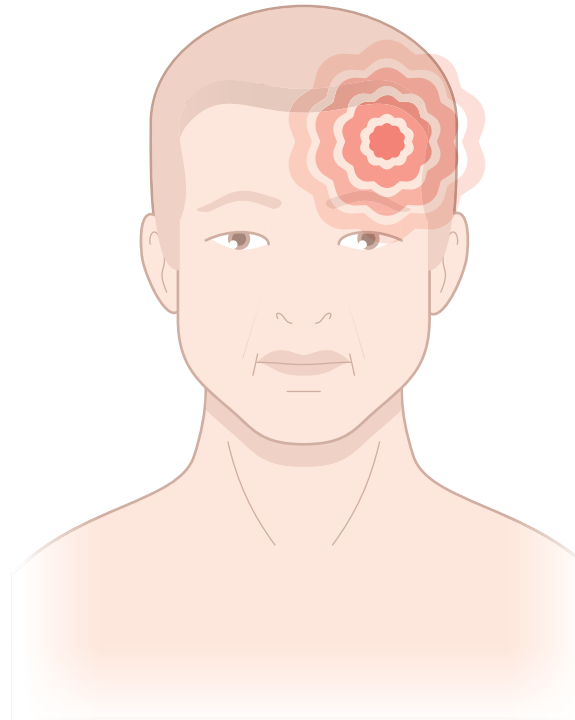
AKUTPHASE

In der Akutphase gelten die Kopfschmerzen als Leitsymptom:

- **Symptomatik:** pulsierender oder pochender Schmerz
- **Lokalisation:** Im Gegensatz zu Spannungskopfschmerzen sind Migräneschmerzen einseitig (betreffen also immer nur eine Kopfseite).
- **Intensität:** mittel bis extrem stark; körperliche Aktivität verstärkt den Schmerz.
- **Dauer:** Eine Attacke reicht von vier Stunden bis zu drei Tagen. Hält die Kopfschmerzphase einer Migräneattacke trotz Behandlung länger als 72 Stunden an, sprechen Mediziner von einem *Status migrainosus*.
- **Auftreten:** Der Schmerz beginnt zumeist im Nacken, wo sich oft ausgeprägte Ver-

spannungen zeigen. Von dort breitet er sich allmählich über die Kopf- und Schläfenregion bis ins Gesicht aus.

- **Begleitsymptome:** Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen und Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Geräuschen (Lärmempfindlichkeit), Lichtempfindlichkeit und Geruchsempfindlichkeit.



Migräneschmerzen sind einseitig und von pulsierender und pochender Qualität.

VORBOTEN EINER MIGRÄNEATTACKES

Heißhunger auf Süßigkeiten, Müdigkeit, häufiges Gähnen, Wasseransammlungen im Körper (Ödeme), Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und vermehrte Urinproduktion können Vorboten eines Anfalls sein. Verantwortlich für diese Anzeichen ist der Hypothalamus, ein Bereich des Zwischenhirns, der das Zusammenspiel von Hormon- und Nervensystem steuert.

Einige Stunden oder erst Tage später bildet sich bei 10–15 Prozent aller Migränapatienten eine sogenannte Aura. In der Auraphase zei-

VORSICHT!

Vorsicht ist geboten, wenn die Aura-symptome nach über 60 Minuten nicht in die Rückbildungsphase übergehen. In solchen Fällen kann ein seltener migränöser Infarkt dahinterstecken. Dabei handelt es sich um einen Hirninfarkt nach Ablauf einer typischen Migräneattacke mit Aura. Bildgebende Verfahren zeigen bei dieser Komplikation einen durchblutungsbedingten Schlaganfall (ischämischer Infarkt), für dessen Behandlung jede Sekunde zählt. Sollten Ihre Aurasymptome also nicht in der gewohnten Zeit abklingen, zögern Sie nicht, sich sofort ärztliche Hilfe zu holen.

gen sich migränetypische neurologische Reiz- und Ausfallerscheinungen, wie zum Beispiel Sprachstörungen, Sehstörungen wie Gesichtsfeldausfälle (Skotom) oder ein eingeschränktes Gesichtsfeld, Flimmern oder Lichtblitze vor den Augen, Schwindel und Störungen des Gleichgewichts, Kribbeln und Taubheitsgefühle in Armen oder Beinen sowie Lähmungserscheinungen.

Bei der hemiplegischen Migräne, einer seltenen Migräneform, wird die Aura von einer Muskelschwäche begleitet.

Die Migräneaura tritt in der Regel vor der eigentlichen Kopfschmerzattacke auf, entwickelt sich über 10 bis 20 Minuten und hält bis zur Rückbildungsphase meist nicht länger als eine Stunde an.²⁵

DIE MEDIZINISCHE SICHT AUF MIGRÄNE

Das Wichtigste vorweg: Was genau bei einer Migräne im Gehirn passiert, konnte die Forschung noch nicht abschließend klären. Es existieren verschiedene Hypothesen, die sich ergänzen und mit deren Hilfe Mediziner versuchen, sich einem übergreifenden Erklärungsmodell anzunähern.

Einig sind sich Mediziner mittlerweile, dass es sich bei der Migräne um eine biologisch bedingte, vorübergehende Funktionsstörung des Gehirns handelt. Diese kann durch äußere und innere Reize (Triggerfaktoren) ausgelöst werden. Ihren Ausgang, so bestätigen

der Milch enthaltene Milchzucker (Laktose) führt darüber hinaus ebenfalls zu Entzündungen und oxidativem Stress im Organismus. Und: Petra hat den Zusammenhang von Milchkonsum und Kopfschmerzen bei ihren Patienten schon häufig feststellen können. Unser Tipp lautet daher: Finger weg von der Milch. Das gilt nicht nur für Menschen mit einer Laktoseintoleranz.

Wenn Sie Schmerzen haben – egal ob im Kopfbereich oder sonst wo –, sollten Sie daher möglichst wenig oder gar keine tierischen Eiweiße essen. Das wirkt entspannend auf den ganzen Körper und unterstützt die Wirkung der schmerzlösenden Übungen, die wir Ihnen im Praxisteil ab **Seite 66** vorstellen. Keine Sorge: Sie können Ihren Eiweißbedarf hervorragend über pflanzliche Kost decken. Vor allem Hülsenfrüchte sowie Sojaprodukte wie Tofu sind hier sehr zu empfehlen.

Bei den Kohlenhydraten sind es Zucker, zuallererst der weiße Industriezucker, und Weißmehlprodukte, die den Stoffwechsel massiv belasten. Sie lassen die Faszien unnachgiebig und spröde werden. Diese Erkenntnisse kommen aus der Faszienforschung. Und: Wo je-

des dieser Nahrungsmittel für sich schon schlimm ist, wird der Körper um ein Vielfaches belastet, wenn man all das gleichzeitig in einer Mahlzeit isst – was heutzutage ja völlig normal ist.

... und Plaques

Falsche Ernährung begünstigt zudem, dass sich Blutfette an den Innenwänden der Arterien ablagern können und sich sogenannte Plaques bilden. Mit der Zeit werden diese Plaques größer und lassen dadurch die Gefäße immer enger und unelastischer werden. Wenn die Plaques platzen und sich lösen, können Blutgerinnsel entstehen, die die ohnehin schon verengten Gefäße weiter verstopfen oder sogar ganz verschließen. Was das mit Ihren Kopfschmerzen zu tun hat? Die Spannungserhöhung der Muskeln rund um die Halswirbelsäule wirkt auf die sogenannte Skalenuslücke. Hierbei handelt es sich um eine dreieckige Aussparung zwischen den Halsmuskeln oberhalb der Schlüsselbeine. Durch sie verläuft unter anderem eine wichtige Arterie (*Arteria subclavia*), die Teile von Kopf, Gehirn, Hals, Arm und Brust versorgt. Sind die umliegenden Muskeln verspannt, kann das die hier verlaufende Arterie im schlimmsten Fall verengen.

Und noch eine weitere Gefahr lauert hier. Denn in diesem Körperbereich gabeln sich weitere Blutgefäße, und gerade Gefäßgabelungen sind prädestiniert für »Verkalkungen«, weil vom Blut mitgetragene Teilchen wie

SÄUREBILDENDE LEBENSMITTEL

Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Eier,
Milch und Milchprodukte, Zucker,
Weißmehlprodukte, Süßigkeiten,
Softdrinks und Alkohol

TOP TEN: DIE BESTEN LEBENSMITTEL FÜR EIN SCHMERZFREIERES LEBEN

1 Vollkorngetreide – gerne auch Pseudogetreide wie Quinoa, Buchweizen, Hirse, Amaranth – enthalten gesunde vollwertige Kohlenhydrate sowie eine gute Portion Eiweiß.

2 Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Sojabohnen sind die besten Eiweißlieferanten.

3 Obst, reif geerntet, vorzugsweise aus der Region und saisonal, versorgt Sie mit wertvollen Mikronährstoffen. Beeren in allen Variationen sind die Asse unter den Früchten.

4 Sämtliche Kohlsorten und auch Meerrettich und Radieschen gehören alle zu den Kreuzblütlern, die es Krankheiten sehr schwer machen, sich zu etablieren.

5 Über andere Gemüsearten – grünes Blattgemüse wie Spinat und Mangold, Kürbis, Tomaten, Süßkartoffeln, Zucchini, Zwiebeln und Pilze, um nur einige zu nennen – freut sich unter anderem Ihre Darmflora und Ihr Immunsystem lässt Sie nicht mehr im Stich.

6 Nüsse sind ein Muss, ob Mandeln, Walnüsse, Paranüsse, Macadamianüsse oder andere. Eine gemischte Handvoll davon ist ein traumhafter Sattmacher, der reichlich gesunde Eiweiße und Fette liefert.

7 Viele Samen enthalten einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, die chronische Entzündungen abklingen lassen. Der Leinsamen

steht hier an erster Stelle, aber Chia- und Hanfsamen versorgen Sie ebenfalls mit den wertvollen Fettsäuren.

8 Wildkräuter, egal ob Brennnessel, Löwenzahn oder Giersch, enthalten generell ein Vielfaches an gesunden Stoffen im Vergleich zu gezüchteten Kräutern.

9 Doch auch Küchenkräuter sind empfehlenswert – gerne alles, was im Garten wächst, so viel und so frisch wie möglich. Sie stärken nicht nur Ihr Immunsystem und Ihre Verdauung, sondern wirken der Übersäuerung der Muskulatur bestens entgegen.

10 Alle Gewürze – von Anis über Koriandersamen bis zu Zitronengras – stecken voller heilkräftiger Substanzen. Besonders wirksam gegen Entzündungen ist Kurkuma: täglich ein Teelöffel davon und zusätzlich eine Prise schwarzer Pfeffer, der die Heilwirkung des Inhaltsstoffs Curcumin um ein Vielfaches verstärkt. Davon profitiert Ihr Kopf genauso wie der gesamte Körper.

Plus: Trinken ist wichtig, egal ob Quellwasser, grüner Tee, Matchatee, sogar etwas Kaffee (Bioqualität, mit Wasserdampf entkoffeiniert). Nur genug muss es insgesamt sein: etwa zwei bis drei Liter pro Tag. Allerdings nicht auf einmal, sondern am besten über den Tag verteilt auf zehn Gläser oder Tassen à 200 Milliliter.

HALSWIRBELSÄULE

Diese Punkte entlang der Halswirbelsäule sorgen dafür, dass sich die Muskulatur an Kopf, Hals und Nacken nach der Behandlung freier anfühlt.

- **Womit wird gedrückt?** Kugelgriff oder Kegel mit Spitze oder Rundspitze.
- **Wo wird gedrückt?** Dieser Bereich ist vergleichsweise leicht zu finden. Nehmen Sie beide Hände nach hinten und greifen Sie Ihren Nacken mit den Fingern. Wenn Sie ein bisschen drücken und mit den Fingern hin und her gehen, spüren Sie vor allem im unteren Bereich der Halswirbelsäule in der Mitte die hervorstehenden Dornfortsätze der Wirbel. Weiter oben müssen Sie Ihren Kopf vielleicht etwas überstrecken, um sie zu spüren.

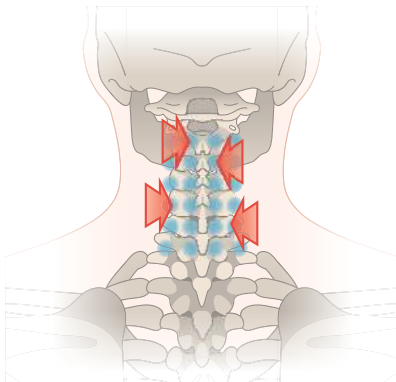
Greifen Sie nun mit Ihren Fingerspitzen links und rechts dieser Dornfortsätze von leicht seitlich in deren Flanken und etwas weiter seitlich gerade von hinten in die Tie-

fe und suchen Sie Stellen, die besonders empfindlich sind. Merken Sie sich diese Stellen.

Nehmen Sie den Kugelgriff mit der Spitze in die rechte Hand und ertasten mit den Fingern der linken Hand die jeweils empfindlichsten Stellen. Setzen Sie dort die Spitze an. Machen Sie auf diese Weise weiter – Punkt für Punkt links und rechts von der Mitte der Dornfortsätze.

- **Wie genau wird gedrückt?** Sie setzen den Drücker zunächst so schräg an, dass Sie die größte Empfindlichkeit spüren, und drücken von hinten seitlich. Zur Feineinstellung können Sie den Drücker minimal zu den Seiten und/oder nach oben bewegen. (1)

Drücken Sie schräg von hinten seitlich. Bewegen Sie den Drücker evtl. leicht zur Seite, nach oben oder unten.

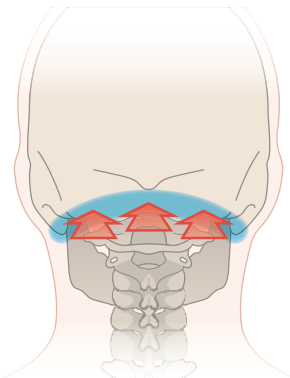


SCHÄDELRAND

Diese Punkte entlang des unteren Schädelrands bewirken, dass der gesamte Nacken und der Hinterkopf entspannen. Meist wird die Beweglichkeit des Kopfes spürbar besser.

- **Womit wird gedrückt?** Kugelgriff mit Spitze oder Rundspitze.
- **Wo wird gedrückt?** Um den Bereich zu finden, um den es hier geht, tasten Sie am besten mit den Zeige- und Mittelfingern beider Hände von der Mitte des hinteren unteren Schädelrands nach außen. Der Schädelrand endet an einem deutlich wahrnehmbaren Knochenhöcker direkt hinter dem Ohr. Wenn Sie sich ein »taktiler Bild« vom Verlauf dieses Randes gemacht haben, wiederholen Sie das Abtasten mit dem Fokus darauf, wo sich am Schädelrand die eher empfindlichen Bereiche befinden. Dann entscheiden Sie sich für eine Seite, setzen den Drücker an und drücken die empfindlichsten Stellen nach-
- einander, bis Sie hinter dem Ohr angekommen sind.
- **Wie genau wird gedrückt?** Sie drücken von hinten und setzen den Drücker zunächst an der Stelle an, die Sie bearbeiten möchten und an der Sie eine hohe Empfindlichkeit spüren. Dann probieren Sie, auf dieser Stelle bleibend den Winkel zu verändern, um vielleicht noch eine höhere Empfindlichkeit zu erreichen. (1)
- Diese Vorgehensweise wiederholen Sie anschließend auch auf der anderen Seite.

Drücken Sie von hinten und verändern Sie dabei den Winkel, um die Empfindlichkeit zu erhöhen.



DIE MEISTEN NACKENMUSKELN DEHNEN (EPD 4.1.1)

Diese Übung für den Nacken ist so wichtig, weil sich dort die gesamten Spannungen ansammeln, meist verursacht durch vieles Sitzen und die damit verbundene schlechte Haltung vom Geierhals über Rundrücken bis zum Brettnacken. Hier nehmen viele Kopfschmerzen ihren Anfang.

GRUNDÜBUNG

- **Position:** Setzen Sie sich bequem und geradehin, Sie können sich auch anlehnen. Drehen Sie Ihren Kopf um 45 Grad nach rechts. Beugen Sie den rechten Ellbogen und ziehen Sie ihn nach unten, sodass sich die rechte Schulter so weit wie möglich absenkt. Legen Sie Ihre linke Hand so auf den Kopf, dass der Mittelfinger das Ohrläppchen nicht oben, sondern etwas weiter hinten berührt. Dadurch liegt Ihre Hand diagonal genau in der Mitte von Scheitel und Hinterkopf. Ziehen Sie ihr Kinn so weit wie möglich Richtung Kehlkopf und dann mit der linken Hand den Kopf schräg nach links vorn unten, bis Sie die Dehnung rechts im Nacken spüren.
- **Dehnen:** Steigern Sie den Zug des Kopfes nach links vorn unten, bis Sie in der richtigen Intensität sind (siehe **Seite 57 f.**). Halten Sie

diese die gesamte Dehnphasen über und achten Sie auch darauf, dass Sie Ihre rechte Schulter immer maximal nach unten ziehen.

- **Gegenspannen:** Spannen Sie Ihren Kopf so gegen die haltende Hand an, als ob Sie ihn nach hinten oben rechts ziehen wollten. Stoppen Sie diese Kraft behutsam. (1)
- **Aktivdehnung:** Lösen Sie die Hand vom Kopf und ziehen Sie aktiv diesen noch einmal mit aller Kraft nach links vorn unten. (2)
- Üben Sie das Ganze mit der anderen Seite.

INFO

Diese Übung finden
Sie auch kostenfrei
über den QR-Code
und unter dem folgenden Link:
lie-br.com/4



DIE SEITLICHEN HALS- UND NACKEN-MUSKELN DEHNEN

Diese Übung entspannt den gesamten seitlichen Hals. Die dort befindlichen Muskeln und Faszien können, wenn sie zu hoch gespannt, verkürzt und verfilzt sind, Gefäße und Nerven komprimieren und ihre Funktion beeinträchtigen.

GRUNDÜBUNG

- **Position:** Setzen Sie sich bequem und gerade hin, wenn Sie möchten, können Sie sich anlehnen. Beugen Sie Ihren rechten Ellbogen und ziehen Sie ihn nach unten, sodass sich die rechte Schulter so weit wie möglich absenkt. Legen Sie Ihre linke Hand oben, aber möglichst weit hinten auf den Kopf, sodass der Mittelfinger das Ohr oben berührt. Ziehen Sie nun Ihr Kinn so weit wie möglich Richtung Kehlkopf und dann mit der linken Hand Ihren Kopf genau seitlich nach links, bis Sie die Dehnung im rechten Hals-Nacken-Bereich spüren.
- **Dehnen:** Steigern Sie den Zug des Kopfes nach links, bis Sie in der richtigen Intensität sind (siehe **Seite 57 f.**). Halten Sie diese in den Dehnphasen während der gesamten Übung. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie Ihre rechte Schulter die ganze Zeit über maximal nach unten gezogen lassen.
- **Gegenspannen:** Spannen Sie Ihren Kopf so gegen die linke, haltende Hand an, als ob Sie ihn hoch und nach rechts ziehen wollten. Stoppen Sie diese Kraft behutsam. (1)
- **Aktivdehnung:** Lösen Sie die linke Hand vom Kopf und ziehen Sie aktiv den Kopf noch einmal mit aller Kraft zur Seite nach links, ohne ihn zu drehen, nach vorn zu beugen oder nach hinten zu überstrecken. (2)
- Wiederholen Sie die Übung anschließend auch für die andere Seite.



1



2

SCHLÄFE

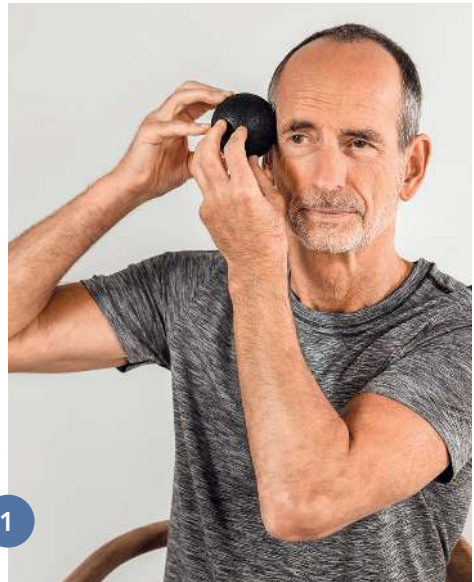
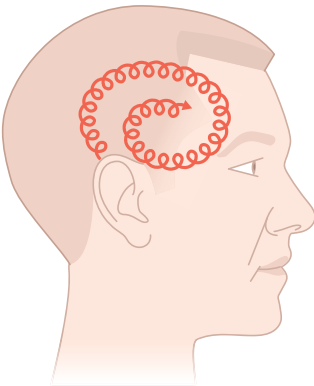
Vorsicht, Sie könnten süchtig werden! Viele Menschen wissen wahrscheinlich gar nicht, wie frei sich ein Kopf anfühlen kann und wie viel leichter es dann fällt, sich zu konzentrieren.

- **Womit wird massiert?** Mit der Mini-Kugel.
- **Massage:** Nehmen Sie die Mini-Kugel in beide Hände und bringen Sie den Kopf in eine Position, in der Sie den Bereich Ihrer Schläfe gut erreichen können.
- Rollen Sie ganz systematisch die Umrandung der Schläfenfläche mit kleinen Spiralen ab. Dabei arbeiten Sie sich bei jeder Umrundung etwas mehr zur Mitte vor, bis

Sie im Mittelpunkt angekommen sind. Anschließend kehren Sie das Ganze um und rollen von der Mitte weg immer mehr nach außen. Wenn Sie dabei auf »Hotspots« stoßen, verweilen Sie dort, bis sie »abgeklungen« sind. (1)

- Wiederholen Sie dieses spiralförmige Rollen des Schläfenbereichs auf der anderen Seite genauso.

Massieren Sie mit der Mini-Kugel den Bereich der Schläfe spiralförmig von außen zur Mitte und zurück.

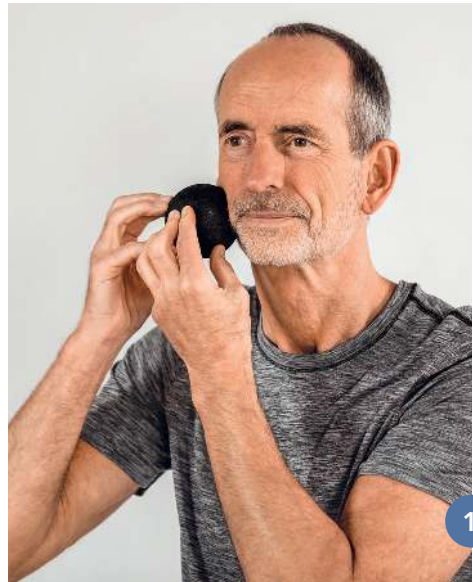
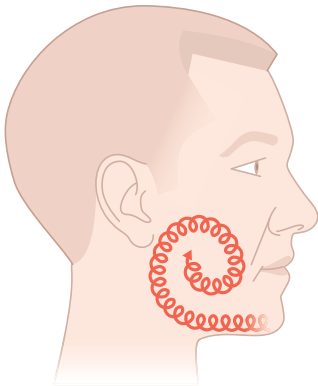


KIEFER

Mit dieser Übung lassen sich sehr effektiv verkürzte Kaumuskeln entspannen, was oft Linderung bei Kopfschmerzen bringt.

- **Womit wird massiert?** Mit der Mini-Kugel.
- **Massage:** Nehmen Sie die Mini-Kugel in beide Hände und rollen Sie den Wangenbereich unterhalb des Jochbeins ab, um die besonders empfindlichen Bereiche aufzuspüren.
- Gehen Sie ganz systematisch vor, indem Sie die Umrandung der Wangenfläche mit kleinen Spiralen abrollen. Dabei arbeiten Sie sich bei jeder Umrundung etwas mehr zur Mitte vor, bis Sie im Mittelpunkt angekommen sind. (1)
- Nun kehren Sie das Ganze um und rollen von der Mitte weg immer mehr nach außen. Wenn Sie dabei auf »Hotspots« stoßen, verweilen Sie dort, bis sie »abgeklungen« sind.
- Wiederholen Sie dieses Rollen auf der anderen Seite genauso.

Massieren Sie mit der Mini-Kugel den Bereich der Wange spiralförmig von außen zur Mitte und zurück.



10 SCHRITTE

ZU IHREM OPTIMALEN ÜBUNGSPROGRAMM

1. Probieren Sie in Ruhe nach und nach alle gezeigten Techniken aus. Notieren Sie, wie Sie sich während und danach fühlen.
2. Starten Sie Ihr Programm mit Übungen und Anwendungen, die Ihnen leichtfallen und Ihre Schmerzen direkt lindern.
3. Praktizieren Sie regelmäßig an sechs Tagen pro Woche.
4. Wenden Sie am besten alle drei Techniken an. Wir empfehlen, morgens die Übungen und abends das Drücken und/oder Rollen durchzuführen.
5. Koppeln Sie Ihre Übungen an die Morgenroutine (Aufstehen, Bad ...) und Ihre Abendroutine (Fernsehen, Gespräche ...). Nach etwa 2 Wochen wird Ihre Übungspraxis zunehmend zur Routine und fällt immer leichter.
6. Beginnen Sie mit einem kleinen Programm, das Sie sicher durchhalten. Reduzieren Sie es noch mehr, wenn Sie es nicht regelmäßig schaffen.
7. Begrenzen Sie Ihr Morgenprogramm auf etwa 15 Minuten. Zu lang? Starten Sie mit 5 Minuten! Besser kürzer und regelmäßig üben als länger aber 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 diese Ratgeberreihe. Vor Orthopädie oder Physiotherapie, vor Schmerzmittel oder gar OP versuche ich immer erst Liebscher & Bracht – ich setze auf Selbsthilfe!

DAGMAR K.

Die Liebscher & Bracht-Schmerztherapie gehört zu den wirkungsvollsten Methoden, die ich je kennenlernen durfte!

KLAUS E.

Ich bin begeisterte Anhängerin Ihrer YouTube-Videos und der Premium-App mit dem regelmäßigen Ganzkörpertraining, mit dem wir mit zunehmendem Alter immer schmerzfreier und beweglicher – also letztlich gesünder – werden können. Es geht mir so gut mit Ihren Übungen, ich brauche einfach keine Schmerzmittel mehr. Danke dass es Sie gibt.

KARIN S.





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.

ELIONOR S.

Nachdem ich mich vor einem Jahr beim Laufen verletzt, 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.



ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI



Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht haben in über 30-jähriger Entwicklungsarbeit und therapeutischer Praxis eine völlig neue und einzigartig-wirkungsvolle Methode gegen Schmerzen entwickelt.

In diesem Buch erfahren Sie,

- wie Kopfschmerzen und Migräne 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 Kopfschmerzen unmittelbar auflösen können und bis ins hohe Alter schmerzfrei bleiben.



WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7827-5



9 783833 878275

€ 14,99 [D]

www.gu.de