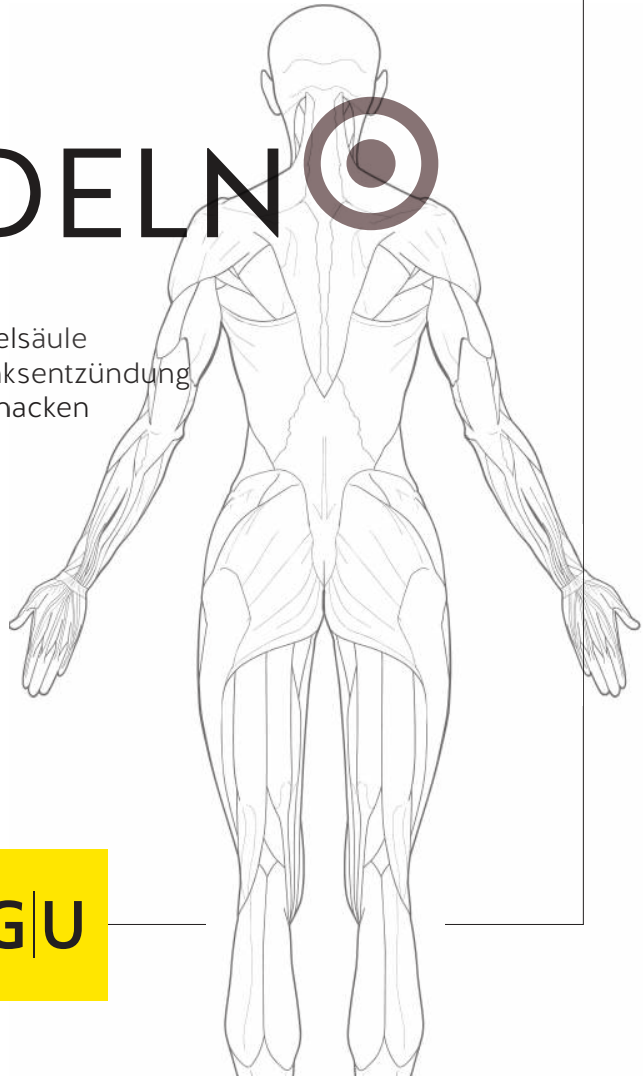


NACKEN

SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

Nackenschmerzen | Verspannungen
HWS-Syndrom | Schäden Halswirbelsäule
Bandscheibenvorfall | Facettengelenkentzündung
Schleudertrauma | Schiefhals | Steifnacken
Atlas-Fehlstellungen | Beschwerden



NACKENSCHMERZEN SELBST BEHANDELN

MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE:

- Die **wahren Ursachen** verstehen
- Sich endlich **selbst helfen** können
- **Nackenschmerzen** lindern und beseitigen
- **Wissen, was zu tun ist**, damit sie nicht wiederkommen
- **Kraft und Flexibilität** im Nacken aufbauen
- Bis ins **höchste Alter frei von Nackenschmerzen** bleiben
- Endlich wieder **Sport** machen können
- 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 Nackenschmerzen 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 Nackenschmerzen 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 Nackenschmerzen 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	Fehlstellung, Blockade und Verschiebung	38
ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI	7	Beschwerden im Lenden-, Becken- und Hüftbereich	40
Brennpunkt Nacken	8	Schiefhals	41
Das HWS-Syndrom	9	Ursachen des Schiefhalses	42
Extra: Red Flags	11	Was verursacht die Schmerzen?	45
Herkömmliche Behandlungswege	12	Herkömmliche Behandlungsmethoden	46
Die Halswirbelsäule	16	Dauerhaft schmerzfrei	46
Kleine Anatomie	17	Ihr Weg in die Schmerzfreiheit	47
Bewegung hält geschmeidig	20	Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	48
Wie Nackenschmerzen wirklich entstehen	21	Extra: Unsere Geschichte	50
Der »unsichtbare« Gegner	22	So funktioniert unsere Therapie	51
Alles beginnt mit der Haltung	23	Die richtige Ernährung gegen Schmerzen	52
Woher kommt der Schmerz?	25	Was Essen mit unserem Nacken zu tun hat	54
Schmerzen müssen nicht sein	27	Weniger ist mehr	55
Diagnose Bandscheibenvorfall	29	Extra: Top Ten: Die besten Lebensmittel für ein schmerzfreies Leben	57
Überlastete Bandscheibe	30	Extra: Deshalb empfehlen wir hochwertige Nahrungsergänzungsmittel	59
Operation als letzter Ausweg?	34		
Probleme mit dem Atlas	36		
Die ersten beiden Halswirbel	36		

PRAXIS

SO BEHANDELN SIE IHREN NACKEN SELBST 61

Tipps für die Übungspraxis 62

Helfen Sie sich selbst 63

Das macht das Üben sicher 63

So gestalten Sie Ihr Übungsprogramm 65

Entwickeln Sie Ihre persönliche Routine 68

Extra: Warum wir spezielle Hilfsmittel empfehlen 70

Light-Osteopressur 72

Schnelle Hilfe bei Beschwerden 73

So wenden Sie die Light-

Osteopressur an 75

Die Anleitungen 77

Übungen zur Dehnung und speziellen Kräftigung 82

Dazu dient das Training 83

Das Besondere an unseren Übungen 84

Beidseitig üben? Wie lange weiterüben? 89

Die Anleitungen 90



Faszien-Rollmassage 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 119

Wir begleiten Sie gerne! 121

Bücher & Adressen, die weiterhelfen 122

Quellen und Studien 124

Danke von Herzen 126

Impressum 127



ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI

Egal ob Sie schon jahrelang an Verspannungen und Schmerzen im Nacken leiden oder Sie diese Beschwerden erst seit gestern quälen, ob Sie einen steifen Nacken haben oder einen Schiefhals oder ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert wurde: Wir wissen, dass Sie eine gute Chance haben, diese Leiden selbstbestimmt abzustellen.

BRENNPUNKT NACKEN

8

DIE HALSWIRBELSÄULE

16

WIE NACKENSCHMERZEN WIRKLICH ENTSTEHEN

21

DIAGNOSE BANDSCHEIBENVORFALL

29

PROBLEME MIT DEM ATLAS

36

SCHIEFHALS

41

IHR WEG IN DIE SCHMERZFREIHEIT

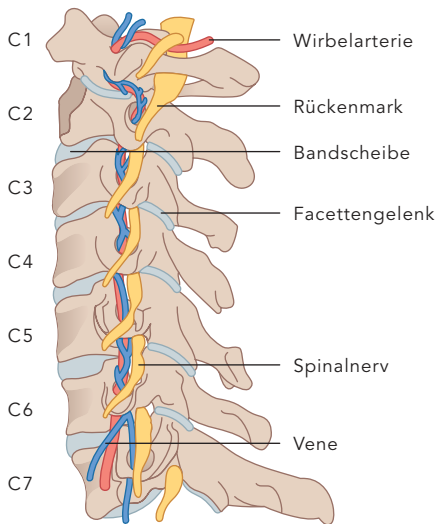
47

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG GEGEN SCHMERZEN

53

Die Nerven

Zwischen dem Wirbelkörper und dem Wirbelbogen befindet sich ein Hohlraum, das sogenannte Wirbelloch. Alle Wirbel bilden damit gemeinsam den Wirbel- oder Spinalkanal, in dem das Rückenmark verläuft. Dieses ist, wie das Gehirn, Teil des zentralen Nervensystems und verbindet das Gehirn über den Wirbelkanal mit dem peripheren Nervensystem, also jenen Nerven, die außerhalb von Rückenmark und Gehirn liegen.



Die Halswirbelsäule mit Bandscheiben, Rückenmark, Nerven, Blutgefäßen – ein ausgeklügeltes System.

Vom Rückenmark zweigen zwischen den Wirbeln paarweise angeordnete Spinalnervenzurheln ab. Sie leiten Berührungsreize an das Rückenmark und somit ans Gehirn weiter und übertragen Informationen, die Bewegungen der Nackenmuskulatur betreffen.

Im Bereich der Halswirbelsäule befinden sich insgesamt acht dieser parallel laufenden Nervenzurheln: Auf Höhe der ersten vier Halswirbel (C1–C4) treten vier Spinalnerven aus, die die Halsmuskulatur sowie das Zwerchfell innervieren. Den Halswirbeln C5–C7 entspringen ebenfalls vier Halsnerven. Zusammen mit den Nerven des ersten Brustwirbelkörpers bilden sie das Armmnervengeflecht (*Plexus brachialis*), das die Brust- und Armmuskulatur versorgt. Die Spinalnerven laufen am Ende der Wirbelsäule in der sogenannten *Cauda equina* aus.

Die Bandscheiben

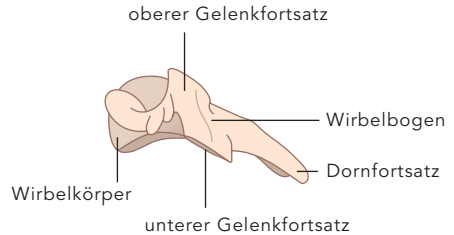
Mit Ausnahme von Schädel und erstem Wirbel sowie erstem und zweitem Wirbel liegen zwischen den einzelnen Wirbelkörpern der Halswirbelsäule – genau wie auch zwischen den restlichen Wirbeln der Wirbelsäule – die Bandscheiben, die jeweils mit der Knochenhaut der angrenzenden Wirbel verwachsen sind. Dadurch wird verhindert, dass die Bandscheiben verrutschen.

Jede Bandscheibe besteht aus einem festen Ring aus Faserknorpel (*Anulus fibrosus*) und einem gelartigen Inneren, dem Gallertkern (*Nucleus pulposus*). Der Faserring stabilisiert

die Bandscheibe, während der Gallertkern wie ein Puffer dämpfend wirkt – wie eine Art Gelkissen. Dadurch kann die Bandscheibe Stöße abfedern und die Wirbelsäule schützen: Durch Druck wird der Kern flacher und versucht, sich zu allen Seiten auszubreiten. Der Faserring wirkt dann wie ein Gürtel, der die Belastung gleichmäßig verteilt. Da die Bandscheiben nicht durchblutet sind, transportiert die Flüssigkeit in der Umgebung Abfallstoffe ab. Gleichzeitig enthält sie frische Nährstoffe, die die Bandscheiben versorgen. Dafür müssen diese gedrückt und entlastet werden – wie ein Schwamm: Drückt man diesen zusammen, geht die Flüssigkeit heraus. Sobald man ihn wieder loslässt, saugt er sich erneut voll. Genauso ist es bei den Bandscheiben: Beugen Sie sich nach vorne, drücken Sie die Bandscheibe vorne aus und der Gallertkern bewegt sich in die Gegenrichtung nach hinten. Lehnen Sie Ihren Oberkörper zurück, geschieht dasselbe, nur eben andersherum: Bandscheibe zurück, Gallertkern nach vorne.

WICHTIG ZU WISSEN

Auch wenn beim Reißen des Faserrings Gallertmasse ausgetreten ist, hat das unserer Erfahrung nach so gut wie nie etwas mit den Schmerzen zu tun – und der Körper baut die ausgetretene Masse im Laufe der Zeit ab.



Aufbau eines einzelnen Halswirbels mit dem charakteristisch gegabelten Dornfortsatz an der Rückseite.

In beiden Fällen drücken Sie die Abfallstoffe aus den Bandscheiben und ermöglichen es ihnen, neue Nährstoffe aufzunehmen.

Muskeln und Faszien

So feinteilig und austariert die Halswirbelsäule auch sein mag, ist sie doch nichts ohne Muskeln und Faszien. Erst durch diese erwacht sie zum Leben – zur Bewegung. Der Halswirbelsäule entspringen zahlreiche Muskeln oder setzen dort an und breiten sich von dort zum Kopf, zum Schultergürtel und zum Brustbereich aus.²⁶ Rückenmuskulatur und Bänder setzen dabei sowohl an den Dorn- als auch an den Querfortsätzen an. Jeder dieser Muskeln ist, wie alle Muskeln in unserem Körper, von mehr oder weniger dichten Faszienhäutchen umgeben. Diese vereinen sich an seinen Enden zu Sehnen, die wiederum am Knochen angewachsen sind.

BRUSTBEIN

Auch wenn diese Punkte am Brustbein klein sind, ist die Wirkung enorm. Denn sie betreffen einen Muskel, der maßgeblich an der Fehlstellung der Halswirbelsäule beteiligt ist.

- Womit wird gedrückt? Kugelgriff mit Spitze oder Rundspitze.
- Wo wird gedrückt? Drehen Sie den Kopf erst leicht nach rechts und überstrecken Sie ihn dann etwas nach hinten (1). Nun können Sie schön die Sehne vorne am Hals sehen. Um den Bereich zu finden, wo Sie drücken sollen, tasten Sie mit der linken Hand an dieser Sehne entlang, bis sie ins Brustbein einmündet. Von diesem Punkt aus gehen Sie noch ein kleines Stückchen weiter nach unten Richtung Füße und setzen dann den Drücker auf.
- Wie genau wird gedrückt? Drücken Sie direkt von vorne, sozusagen im rechten Win-

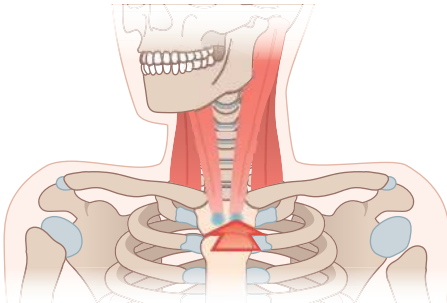
kel zum Brustbein. Nur zur Feineinstellung können Sie den Drücker minimal zu den Seiten und/oben nach oben bewegen. (2)

- Wiederholen Sie das Ganze auf der rechten Seite der Sehne bzw. des Brustbeins.

1



2



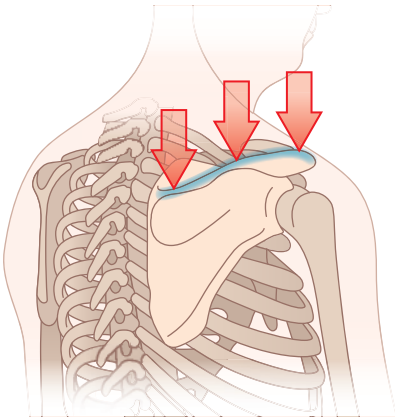
Drücken Sie mit der (Rund-)Spitze den Punkt von vorne im rechten Winkel zum Brustbein.

SCHULTERBLATTGRÄTE

Dieser Knochenrand ist eine wahre Fundgrube an Spannungen, die maßgeblich zum Brettnacken beitragen. Entspannen Sie ihn, Sie werden es deutlich fühlen können.

- **Womit wird gedrückt?** Kugelgriff mit Flach- oder Rundspitze.
- **Wo wird gedrückt?** Sie drücken entlang der sogenannten Schulterblattgräte, also jenem leicht tastbaren Knochenrand, den Sie spüren, wenn Sie von oben am Nacken-Schulter-Bereich nach unten drücken (Sie bleiben quasi daran hängen). Der Grat verläuft von der Innenkante des Schulterblatts bis in die Spitze, die er mit dem Schlüsselbein bildet, das an der Körpervorderseite verläuft. Der Druck muss so auf diese Kante ausgeübt werden, dass Sie eine maximale Intensität spüren.
- Legen Sie Ihren rechten Ellbogen auf das linke Handgelenk und greifen Sie Ihren rechten Oberarm mit der linken Hand. Ziehen Sie mit der linken Hand den rechten Ellbogen so weit nach links, bis Sie mit den Fingern der rechten Hand gut die Gräte des linken Schulterblatts greifen können.
- **Wie genau wird gedrückt?** Halten Sie diese Position, greifen Sie mit der rechten Hand den Drücker und setzen Sie die Spitze so an der Kante auf, dass Sie die höchste Empfindlichkeit spüren. (1)
- Arbeiten Sie von innen nach außen die Gräte ab, indem Sie auf empfindlichen Bereichen so lange verharren, bis sie heruntergeschaltet sind.
- Wiederholen Sie das Ganze anschließend am anderen Schulterblatt.

Drücken Sie mit der Flach- oder Rundspitze entlang der Kante der Schulterblattgräte.



HALSWIRBELSÄULE

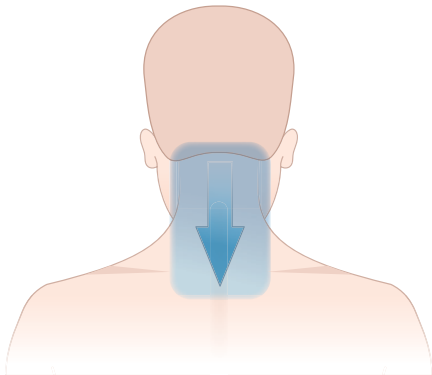
Vorsicht, Sie könnten süchtig werden! Viele Menschen wissen wahrscheinlich gar nicht, wie frei sich ein Nacken anfühlen kann und wie viel leichter dann das Denken fällt.

- **Womit wird massiert?** Mit der Medi-Rolle.
- **Massage:** Tasten und drücken Sie mit allen Fingern Ihren Hinterkopf ab, damit Sie wissen, wo der untere Schädelrand ist.
- Nehmen Sie die Medi-Rolle in beide Hände und setzen Sie sie etwas oberhalb der Schädelunterkante an, damit Sie auch die Ausläufer der am Schädel befestigten Muskeln rollen können. Greifen Sie die Medi-Rolle so eng wie möglich, damit Sie die Kraft der Hände direkt auf die Halswirbelsäule übertragen können. Achten Sie darauf, dass die Dornfortsätze genau in die Mulde der Rolle zu liegen kommen.
- Rollen Sie nun sehr intensiv nach unten. Dabei werden Sie etwa in der Mitte der

Halswirbelsäule eine viel höhere Intensität spüren und den Druck entsprechend reduzieren müssen. Lassen Sie Ihren Nacken ganz entspannt, sodass Ihr Kopf durch den Druck der Rolle weit nach vorne in die Dehnung gezogen wird. (1)

- Rollen Sie so weit wie möglich nach unten und versuchen Sie, bis zur Gräte zu kommen. Ihre Kraft wird nachlassen, je weiter Sie nach unten kommen, aber Ihre Beweglichkeit wird von Mal zu Mal besser werden.
- Wenn Sie mehrere Male hintereinander rollen, können Sie leichte Winkelveränderungen vornehmen. Achten Sie aber darauf, dass die Dornfortsätze auch dann in der Mulde zu liegen kommen.

Massieren Sie mit der Mini-Rolle flächig die Halswirbelsäule nach unten.

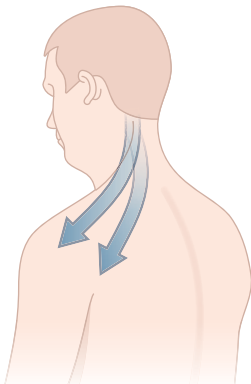


NACKEN

Unser seitlicher Nacken ist einer der größten Speicher für den sich auftürmenden unverarbeiteten Stress. Genießen Sie das Wohlfühlpotenzial, das Sie dort entfalten können.

- **Womit wird massiert?** Mit der Mini-Rolle.
- **Massage:** Drehen Sie den Kopf ungefähr 45 Grad nach rechts und beugen Sie ihn dann mit der Schläfe voran etwas nach links vorne unten.
- Nehmen Sie die Mini-Rolle in beide Hände und setzen Sie sie diagonal von hinten seitlich rechts so an, dass Sie am Knochen hinter dem rechten Ohr und dem hinteren Schädelrand beginnen.
- Rollen Sie am seitlichen Nacken nach unten Richtung Schulterblatt. Probieren Sie auf dem Weg nach unten immer wieder aus, ob leichte Winkelveränderungen mehr Intensität erzeugen. (1)
- Versuchen Sie bei jedem Üben, noch weiter und mit immer stärkerem Druck nach unten zu rollen. Mit zunehmendem Training können Sie diese Kraft immer mehr aufbringen und auch direkt am oberen Schulterblatt immer mehr Rolleffekte erzeugen. Das zeigt immer mehr Wirkung!
- Wiederholen Sie diese Faszien-Rollmassage anschließend auf der linken Seite.

Massieren Sie mit der Mini-Rolle den seitlichen Nacken zum Schulterblatt herab.



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 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.



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 Nackenschmerzen, Atlasfehlstellungen, Steifhals usw. wirklich entstehen und warum herkömmliche Therapien meist nicht dauerhaft helfen,
- warum Sie eine echte Chance haben, Ihre Nackenprobleme auf ganz natürliche Art und Weise 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 Nackenprobleme unmittelbar auflösen können und dauerhaft einen entspannten beweglichen Nacken haben.



WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-8100-8



€ 12,99 [D]

www.gu.de