Petra Bracht

Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter

Leseprobe

Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter

von Petra Bracht

Herausgeber: Mosaik Verlag

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT | DR. MED. PETRA BRACHT

Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter

mosaik

Für unsere Eltern, unsere Söhne
und alle Menschen dieser Welt

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT | DR. MED. PETRA BRACHT

Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter

Das große Selbsthilfe-Buch nach der Liebscher & Bracht-Methode

Das Übungsprogramm für den ganzen Körper

mosaik

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C010328

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

6. Auflage
Originalausgabe Oktober 2022
Copyright © 2022: Mosaik Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München
Illustrationen: Jana Mechmershausen, außer Seite 152, 166, 167, 173, 190, 213, 218: Liebscher & Bracht
Fotos: Liebscher & Bracht, außer Seite 362: shutterstock/Philip Yb Studio
Umschlag: Sabine Kwauka nach einem Entwurf von Liebscher & Bracht
Umschlagmotiv: Liebscher & Bracht
Redaktion: Dr. Karin Henke-Wendt
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Printed in Hungary
KW · CB
ISBN 978-3-442-39394-7
www.mosaik-verlag.de

INHALT

Vorwort 8

01 Klartext Schmerz: Tatsachen und Trugschlüsse, die Sie kennen müssen

Fast jedes Leben schreibt dieselbe Leidensgeschichte 14
Chronische Schmerzzustände nehmen seit Jahren zu 18
Arthrose und Schmerzen: Ein großes medizinisches Missverständnis? 21

02 Ausflug ins Schmerzfrei-Paradies

Das Schmerzverständnis von Liebscher & Bracht 32
Aus der Praxis: Unsere Dokumentation von Schmerzzuständen 35
Unsere Vision: Die Therapie von hinten aufzäumen 38
Altsein ist kein Zustand, sondern ein Gefühl 41

03 Aller Anfang war nicht leicht: Warum auch wir überzeugt werden mussten

Die wichtigsten Stationen unseres gemeinsamen Weges 48

04 Das Schmerzentstehungsmodell von Liebscher & Bracht

Die herkömmliche Forschung vernachlässigt eine wichtige Schmerzursache 58
Der Alltag schränkt unser Bewegungsspektrum ein 65
Alarmschmerzen – wichtiger Schutzmechanismus des Körpers 68

05 Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht

Warum Schmerzen für immer verschwinden können 80
Die drei Techniken der Therapie von Liebscher & Bracht 85
Diese Hilfsmittel erleichtern Ihnen das Dehnen, Drücken und Rollen 104
Warum Ganzheitlichkeit so wichtig ist 109

06 Die schmerzreduzierende Kraft gesunder Ernährung

Was Entzündungen mit Schmerzen zu tun haben 116
Die Kraft heilsamer Lebensmittel 124
Auf hochwertige Nährstoffe kommt es an 129
Vorsicht vor Übersäuerung 137
Mit Intervallfasten den Schmerz bekämpfen 140
Ein gesundes Mikrobiom kann Schmerzzustände lindern 145

07 Die 12 Schmerzbereiche unseres Körpers

Schmerzbereich 1: Kopf – Nacken – Hals 150
Schmerzbereich 2: Kiefer 156
Schmerzbereich 3: Augen 165
Schmerzbereich 4: Oberer Rücken – Brustkorb 173
Schmerzbereich 5: Zwerchfell – Atmung 180
Schmerzbereich 6: Unterer Rücken – Bauch 186
Schmerzbereich 7: Schulter 193
Schmerzbereich 8: Oberarm – Ellenbogen 200
Schmerzbereich 9: Unterarm – Handgelenk – Hand 204
Schmerzbereich 10: Becken – Gesäß – Hüfte 211
Schmerzbereich 11: Oberschenkel – Knie 217
Schmerzbereich 12: Unterschenkel – Fußgelenk – Fuß 223

08 Jetzt geht's los – wir drehen das Altern um

Es ist nie zu spät, jünger zu werden 232
Der »innere Schweinehund«, unser eingebautes
Energiesparprogramm 243

09 So dehnen, rollen und drücken Sie sich schmerzfrei

Die wichtigsten Fragen, bevor es losgeht 252
Den eigenen Schmerz verstehen – Ihr Schmerztagebuch 257
Die Engpassdehnungen 260

Die Faszien-Rollmassage 265
Die Light-Osteopressur 269
Ihre ersten 12 Schritte in ein schmerzfreies Leben in voller Beweglichkeit 272

10 Die Übersicht: Ihr persönliches Übungsprogramm für jeden Schmerzbereich

Die richtigen Übungen für Ihren Schmerz 280
Übungsprogramme für alle 12 Schmerzbereiche 285

11 Schritt für Schritt: Alle Übungsanleitungen für den ganzen Körper

Die Übungsanleitungen der Engpassdehnungen 324
Die Übungsanleitungen der Faszien-Rollmassage 389
Die Übungsanleitungen der Light-Osteopressur 411

12 Wir schaffen die meisten Schmerzen einfach ab – machen Sie mit

Die Grundlage für Schmerzfreiheit und Beweglichkeit 440
Bonus: Eine Übungsfolge, die den gesamten Körper in Bestform bringt . . . 450

Dank 460
Adressen 462
Anmerkungen und Quellen. 463
Register 476

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses Buches! Es enthält alles, was wir im Laufe von 35 Jahren entwickelt haben, damit Sie und alle anderen Menschen sich ein Leben lang selbst schmerzfrei und beweglich halten können. Und auch Ihre Gesundheit kann sich deutlich steigern. Denn was Sie schmerzfrei und beweglich macht, das macht Sie gleichzeitig gesund. Auch umgekehrt gilt dieser Zusammenhang: Was Sie gesünder macht – vor allem mit dem hochwirksamen Mittel der Ernährung –, kann Ihre Schmerzen reduzieren und Ihre Beweglichkeit erhöhen.

Aufgrund unserer jahrzehntelangen Erfahrung sagen wir Ihnen voller Überzeugung: Wenn Sie diese Inhalte umsetzen und sie mehr und mehr in Ihren Alltag einbauen, sie also wirklich leben, können Sie ein Level an Wohlgefühl und Gesundheit erreichen, das Sie bisher wahrscheinlich nicht annähernd für möglich gehalten hätten. Wir sagen: Da wir die physiologisch möglichen Bewegungen unserer Gelenke nur zu 10 bis maximal 20 Prozent nutzen, leben wir unser ganzes Leben auch hinsichtlich Gesundheit und Wohlbefinden auf diesem niedrigen Niveau. Aber 100 Prozent wären möglich. Denn die Bewegung unseres Körpers und der Einsatz all unserer Muskeln haben erheblichen Einfluss auf unseren Stoffwechsel und können ein Feuerwerk von Gesundungsprozessen entfachen. Ja, diese 100 Prozent schlummern in jedem von uns. Sie sind genetisch angelegt, aber wir nutzen sie nicht.

Sie können ein Level an Wohlgefühl und Gesundheit erreichen, das Sie bisher wahrscheinlich nicht für möglich gehalten hätten.

Genau das wollen wir gemeinsam mit Ihnen rigoros zum Positiven verändern. Wir wollen dieses Leben in diesem Körper so weit wie nur möglich auskosten. Nichts darf uns davon abhalten, unser Leben und alle Möglichkeiten, die es uns zu bieten hat, mit unserem individuell erreichbaren Höchstmaß an körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden zu genießen. Lassen Sie sich vom Streben nach diesen wunder-

baren Aussichten nicht dadurch abhalten, dass Teile der herkömmlichen Medizin und anderer Therapien solche Effekte oft nicht für realisierbar halten. Letztlich haben Sie nur eine Möglichkeit herauszufinden, ob das, was wir Ihnen in diesem Buch vermitteln, für Sie wahr wird oder nicht: Sie müssen es ausprobieren. Und wenn Sie das ernsthaft machen, dann können Sie täglich spüren, was in Ihnen und mit Ihrem Körper passiert.

Für Sie bedeutet das: Gerade wenn Sie schon alles Mögliche gegen Ihre Schmerzen versucht haben, aber nichts davon wirklich dauerhaft helfen konnte, haben Sie mit diesem Buch eine echte Chance. Unsere Therapie und die drei Techniken zur Selbstbehandlung, die sich einfach zu Hause anwenden lassen, können herkömmliche Therapieverfahren sinnvoll ergänzen – und sie sogar erweitern. Denn die Liebscher & Bracht-Methode macht Aspekte sichtbar, die sonst teilweise übersehen, zumindest aber vernachlässigt werden. Diverse Studien untermauern mittlerweile die Schmerztherapie, die Schmerztheorie und die Arthrosetheorie von Liebscher & Bracht.

Die Forschung ist in den letzten Jahren sehr dynamisch und beschäftigt sich zunehmend mit diesen Aspekten. Doch es dauert sehr lange, bis solche Erkenntnisse in jeder Arztpraxis und damit auch bei Ihnen als Patient ankommen. So vergeht kostbare Zeit, in der viele Menschen unnötig leiden und weiter an Lebensqualität einbüßen. Wir laden Sie deshalb ein: Nehmen Sie mit uns eine Abkürzung und Ihre Schmerzfreiheit ab heute selbst in die Hand!

Wir wünschen Ihnen ein wunderbares, schmerzfreies und gesundes Leben in voller Beweglichkeit.

Ihre Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht

Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Sie wollen die volle Dosis an Wissen, Motivation und Anleitung?

→ Lesen Sie das Buch von vorne bis hinten durch. Wir haben es so geschrieben, dass Sie automatisch zum richtigen Zeitpunkt bei Ihren Übungen landen.

Sie wollen inhaltlich einen roten Faden bekommen, aber so wenig Zeit wie möglich investieren und schnellstmöglich mit den Übungen starten?

→ Dann lesen Sie nur die Kurzzusammenfassungen am Ende der Kapitel 1 bis 6, informieren Sie sich in Kapitel 7 über Ihren Schmerzbereich, lesen Sie die beiden Kästen auf den Seiten 247 und 248, um dann mit Kapitel 9 voll einzusteigen.

Sie wollen verstehen, wie Schmerzen entstehen und zielführend beseitigt werden können, und sich maximal motivieren lassen?

→ Dann lesen Sie die Kurzzusammenfassungen der Kapitel 1 bis 3 und starten Sie dann ab Kapitel 4 durch.

Sie wollen direkt mit den Übungen starten?

→ Entscheiden Sie sich, welche der drei Übungstechniken (Dehnen, Rollen, Drücken) Sie probieren möchten, lesen Sie in Kapitel 9 die entsprechende Technikbeschreibung durch, danach die ersten 12 Schritte, und starten Sie mit den Übungen.

Egal, für welchen Weg Sie sich entscheiden: Wenn Sie etwas auslassen, um schnell mit den Übungen beginnen zu können, dann lesen Sie das restliche Buch Kapitel für Kapitel durch, wenn Sie bereits Ihre Übungen machen. Dieses Buch enthält

alles, was Sie benötigen, um sich bestmöglich selbst helfen, ja selbst therapieren zu können. Aber bitte machen Sie nicht den häufigsten Fehler: **Hören Sie niemals auf, Ihre Übungen zu machen, wenn die Schmerzen weg sind!** Falls Sie merken, dass sich Nachlässigkeit einschleicht, reagieren Sie sofort: Lesen Sie dieses Buch oder ausgewählte Kapitel ein weiteres Mal – bis Sie wieder voll motiviert sind, Ihre Übungen mindestens sechs Mal in der Woche zu machen. So können Sie sich immer wieder eine neue Portion Motivation abholen.

Viel Erfolg!

PS: Wir haben noch etwas ganz Besonderes für Sie: Das Herzstück dieses Buches sind natürlich die Übungen, denn durch sie können Sie sich von Ihren Schmerzen befreien und sich immer besser fühlen. Wir haben daher sehr viel Energie in die Formulierungen der Übungsbeschreibungen und die gute Nachvollziehbarkeit der Bilder gesteckt. Bei einigen besonders anspruchsvollen Übungen bieten wir Ihnen zusätzlich kostenfreie Mitmach-Videos, auf denen Roland gemeinsam mit Ihnen die Übungen macht und erklärt. Sie finden die Zugänge zu diesen Videos in Form von Links und QR-Codes direkt bei den entsprechenden Übungen. Außerdem finden Sie alle Übungen auch in unserer Liebscher & Bracht App: lie-br.com/app

An dieser Stelle noch eine ganz persönliche Bitte, die uns sehr am Herzen liegt: Falls Ihnen dieses Buch gefallen und/oder geholfen hat, würden wir uns riesig freuen, wenn Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten von Liebscher & Bracht und diesem Buch erzählen. Und eine ehrliche, authentische Bewertung auf Amazon oder bei Ihrem Buchhändler würde uns dabei helfen, dass immer mehr Menschen von diesem Buch erfahren und unserer Methode eine Chance geben.

Kapitel 01

Klartext Schmerz: Tatsachen und Trugschlüsse, die Sie kennen müssen

Fast jedes Leben schreibt dieselbe Leidensgeschichte

Was Schmerzen und den Umgang mit ihnen betrifft, so erleben wir im Laufe unseres Lebens fast alle das Gleiche. Es beginnt schon in der Kindheit, wenn wir mitbekommen, dass es den Großeltern nicht mehr so gut geht. Da wissen wir meist noch gar nicht, dass sie schon einige Jahre Schmerzmittel einnehmen. Aber wir erleben mit, dass der Opa plötzlich längere Strecken mit dem Stock laufen muss. Wir helfen den Eltern dabei, Omas Blumenkästen mit den Gartenkräutern auf die Fensterbank zu stellen, weil sie sich immer schlechter bücken kann. Irgendwann wird dann in der Familie über Operationen gesprochen, und dass die Schmerzmittel nicht mehr helfen. Wir spüren die Sorgen und die Ratlosigkeit. Zwar wissen wir, dass Oma und Opa an Arthrose leiden und diese Diagnose schon vor Jahren gestellt wurde. Aber über Bemerkungen wie »heute fällt mir das Laufen wieder besonders schwer« haben wir uns nie größere Gedanken gemacht. Und dann wird irgendwann zur Operation geraten. Weil es so einfach nicht weitergehen kann, die Bewegungseinschränkungen zunehmen, die Schmerzen schlimmer werden.

Nach der Operation meldet sich der Schmerz zurück

Ist die erste Operation überstanden, freuen wir uns als Kinder und denken natürlich, dass jetzt alles repariert und wieder in Ordnung ist. Und oft geht es ja den alten Menschen zunächst wirklich besser, ein bisschen oder auch deutlich. Aber irgendwann meldet sich der nächste Schmerz bei ihnen, oder der alte kehrt trotz des künstlichen Gelenks, das eingesetzt wurde, wieder zurück. Natürlich gibt es Großeltern, denen es besser geht. Aber es gibt auch Fälle, bei denen sogar mehrere Opera-

tionen nichts bringen, schließlich ohne den Rollator gar nichts mehr geht oder der Opa nur noch im Rollstuhl zu Besuch kommen kann. Oder die Oma den Haushalt nicht mehr schafft und ein Platz im Heim die einzige Lösung zu sein scheint. Dieses oder Ähnliches erleben wir als Kinder und Jugendliche nicht nur in der Familie. Freunde und Bekannte erzählen oft das Gleiche. Irgendwann geht es dann mit den eigenen Eltern los.

Die Beweglichkeit kommt irgendwann ganz zum Erliegen

Je älter die Eltern werden, umso mehr ähneln die Geschichten denen, die wir schon von den Großeltern kennen. Schließlich kommt es, wie es kommen muss: Auch wir selbst bekommen Schmerzen, vor allem Rückenschmerzen, denn: Wer bekommt denn keine? Die Lebensmuster sind immer die gleichen. Und wir verinnerlichen sie – von klein auf. Plötzlich dreht es sich auch im eigenen Leben immer öfter um Schmerzen, um zunehmende Einschränkungen der Beweglichkeit, um Schmerzmittel von harmlos bis sehr stark oder gar um Schmerzpumpen, die lindernde Medikamente kontinuierlich ins Nervenwasser der Wirbelsäule abgeben. Wir sind angekommen in einem Leben mit mehr oder weniger heftigen, oft chronischen Schmerzen – Schmerzen also, die immer wiederkommen, schlimmer werden oder sogar gar nicht mehr verschwinden. Sie beherrschen fortan zunehmend unseren Alltag. Auf einmal werden wir mit der ganzen Palette der medizinischen Bildgebung konfrontiert, von Röntgen bis zu CT oder MRT. Verschiedene Reha-Maßnahmen werden erwogen. Wir müssen uns mit scheinbar harmlosen Eingriffen wie Knorpelglättungen auseinandersetzen oder auch mit drastischen Operationen wie dem Einbau künstlicher Gelenke. Die widersprechenden Aussagen verschiedener Ärzte und Therapeutinnen verunsichern uns. Und schließlich geht es nicht mehr ohne Gehhilfen, Toilettenerhö-

Individuelle Beschwerden sind keine Einzelfälle, sondern sie folgen einem bestimmten Muster.

hungen, Treppenaufzüge, Rollatoren oder Rollstühle. Bis die Bewegung schließlich ganz zum Erliegen kommt.

Ist es wirklich Schicksal?

Fast allen geht es ähnlich, kaum jemand bleibt von Schmerzen verschont – abgesehen von den wenigen Ausnahmen, die allerdings überproportionale Aufmerksamkeit finden. Wer kennt sie nicht, die Lebensgeschichten von Opas und Tanten, die ihr Leben lang rauchten, täglich Rotwein oder Whisky tranken und nie im Leben Sport machten? Ja, wundern wir uns dann, was ist mit denen? Ist das Zufall? Liegt das an den Genen? Warum haben dann auch Sportler Schmerzen, die sich viel mehr als andere Menschen bewegen? Und unser Gedankenkarussell dreht sich munter weiter: Also sind es doch die Gene! Na, dann ist es ja völlig egal, ob ich Sport mache oder nicht. Denn es kann ja sowieso jeder Mensch Arthrose bekommen. Oder Bandscheibenvorfälle. Und dann ziehen wir fatalerweise schnell den Trugschluss: Wir Menschen leben immer länger, da ist es doch logisch, dass mit der Zeit immer mehr in uns kaputtgeht und dann weh tut. Da ist dann halt wohl einfach nichts zu machen. Punkt. Merken Sie, was für ein Wirrwarr an Erklärungen und Vermutungen es gibt? Und wie wenige schlüssige Antworten wir kennen? Wer soll sich da zurechtfinden? Wir helfen Ihnen dabei und lösen dieses ganze Durcheinander für Sie auf. Vor allem aber erklären wir, warum Schmerzmittel und Operationen oft gar nicht notwendig sind.

Eine Patientengeschichte gleicht der anderen

Arthrose lässt sich verhindern. Würde sie rechtzeitig therapiert, käme es nicht zur »Knochenglatze«.

Wechseln wir die Sichtweise, und begeben wir uns in eine Arztpraxis: Die Geschichte, die wir nun erzählen, wiederholt sich in Deutschland jeden Tag, so oder ganz ähnlich: Eine ca. 40-jährige Patientin kommt zum Arzt und klagt über Knieschmerzen.

Ihr werden Schmerzmittel verschrieben, und nach einer Weile sind die Beschwerden wieder weg. Fünf Jahre später kommt sie wieder, denn die Schmerzen sind zurück, sogar schlimmer als zuvor. Sie bekommt erneut ein Rezept über Schmerzmittel, doch die wollen diesmal nicht so richtig helfen. Darum wird ein bisschen höher dosiert. Dann geht es für die Patientin erstmal ab zum Röntgen, ins CT oder MRT. Auf den Bildern lässt sich eine leichte Arthrose erkennen, der Gelenkknorpel ist also etwas abgenutzt. Aber zum Glück ist es erst Grad eins auf der Skala der vier Arthroseschweregrade, das ist noch nicht so schlimm. Mit 50 erscheint die Patientin erneut in der Praxis, denn die Schmerzen sind so stark wie nie, an Joggen ist nicht mehr zu denken. Sie nimmt inzwischen auch Medikamente für den Magen ein, denn der leidet gewaltig unter ihrem hohen Schmerzmittelkonsum. Bei der Kontrolle kommt heraus, dass die Arthrose inzwischen weiter fortgeschritten ist: Grad drei. Doch der Arzt beruhigt und erklärt der Patientin: »Das haben viele in Ihrem Alter.« Und dann? Kommt vielleicht zum ersten Mal eine Operation zur Sprache, wenn sonst nichts gegen die Schmerzen hilft.

Chronische Schmerzzustände nehmen seit Jahren zu

Die Schmerzzustände, die letztlich oft zu einer Operation führen, werden hierzulande immer schlimmer. Wir von Liebscher & Bracht haben 2018 eine Umfrage unter den Lesern unseres Newsletters durchgeführt, um uns über die häufigsten Schmerzlokalisationen ein Bild zu machen. Unser Ergebnis: Der untere Rücken führt diese »Hitliste« an, gefolgt von Nacken, Schulter, Knie und Hüfte.[1] Andere Quellen bestätigen das. So nennt auch die Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. Erkrankungen des Bewegungsapparates als häufigste Auslöser, und darunter auch hier ganz vorn: Rückenschmerzen.[2] Auch beim führenden deutschen Marktforschungsunternehmen Statista belegen Rücken, Gelenke und Nacken die ersten drei Plätze der Schmerzstatistik – sogar in ganz Europa.[3]

Je älter die Menschen, desto schlimmer die Schmerzen

Nach Angabe der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V. (DGS) nimmt die Zahl der Patienten mit chronischen Schmerzen in allen Ländern der westlichen Welt kontinuierlich zu; hierzulande sind rund 23 Millionen Menschen betroffen.[4] Auch durch die Coronapandemie hat sich der Schmerz bei Betroffenen verschlimmert, wie erste Studien zeigen.[5] Einer Querschnittbefragung zufolge leiden sogar rund 28 Prozent der Deutschen an chronischen Schmerzen und bei den über 65-Jährigen sage und schreibe rund die Hälfte.[6] Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) nehmen Schmerzen im Alter ebenfalls signifikant zu. Auch hier wieder ganz vorn: Rücken- und Nackenschmerzen, sowohl chronisch als auch in Form von Schmerzattacken.[7] Eine Durchsicht der Literatur zeigte jüngst: Über 80 Prozent der Seniorinnen und Senio-

Die Zahl der chronischen Schmerzpatienten nimmt seit Jahren zu – in jedem Alter.

ren, die in Alten- und Pflegeheimen leben, leiden an Schmerzen.[8] Bei Älteren ist auch das Thema Arthroseschmerzen relevant. Die Deutsche Arthrose-Hilfe e.V. geht davon aus, dass in Deutschland ca. fünf Millionen Menschen darunter leiden, zwei Millionen davon täglich. Es ist eine Volkskrankheit: Von den über 60-Jährigen sind rund die Hälfte der Frauen und etwa ein Drittel der Männer betroffen, vor allem an Händen, Knien und Hüften. Tendenz steigend.[9] [10]

Eingefahrene Bewegungsabläufe drehen an der Schmerzschraube

Aber es ist nicht nur das Alter. Gehen wir noch weiter: Schauen wir auf die Menschen und ihre Schmerzzustände. Dann erkennen wir ein ziemliches Durcheinander an Beschwerden und Symptomen. Jeder scheint alle Schmerzen bekommen zu können. Erst bei genauerem Hinsehen wird klar, dass sich bestimmte Schmerzzustände häufiger bei denen finden, die entsprechende Berufe oder Hobbys ausüben – also etwa bei Menschen, die viel am Schreibtisch arbeiten[11] [12], als Berufsfahrer ständig im Auto sitzen[13] [14], eine Sportart[15] [16] oder Bühnentanz[17] [18] betreiben oder ein bestimmtes Instrument spielen[19] [20]. Vielleicht finden auch Sie sich hier schon wieder. Schmerzen haben offenbar etwas mit den Bewegungen zu tun, die wir häufig ausführen, und mit speziellen Körperpositionen, die wir dabei einnehmen. Leider führt man dies aber gewöhnlich meist ausschließlich darauf zurück, dass eine Körperstruktur schwach ist, also nicht genug Kraft aufbringen kann, oder dass das intensive Ausführen bestimmter Tätigkeiten quasi automatisch zum Verschleiß führt. Wir wissen aber aus unserer mehr als 35-jährigen Erfahrung in der Schmerztherapie, dass die Ursache unser eingeschränkter Bewegungsalltag ist, der nur darum zu Schmerzen führt, weil nicht frühzeitig durch ein entsprechendes Training entgegengewirkt wird. Das erklären wir Ihnen später noch ausführlich.

Der Schmerzmittelmarkt boomt

Das Schlimme ist: Schmerzmittel betäuben nicht nur die häufigste Schmerzursache, sondern haben teilweise auch gefährliche Nebenwirkungen.

Wer Schmerzen hat, die schwer erträglich sind, wirft schnell ein Schmerzmittel ein. Das ist verständlich und nicht weiter schlimm, wenn es darum geht, für einen wichtigen Termin fit zu sein, wie eine Prüfung, eine Konferenz oder Omas 80. Geburtstag. Bei chronischen Schmerzen aber sieht das anders aus. Hier wird der Griff zu Schmerztabletten schnell zur Gewohnheit, seien es freiverkäufliche oder ärztlich verschriebene. Weil das Leben »ohne« einfach nicht mehr auszuhalten ist. Insbesondere der Konsum freiverkäuflicher Schmerzmittel steigt bedenklich an, gerade in der älteren Bevölkerung. Die großangelegte Helsinki Aging Study mit Schmerzpatienten über 75 Jahre zeigte: Während 1999 20 Prozent regelmäßig Schmerzmittel einnahmen, waren es 2019 32 Prozent.[21] Seniorinnen und Senioren konsumieren erhebliche Mengen an Schmerzmedikamenten.[22] Und weil die Menschen immer früher im Leben Schmerzen bekommen, greifen auch Jüngere oft zur Tablette, wenn etwas weh tut.

Der Schmerzmittelmarkt boomt: Laut Statista lag der Umsatz an Schmerzmitteln im Jahr 2021 in Deutschland bei 590 Millionen Euro. Bis zum Jahr 2025 wird ein jährliches Umsatzplus von 2,95 Prozent erwartet.[23] Dass der Schmerzmittelkonsum weiter steigen wird, ist besorgniserregend. Denn: Erstens schafft die Schmerzbetäubung das Problem nicht aus der Welt. Und zweitens haben Schmerzmittel zumindest als Dauermedikation erhebliche Nebenwirkungen. Sie erhöhen insbesondere das Risiko für Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Beschwerden – gerade auch jene Medikamente, die typischerweise bei Arthroseschmerzen eingenommen werden, bei Schmerzen also, die durch den Verschleiß der Gelenke ausgelöst werden.[24] Warum die Schmerzentstehung bei Arthrose unserer Erfahrung nach lange ein großer Irrtum war und woher die Schmerzen meist wirklich kommen, erklären wir in diesem Kapitel.

Arthrose und Schmerzen: Ein großes medizinisches Missverständnis?

Nochmal kurz die wichtigsten Fakten zur Erinnerung: Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an Schmerzen, die – vermeintlich – durch Arthrose entstehen. Zwei Millionen davon jeden Tag, Tendenz steigend.[25] Fragen die Patienten nach therapeutischen Alternativen zu einer Operation oder wollen sie wissen, ob der Knorpel sich wieder heilen lässt, wird das teilweise verneint und mit herkömmlichen, oft älteren Arthrosestudien begründet, die dies wissenschaftlich sicher belegen würden. Patienten erzählen uns seit Jahren immer wieder, wie sie die Krankheit Arthrose erklärt bekommen: dass die allmähliche Abnutzung des Knorpels vergleichbar sei mit dem Abfahren von Autoreifen. Dass auch bei Gelenken nach einer gewissen »Laufleistung« das »Profil abgefahren« sei. Dass irgendwann eine Prothese eben fällig sei, da gebe es nun mal keine andere Lösung. Wie gesagt, gut gemeint, aber unserer Erfahrung nach schlicht falsch.

Operationen spielen bei der Behandlung von Arthrose noch immer eine wichtige Rolle.

Die Zahl der Gelenkprothesen steigt seit Jahren

Die Zahlen sprechen für sich: Laut Deutscher Arthrose-Hilfe haben heute bereits über vier Millionen Menschen in Deutschland ein künstliches Gelenk. Und es werden immer mehr. Jährlich kommen allein hierzulande 230.000 Hüftgelenksprothesen, 180.000 Kniegelenksprothesen und 24.000 Schultergelenksprothesen hinzu.[26]
Laut Weißbuch Gelenkersatz wurden Hüfte und Knie zu rund 80 Prozent respektive 96 Prozent aufgrund einer Arthrose ersetzt, meist im Alter zwischen 60 und 70 Jahren. Und zwar nicht wegen der Arthrose selbst, sondern wegen der Schmerzen, die gleichzeitig quälen. Die absolute Anzahl dieser Operationen

hat in den vergangenen Jahrzehnten nicht nur in Deutschland, sondern in ganz Europa und auch in den USA zugenommen.[27] Deutschland liegt bei solchen Knie- und Hüftoperationen mit der Schweiz und Österreich in der europäischen Spitzengruppe.[28] [29] Und das ist nicht allein dem demografischen Wandel, also der Zunahme der älteren Bevölkerung geschuldet. So haben die Knieprotheseneingriffe bei unter 60-Jährigen seit 2013 um 18,5 Prozent zugenommen, wie das Science Media Center Germany im Auftrag der Bertelsmann Stiftung ermittelte.[30]

Operationsrisiken dürfen nicht unterschätzt werden

Das Einsetzen einer Gelenkprothese birgt immer Risiken, weil es ein massiver Eingriff in den menschlichen Körper ist, bei dem Knochen, Muskeln und Faszien zerschnitten, zersägt und gefräst werden. Infolge von Verschleiß sind etwa alle 15 Jahre Wechseloperationen notwendig, manchmal auch vorzeitig, falls es zu Infektionen oder Lockerungen gekommen ist. Oft geht dabei Knochensubstanz verloren, beispielsweise durch Entzündungen und Infektionen wie bei der Osteomyelitis.[31] [32] Eine seltene, schwerwiegende Komplikation ist die Metallose: Dabei kommt es zu Entzündungen und Vergiftungserscheinungen, weil mit der Zeit Metallpartikel von der Prothese abgerieben werden.[33] [34] Natürlich gibt es Situationen, in denen eine solche Operation unumgänglich ist, beispielsweise nach Unfällen, bei denen Oberschenkelhals oder Hüftpfanne gebrochen sind. Bei Prothesenoperationen ist aber grundsätzlich Vorsicht angesagt.
Wir möchten nicht in Abrede stellen, dass viele wohlüberlegt und nach dem *State of the Art* durchgeführt werden. Den-

noch droht das Patientenwohl aus dem Blickfeld zu geraten – nicht nur bei Hüftoperationen. Die Prothesen werden nicht immer ausreichend getestet, weil bisweilen wirtschaftliche Interessen im Vordergrund stehen. Mängel bleiben manchmal unentdeckt, und Komplikationen bei den Patienten werden vertuscht. All das ist in den letzten Jahren vorgekommen. Die Recherche-Serie »Implant Files« des Internationalen Netzwerks Investigativer Journalisten, das auch als Buch erschienen ist, hat dies im Jahr 2018 eindrucksvoll dokumentiert.[35]

Ein Umdenken in der Medizin? Knorpel kann nachwachsen

Die »scheinbare Realität« des Schmerzes hat uns alle getäuscht – Patienten ebenso wie Ärzte.

Unabhängig davon, wen Sie mit Ihren Beschwerden konsultieren: Die meisten Heilberufler gehen bis heute davon aus, dass Knorpel nicht regenerationsfähig ist. Und erst recht kennen sie keine Therapie, die eine solche Wiederherstellung ermöglichen könnte. Auch die allermeisten Patienten haben folgerichtig diesen Kenntnisstand. Es ist also kein Wunder: Für viele Menschen stellt sich die Realität so dar, dass Arthrose ein unheilbares Schicksal ist. Ist das dann die Realität? Nein, ist es nicht. Wir von Liebscher & Bracht haben diesen Umstand daher auch als die »scheinbare Realität« bezeichnet. Man glaubt es einfach, man hinterfragt es nicht mehr.

Um es kurz zu machen: Knorpel kann nachwachsen. In diesem Kapitel erklären wir Ihnen leicht verständlich, welche Bedingungen dafür erfüllt sein müssen – und weshalb wir glauben, warum das mit unserer Therapie funktionieren kann. Doch warum ist diese Tatsache dann nicht zumindest den Fachleuten bekannt? Die entsprechenden Spezialisten kennen mit Sicherheit die einschlägigen Studien. Vielen Hausärzten, Orthopäden, Physiotherapeuten und Heilpraktikern kann man

vielleicht nicht vorwerfen, sich nicht regelmäßig mit der aktuellen Forschungslage zur Knorpelregeneration zu beschäftigen. Zugegeben, die Thematik ist komplex. Vor über zehn Jahren galt in der herkömmlichen Medizin noch weitgehend, dass Arthrose nicht zu heilen sei. Hinzu kommt, dass die entsprechende Forschung nur wenige erprobte Therapieansätze hervorgebracht hat.

Die Forschung ist spannend und lässt hoffen

Niederländische Forscher konnten 2011 erstmals nachgewachsenen Gelenkknorpel nachweisen.

Die Annahme vom nicht regenerationsfähigen Knorpel ist rund 250 Jahre alt. Der damals prominente englische Anatom William Hunter schrieb 1773: »Ein geschädigter Knorpel kann allgemein als beschwerliche Erkrankung angesehen werden; dies verlangt zur Heilung Komplexeres als bei einem brüchigen Knochen und ist, wenn einmal zerstört, nicht mehr zu reparieren.«[36] Das ist grundsätzlich auch plausibel, denn Gelenkknorpel ist zähes, nicht durchblutetes Material und besitzt daher eine schlechte Regenerationsfähigkeit. Doch er besitzt sie.

Dass Knorpelregeneration möglich ist, lässt sich eindrucksvoll am Beispiel der Kniearthrose nachvollziehen. Die sogenannte Gelenkdistraktion ist ein Verfahren, bei dem ein externes Gestell über Fixateure – das sind Metallstifte, die von außen durch die Haut am Knochen befestigt werden – das Gelenk auseinanderzieht, um es zu entlasten.[37] Ursprünglich wurde dieses Verfahren eingesetzt, um bei der Refixation, also der operativen Neupositionierung bei Gelenkfehlstellungen, das Gelenk zu schützen. Zufällig konnten die behandelnden Ärzte dabei feststellen, dass bei Patienten mit Arthrose eine Besserung eintrat.[38] [39] Eine gezielte Überprüfung dieser Umstände zeigte, dass die niederländischen Forscher auf dem richtigen Weg waren.[40] [41] 2011 konnte in einer Pilotstudie erstmals nachgewachsenes Material nachgewiesen werden – dort, wo der Knorpel im Gelenk liegt.[42] Die erfolgreiche Behandlung

zeigte auch langfristig, dass das Gewebe repariert worden war.[43] Ermöglicht hatte dies die Entlastung des Gelenks vom zu hohen Druck auf das Knorpelgewebe.

Werden Knieprothesen verzichtbar sein?

Durch Kniedistraktion kann der Knorpel langfristig wiederhergestellt werden.

Das Verfahren der Kniedistraktion wurde innerhalb weniger Jahre zu einer häufig eingesetzten Behandlung und konnte bereits nach wenigen Wochen eine Reparatur des Knorpels ermöglichen.[44] Auch langfristig (in diesem Fall nach zwei Jahren) blieb die Wiederherstellung des Knorpels stabil.[45] Schließlich konnten die Forscher in den Niederlanden sogar zeigen, dass das auf der Knorpelregeneration basierende Verfahren den etablierten Prothesen hinsichtlich Funktion und Schmerzreduktion in nichts nachsteht.[46] Zudem war nun klar: Der nachgewachsene Knorpel hat die Eigenschaften von hyalinem, also vollwertigem Gelenkknorpel.[47]

Die Vorteile von Therapieansätzen, die auf den Erkenntnissen aus der Forschung zur Knorpelregeneration fußen, wurden auch in aktuellen Studien bestätigt.[48] Demnach ist beispielsweise eine Knieprothese nicht mehr zwingend notwendig, um Kniearthrose erfolgreich zu behandeln.[49]

Was bedeuten diese Ergebnisse für Sie als Arthrosepatient?

Die Kniedistraktion ist offensichtlich ein erfolgreiches Verfahren. Auch auf mikrobiologischer Ebene ist der Beweis bereits erbracht, dass der menschliche Körper grundsätzlich in der Lage ist, neuen Gelenkknorpel zu bilden.[50] Weshalb also ist das Problem der Arthrose nicht bereits in größerem Umfang gelöst worden? Zum einen kann nicht jedes Gelenk mit Fixateuren behandelt werden. Entsprechende Verfahren gibt es noch nicht. Zum anderen ist die Gelenkdistraktion ein operatives Verfahren – mit dem entsprechenden klinischen Aufwand und den üblichen Risiken.[51]

Eines zeigt der Blick auf diese Studien jedoch klar: Der Knorpel im Gelenk kann sich regenerieren, wenn die notwendigen Voraussetzungen geschaffen werden. Die herkömmliche Medizin erreicht das, indem das Gelenk durch externe Gestelle vom Druck, der die Arthrose ja erst verursacht, entlastet wird.

Doch geht es nicht auch anders? Leichter, schonender, natürlicher? Ein klares Ja von uns! Denn das wichtigste Ziel unserer Schmerztherapie bei Arthrose ist: dem Gelenk wieder den Freiraum geben, der für die Wiederherstellung des Knorpels benötigt wird. Genau das möchten wir erreichen, indem wir die Muskeln und Faszien rund um ein Gelenk wieder so geschmeidig machen, wie es von Natur aus vorgesehen ist. Dies normalisiert letztlich die Spannungen, die auf ein Gelenk wirken. Der Druck sinkt, die zerstörerischen Kräfte für den Knorpel können nachlassen.

Die gezielte Entlastung des betroffenen Gelenks ermöglicht eine Wiederherstellung des Knorpels.

Mehr noch: Der Gelenkspalt vergrößert sich und bietet langfristig Raum für neu wachsendes Knorpelgewebe. Das Prinzip ist dasselbe wie bei der Kniedistraktion. Ohne Operation, ohne Schmerzmittel. Und das Wichtigste: Sie, die Patienten, können oft selbstständig etwas gegen die Arthroseschmerzen tun. Eine vielzitierte Studie von 2019 zeigt: 75 Prozent aller OPs zum Einsatz eines künstlichen Kniegelenks werden überflüssig, wenn in der Therapie konsequent auf eine Steigerung des Bewegungsumfangs im Knie durch ein Übungsprogramm gesetzt wird.[52] Erstaunliche Zahlen, oder?

Unsere Pilotstudie zu Knieschmerzen

2020 haben wir von Liebscher & Bracht selbst eine Pilotstudie zu Knieschmerzen durchgeführt. Am Unfallkrankenhaus Salzburg wurden dafür zehn Frauen und zehn Männer mit einem Durchschnittsalter von 52 Jahren nach der Liebscher & Bracht-Methode behandelt. Alle Teilnehmer litten unter stärkeren Knieschmerzen, die Hälfte von ihnen hatte fortgeschrittene Arthrose im Knie. Nach einer Studiendauer von sechs Wochen und der Anwendung der Übungen, die Sie auch hier im Buch finden, war der WOMAC-Knie-Score von 86 auf 17 Punkte gesunken. Das heißt: Die Teilnehmer hatten bei Beendigung der Studie im Durchschnitt 80 Prozent weniger Schmerzen als zu Beginn der Behandlung.[53]
Die Knieschmerzen konnten also deutlich gesenkt oder ganz beseitigt werden, obwohl die Arthrose bestehen blieb. Dies deutet darauf hin, dass tatsächlich nicht die Arthrose die Schmerzen verursacht, sondern die zu hohe Spannung der das Kniegelenk umgebenden Muskeln und Faszien. Die Studie liefert damit erste wissenschaftliche Hinweise auf das, was wir seit vielen Jahren immer wieder bei Patienten erleben: Dass Sie sich trotz Arthrose von Ihren Schmerzen befreien können. Für uns ist diese Pilotstudie daher der Anfang für weitere Forschungstätigkeit.

Warum Sie Ihre Heilung selbst in die Hand nehmen sollten

Bringen wir es auf den Punkt: Was wir eben erläutert haben, bedeutet in der Konsequenz ganz klar, dass Sie Ihre Schmerzfreiheit bis ins hohe Alter zu großen Teilen selbst in der Hand haben. Genau damit beschäftigen wir uns in diesem Buch. Wir

möchten sehr pragmatisch vorgehen. Darum laden wir Sie, liebe Leserinnen und Leser, herzlich ein, die Liebscher & Bracht-Therapie mit ihren drei Techniken der Selbstbehandlung auszuprobieren und Engpassdehnungen, Faszien-Rollmassage und Osteopressur bei sich selbst anzuwenden. Dann können Sie ganz praktisch prüfen, ob es Ihnen hilft. Denn alles Reden, Theoretisieren und Argumentieren reicht nicht aus, um Ihre vielen Fragen zweifelsfrei und überzeugend zu beantworten. Sie als Betroffene müssen am eigenen Leib spüren, ob Ihre Schmerzen zurückgehen und Ihre Beweglichkeit wieder zunimmt. Arthroseschmerzen sind hier übrigens nur ein Beispiel. Die Liebscher & Bracht-Therapie hilft bei unzähligen Schmerzzuständen überall im Körper.

Obwohl wir immer wieder beobachten können, wie wirksam die Selbsthilfemaßnahmen dieses Buches und unserer zugrundeliegenden Therapie sind, beachten Sie bitte, dass es Ausnahmen gibt, in denen die Schmerzen andere Ursachen haben. Spätestens, wenn unsere Übungen keine überzeugende Wirkung entfalten, lassen Sie sich bitte zeitnah beim Arzt Ihres Vertrauens untersuchen. Wenn Sie möchten, bei einem, der nach unserer Methode zertifiziert ist, unsere Übungen daher gut einschätzen und unsere Behandlung bei Ihnen anwenden kann. Wenn auch das nicht hilft, können Sie noch sicherer sein, dass eine andere Ursache vorliegen muss.

KURZGEFASST: TATSACHEN UND TRUGSCHLÜSSE ZUM THEMA SCHMERZ

Fast jedes Leben schreibt dieselbe Leidensgeschichte **+++** Der Schmerzmittelmarkt boomt **+++** Wenn nichts anderes mehr hilft, droht wegen der Schmerzen eine OP **+++** Immer mehr künstliche Gelenke werden eingesetzt **+++** Schmerzmittel und OPs sind nie ohne Nebenwirkungen und Risiken **+++** Die häufigste Schmerzursache können Medikamente und OPs nicht beseitigen **+++** Aber: Schmerzen und Unbeweglichkeit im Alter sind kein Schicksal **+++** Sie haben Ihre Schmerzfreiheit zu großen Teilen selbst in der Hand **+++** Die aktuelle Arthroseforschung, unsere eigene Pilotstudie und unsere mehr als 35-jährige Erfahrung machen Hoffnung

Kapitel 02

Ausflug ins Schmerzfrei-Paradies

Das Schmerzverständnis von Liebscher & Bracht

Ihre Diagnose ist für uns zweitrangig. Uns interessiert, wo am Körper Sie den Schmerz wahrnehmen.

In der herkömmlichen Medizin und Schmerztherapie werden Schmerzen ganz anders eingeteilt als bei uns, bei Liebscher & Bracht. Sie werden kategorisiert nach Verletzungen wie beispielsweise Knochenbrüchen, Muskelfaser- und Bänderrissen, nach Schädigungen wie Arthrose, Bandscheibenvorfall oder Gleitwirbel oder nach Entzündungen – etwa der Achillessehne. Hinzu kommen die Schmerzen, die durch Krankheiten wie etwa Rheuma, Fibromyalgie, Depressionen oder Multiple Sklerose ausgelöst werden. Und dann gibt es natürlich noch die Schmerzen, die durch Gewalteinwirkung entstehen, wenn Sie sich also zum Beispiel mit dem Hammer auf den Daumen hauen oder sich das Schienbein am Couchtisch anschlagen. Die letzteren Beispiele können wir außer Acht lassen, denn die Therapie ist klar: einfach warten, bis es nicht mehr weh tut. Bei den meisten der anderen Schmerzen können wir Ihnen helfen. Wir von Liebscher & Bracht gehen mit Schmerzen allerdings anders um. Für uns ist zweitrangig, welche Theorie, Begründung oder Diagnose für das Auftreten Ihrer Schmerzen im Raum steht. Der Vorteil: Das führt erstmal zu völliger Entspannung, denn wir vermeiden den Stress, der entsteht, wenn wir uns mit einer schier unüberschaubaren Menge an möglichen Schmerzursachen konfrontiert sehen. Für uns ist das einzig Wichtige, wo am Körper ein Mensch den Schmerz wahrnimmt. Allein die Lokalisation ist ausschlaggebend dafür, wie wir ihn lindern oder auch beseitigen können.

Fast alle Schmerzen haben dieselbe Ursache

Natürlich machen auch wir eine Ursache für den Schmerz verantwortlich. Diese Ursache ist für viele Menschen erstmal sehr ungewöhnlich. Aber sie ist viel einfacher und interessanterwei-

se sogar bei so gut wie allen Schmerzen gleich. Die Ursache der meisten Schmerzen ist die zu hohe Spannung der Muskeln und ebenso der Faszien, also des Bindegewebes, das Knochen, Muskeln und Sehnen umgibt und zusammenhält. Wir werden das in Kapitel 4 noch eingehender erläutern. Aber egal, ob Sie Arzt, Physiotherapeutin oder Patient sind, Sie können sich freuen, denn unser Verständnis von der Schmerzentstehung macht die praktische Anwendung der Schmerztherapie für alle Betroffenen sehr, sehr einfach.

Auch Schmerzen unbekannter Ursache sind therapierbar

Unser Schmerzmodell hat einen weiteren Vorteil: Es ist leicht verständlich, denn es erklärt auch solche Schmerzen, die in der Medizin als »unspezifisch« gelten, weil sich für sie keine Ursache finden lässt. Das klingt so lapidar, aber wir müssen uns klarmachen: Dahinter verbergen sich die Schicksale zum Teil schwer schmerzkranker Menschen, denen die Ärzte nicht helfen können, weil es keinen Befund gibt. Röntgen-, MRT- oder CT-Aufnahmen zeigen keinerlei Anomalien. Wussten Sie, dass dies bei 80 bis 90 Prozent der Rückenschmerzen der Fall ist?[1] Gerade diesen Menschen können wir sehr häufig helfen.
Auch die Theorie vom Schmerzgedächtnis müssen wir hier kurz erwähnen. Demnach hinterlassen langanhaltende Schmerzzustände und somit häufig genutzte Wege der Signalübertragung »Spuren« im Gehirn, an die sich der Körper immer wieder »erinnert«, sodass Schmerzen auf diese Weise chronisch werden. Das sehen wir auch so. Natürlich gibt es solche Veränderungen im Gehirn schwer leidender Menschen.
Wir gehen allerdings wie die Medizin davon aus, dass die Gehirnstruktur sich in vielen Fällen wieder normalisiert, wenn die das Leid verursachenden Schmerzen beseitigt sind. Und wir denken, dass chronische Schmerzen vor allem deswegen

jahrelang bestehen, weil sie nicht ursächlich, also in unserem Sinne »richtig« behandelt werden. Wir haben es immer wieder erlebt, dass sich Jahrzehnte währende Schmerzen schnell verflüchtigten, wenn die zu hohe Spannung der Muskeln und Faszien normalisiert worden war. Dies kann jedoch nur funktionieren, wenn der Nerv nicht zu sehr beschädigt ist, etwa aufgrund einer Verletzung.

Aus der Praxis: Unsere Dokumentation von Schmerzzuständen

Auch ausgewiesene Schmerztherapeuten können sich selbst und ihren Patienten oft nicht helfen.

Neun von zehn Menschen könnten schmerzfrei sein! Machen wir diese schmerzfreie Welt für alle greifbar, und stellen wir uns vor, wie das Leben dann aussehen könnte. Ja, das Leben aller Menschen könnte so sein, wie wir es skizzieren möchten – mit bestimmten Einschränkungen. Denn natürlich gibt es Ausnahmen. Dazu gehören Menschen, deren Zustand so schlimm ist, dass sie sich nur noch sehr eingeschränkt oder gar nicht mehr bewegen können. Oder Patienten, bei denen die Schäden am Bewegungsapparat oder auch schmerzauslösende Krankheiten derart weit fortgeschritten sind, dass die Struktur des Körpers in den betroffenen Bereichen irreversibel zerstört ist. Tumorbedingte Schmerzen gehören zum Beispiel dazu. Oder Gelenke und Wirbel, bei denen die Knochenstruktur eingebrochen ist. Unsere jahrzehntelange Erfahrung mit Schmerzpatienten sowie unsere dokumentierte Anwendungsbeobachtung bei etwa 17.000 Schmerzzuständen legen es jedoch nahe und bestärken uns in der Analyse: Die allermeisten Schmerzen werden heutzutage durch die beschriebenen zu hohen Spannungen der Muskeln und Faszien verursacht (siehe Seite 29).

Bemerkenswert ist: Die Profis, die mit Schmerzen zu uns in die Ausbildung kamen, konnten sich mit den herkömmlichen Therapien, die sie selbst beruflich einsetzten, nicht helfen. Auch Behandlungen von Kolleginnen oder Kollegen, die andere Therapien anwendeten, konnten ihren Schmerz nicht lindern. Das gelang oft erst in unserer Ausbildung. Übrigens, viele sagten, sie seien aus zwei Gründen bei uns: zum einen, um sich selbst zu helfen, und zum anderen, um ihren Patienten helfen zu können, sollte die erlernte Therapie bei ihnen Wirkung zeigen. Unsere Therapie scheint demnach eine höhere Wirksamkeit zu haben als die bekannten, herkömmlichen Verfahren.

Bei 97 Prozent der Schmerzpatienten ist unsere Therapie erfolgreich

Als wir im Herbst 2007 die erste Ausbildung in unserer Schmerztherapie durchführten, nahmen 25 Heilberufler daran teil und brachten, salopp formuliert, 48 Schmerzzustände mit. Mittlerweile, im Jahr 2022, haben rund 12.800 Schmerzexperten an unseren Ausbildungen teilgenommen, darunter Ärzte, Heilpraktikerinnen, Physiotherapeuten, Manualtherapeutinnen, Osteopathen aller Ausrichtungen, Chiropraktikerinnen, Akupunkteure und viele weitere. Wir können zu Recht sagen, dass Experten aller heute bekannten und bei Patienten eingesetzten Therapien zu uns in die Ausbildungen gekommen sind. Sie litten zusammengenommen unter rund 17.000 einzelnen Schmerzzuständen, die wir alle dokumentiert haben. Es waren dieselben, unter denen auch ihre Patienten am häufigsten litten, denn Schmerz macht auch vor Profis keinen Halt. Sie hatten unterschiedlich schlimme Schmerzen, waren zum Teil viele Male erfolglos operiert worden, litten seit Jahrzehnten unter chronischen Schmerzen oder Schmerzkrankheiten wie Fibromyalgie oder galten in der Medizin als austherapierte »hoffnungslose« Fälle. Dies spiegelt dasselbe Spektrum an Schmerzen wider, das auch in der Normalbevölkerung vorliegt.

Wir haben diese Beobachtungen während aller unserer Ausbildungen akribisch dokumentiert und die Ergebnisse zusammengefasst und festgehalten: Nach den viertägigen Ausbildungen waren rund 97 Prozent dieser Schmerzzustände ganz beseitigt oder aber nur noch wenig spürbar. Konkret heißt das: Lag die Schmerzintensität zu Beginn der Ausbildung definitionsgemäß bei 100 Prozent, spürten die Teilnehmer am Ende nur noch einen Restschmerz von maximal 30 Prozent. 82 Prozent der Schmerzen waren sogar völlig verschwunden. Das überzeugte die Teilnehmer, denn sie konnten am eigenen Leib spüren, wie wirksam unsere Therapie ist.

Urteilen Sie gerne – probieren Sie es einfach selbst

Wenn Sie sich die Erfolgsgeschichte unserer Beobachtungsstudie anschauen, dann können Sie sicher nachvollziehen, warum wir der Meinung sind, dass unsere Therapie die Power hat, sehr vielen Menschen ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen.

Genau das treibt uns Tag für Tag an: Menschen darüber zu informieren, wie sie sich selbst von teils jahrelangen und chronischen Schmerzen befreien können, noch dazu ohne Medikamente und Operationen. Natürlich polarisieren wir. Aber das machen wir gerne, damit so viele Menschen wie möglich erfahren, wie sie sich selbst helfen können.

In all den Jahren hat sich eines herauskristallisiert: Die Menschen, die sich von uns haben ausbilden lassen, die unsere Übungen ausprobiert und die Wirkung an sich selbst gespürt haben, sind überzeugt von der Wirksamkeit der Therapie, weil sie so unmittelbar am eigenen Körper spürbar ist.

Falls Sie die Wirkung unserer Therapie noch nicht kennengelernt haben, können Sie Hoffnung schöpfen, dass sie auch Ihnen hilft.

Unsere Vision: Die Therapie von hinten aufzäumen

Hätten alle Menschen das Wissen, das dieses Buch vermittelt, würde sich ihr Umgang mit Schmerzen drastisch verändern. Sobald ihnen etwas weh täte, würden sie sich nicht mehr fragen, was in ihrem Körper krank oder kaputt ist. Sie würden stattdessen überlegen, was sie gemacht bzw. nicht gemacht haben, welche Übungen sie vielleicht vernachlässigt oder aber ganz ausgelassen haben. Dann ploppen nämlich auf einmal ganz andere Fragen im Kopf auf: Habe ich im Sport neue Kraftübungen oder Bewegungen absolviert, die einen neuen Ausgleich benötigen? Sitze ich mehr? Hat sich mein Alltag so verändert, dass mein Körper mit Schmerzen reagieren muss, um mich davon abzuhalten, Gelenke oder Wirbelsäule falsch zu belasten? Will mein Körper mich davor warnen, ihn mehr zu verschleißen, als er reparieren kann?

Wir müssen wieder lernen, unserem Körpergefühl zu vertrauen

»Früh übt sich« gilt auch bei Liebscher & Bracht. Wir haben die Achtsamkeit für den eigenen Körper sehr schön bei unseren beiden Söhnen beobachten können, die mittlerweile 33 und 31 Jahre alt sind. Solange sie denken können, haben sie miterlebt, dass die meisten Schmerzen durch »Verkürzungen« und zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien entstehen. Sie wissen, wie man sie selbst beseitigen kann. Schmerzen sind für die beiden nichts Schlimmes oder gar Bedrohliches. Sie verstehen sie mittlerweile vielmehr als Aufforderung, die geeigneten Übungen zu machen, damit sie wieder verschwinden. Natürlich war es auch für unsere Söhne ein langer Weg, bis sie diese Sicherheit gefunden hatten, zumal die meisten in ihrem Freundeskreis ja zunächst völlig anders dachten und

anders damit umgingen. Aber das eigene Ausprobieren und Erleben überzeugte auch sie schließlich, und sie übernahmen unsere Denk- und Vorgehensweise. Warum? Einfach deshalb, weil es ihnen half. Und so kann es Ihnen auch gehen. Sobald Sie die ersten Erfahrungen mit unseren Übungen gemacht haben, werden Sie immer sicherer, weil Sie spüren, dass es funktioniert.

Das Gesundheitssystem könnte massiv entlastet werden

Eine Operation sollte erst in Erwägung gezogen werden, wenn unsere Übungen nicht helfen. Früher nicht.

Stellen Sie sich vor, der Umgang mit Schmerzen wäre in der ganzen Gesellschaft ein völlig anderer. Wir würden also nicht den allseits bekannten, herkömmlichen Weg einschlagen, Schmerzmittel einwerfen oder alleinige Hilfe bei Therapeuten suchen. Nein, wir würden die zu den Schmerzen passenden Übungen machen! Unsere jahrzehntelangen Erfahrungen zeigen, dass die meisten Schmerzen durch unsere Übungen wieder abklingen und schließlich ganz verschwinden. Falls das aber nicht der Fall ist oder die Betroffenen sich nicht trauen, die Übungen auszuprobieren, würden sie einfach einen von uns ausgebildeten Arzt oder Therapeuten aufsuchen und sich nach Liebscher & Bracht behandeln lassen, um sich Sicherheit zu holen. Und erst dann – wenn all dies tatsächlich nicht helfen sollte – kämen die herkömmlichen Maßnahmen zum Einsatz, also Schmerzmittel, bildgebende Verfahren zum Aufspüren körperlicher Schäden oder auch Operationen bis hin zum Einsatz von Gelenkprothesen.

Momentan ist es leider oft umgekehrt: Erst wenn die herkömmliche Medizin nicht hilft und auch andere, alternative Verfahren keine Besserung bringen, suchen viele Leidgeprüfte ihre letzte Rettung bei Liebscher & Bracht. Oft hören wir von ihnen: »Ich habe alles versucht. Wenn Sie mir nicht helfen können, weiß ich nicht mehr weiter.« Würden wir bei Schmerzen tatsächlich

Petra Bracht

Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter

Das große Selbsthilfe-Buch nach der Liebscher & Bracht-Methode - Das Übungsprogramm für den ganzen Körper

480 Seiten, kart.
erscheint 2022

Jetzt kaufen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de