Roland Liebscher-Bracht

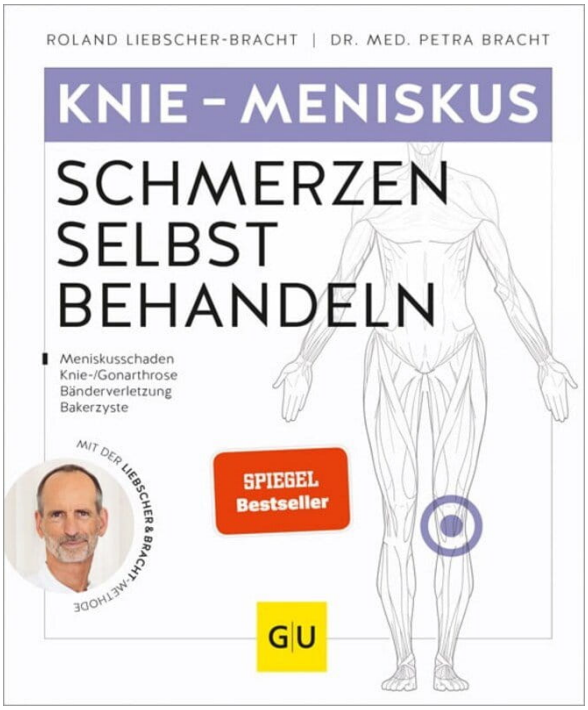
Knie & Meniskus Schmerzen selbst behandeln

Leseprobe

Knie & Meniskus Schmerzen selbst behandeln

von Roland Liebscher-Bracht

Herausgeber: GU Gräfe und Unzer



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

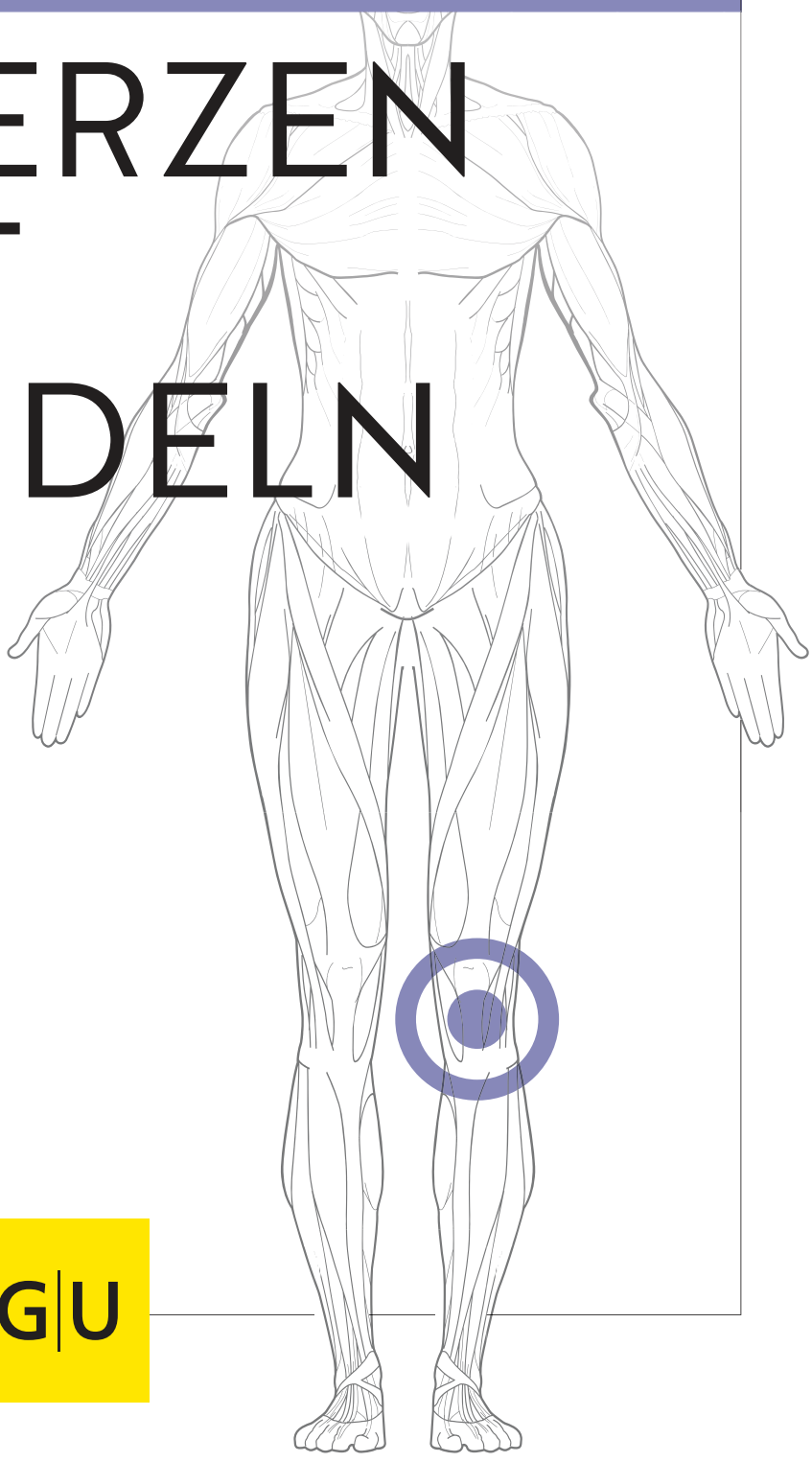
Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, 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

KNIE

SCHMERZEN SELBST BEHANDELN



- Meniskusschaden
- Knie-/Gonarthrose
- Bänderverletzung
- Bakerzyste



G|U

KNIESCHMERZEN SELBST BEHANDELN

MIT DER LIEBSCHER & BRACHT-METHODE:

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

ÖFFNEN

DIE DREI TECHNIKEN DER SELBSTBEHANDLUNG

Damit sich jeder selbst von seinen Schmerzen befreien kann, haben wir sehr effiziente Techniken entwickelt, die wir Ihnen im Buch vermitteln und hier kurz vorstellen möchten. Schon eine Technik allein entfaltet große Wirkungen. Probieren Sie es einfach aus! Wenn Sie dann zwei oder alle drei kombinieren, werden Sie Ergebnisse erzielen, die Sie nicht für möglich gehalten hätten.

Die **Light-Osteopressu**r zur schnellen Schmerzlinderung: Durch gezieltes Drücken auf bestimmte Körperbereiche reduzieren Sie im Minuteneffekt zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien, die meist für Ihre Knieschmerzen verantwortlich sind.





Die **Faszien-Rollmassage** zur Schmerzlinderung und Stoffwechselanregung: Mit speziellen Faszienrollen werden Ihre Muskeln und Faszien bis in die Tiefe entspannt, was das Üben deutlich erleichtert. Außerdem wird der im Schmerzbereich meist drastisch abgesunkene Stoffwechsel spürbar hochgefahren und das Gewebe wieder mit Nährstoffen versorgt.





Die **Übungen** zum Dehnen und Kräftigen:
Mit einfachen Übungen bauen Sie Ihre Muskeln und Faszien so um, dass Sie bei regelmäßiger Ausführung dauerhaft – ein Leben lang – frei von Knieschmerzen bleiben können.

Plus: Speziell für diese Methode entwickelte **Hilfsmittel** wie die Osteopressur-Drücker oder die Faszienrollen und -kugeln machen die Anwendung leicht und helfen Ihnen, bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Sie erfahren auch, welche Haushaltsgegenstände Sie alternativ verwenden können.

THEORIE

Gute Aussichten! 5

ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI! 7

Ihr Weg in die Schmerzfreiheit 8
Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht 9
Extra: Unsere Geschichte 12

Wie entstehen Knieschmerzen wirklich? 13
Der Stand der Dinge 14
Unsere neue Sicht auf die Schmerzentstehung 15
Komplex und genial: die Kniegelenke 16
Warum werden unsere Muskeln und Faszien immer unnachgiebiger? 17
Knieschmerzen durch Arthrose? 22
Konventionelle Knieschmerz-Kategorien 24
Was bedeutet Schmerz nach Liebscher & Bracht? 30

Was hilft dem Knie und was nicht? 31
Warum herkömmliche Behandlungen meist nicht dauerhaft helfen 32
Gesundheitliche Risiken von Kniegelenkprothesen 36
Fazit: Viele wirkungslose Therapien! 37
So funktioniert unsere Therapie 38
Kniearthrose heilen 39

Die richtige Ernährung gegen Schmerzen 41
Was Essen mit unseren Knien zu tun hat 42
Extra: Deshalb empfehlen wir unsere Nahrungsergänzungsmittel 45

PRAXIS

SO BEHANDELN SIE IHR KNIE SELBST 47

Tipps für die Übungspraxis 48
Wichtig: Das macht das Üben sicher! 49
So gestalten Sie Ihr Übungsprogramm 51
Entwickeln Sie Ihre Routine 54



Extra: Warum wir unsere Hilfsmittel empfehlen 56

Die Light-Osteopressur gegen Knieschmerzen 59
Schnelle Hilfe bei Beschwerden 60
So wenden Sie die Light-Osteopressur an 62
Die Anleitungen 64

Die Übungen zur Dehnung und speziellen Kräftigung 71
Dazu dient das Training 72
Das Besondere an unseren Übungen 72
So führen Sie die Übungen aus 76
Die Anleitungen 78

Die Faszien-Rollmassage 101
Wirkung auf zwei Ebenen 101
Was ist das Besondere an der Faszien-Rollmassage? 103
So wenden Sie die Faszien-Rollmassage an 104
Extra: Unsere Faszienrollen: Warum wir sie entwickelt haben 106
Die Anleitungen 108
Unsere Vision 118

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 121
Adressen, die weiterhelfen 121
Quellen & Studien 122
Sachregister 124
Impressum 127



Wir wollen allen Menschen ein schmerzfreies und langes Leben in bester Gesundheit und voller Beweglichkeit ermöglichen. Dafür leben und arbeiten wir. Unser besonderes Anliegen dabei: den Menschen das Wissen zu vermitteln, wie sie sich selbst helfen können.

Roland Liebscher-Bracht
studierte Maschinenbau, trainierte und unterrichtete aber sein Leben lang asiatische Kampf- und Bewegungskunst. Das versetzte ihn in die Lage, zusammen mit seiner Frau eine völlig neue, hochwirksame Schmerztherapie zu entwickeln. Seit 2007 bilden sie Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten in dieser Liebscher & Bracht-Schmerztherapie aus. Mittlerweile behandeln über 3000 Partner-Therapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz nach ihrer Methode.

Dr. med. Petra Bracht
ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Sie arbeitet seit über 30 Jahren als Ernährungs- und Orthomolekularmedizinerin und führt ihr privatärztliches Liebscher & Bracht Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Oberstes Ziel ihrer Behandlung ist es, die gewaltigen Selbstheilungsmechanismen zu aktivieren, die jedem Menschen innewohnen. Die größte Wirkung erzielt sie mit der Optimierung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ihrer Patienten.

GUTE AUSSICHTEN!

Sehr viele Menschen leiden unter Knieschmerzen, oft auch noch, nachdem das Knie operiert wurde. Schmerzende Kniegelenke schränken nicht nur die Lebensqualität ein, sondern werden – vor allem bei Älteren – zu einem lebensbedrohlichen Problem, da der Stoffwechsel umso schwächer wird, je weniger man laufen und sich bewegen kann. Grund genug, Knieschmerzen schnellstmöglich zu beseitigen. Die gute Nachricht: Sie halten die Lösung des Problems in Ihren Händen.

Aus unserer Sicht sind die herkömmlichen Annahmen über Kniegelenksbeschwerden dringend überholungsbedürftig. Knieschmerzen und Arthrose entstehen ganz anders, als meist vermutet. Das Wissen um die wahre Ursache – nämlich unbewusst »antrainierte« Verkürzungen und Verspannungen der Muskeln und Faszien – ist die Grundlage dafür, Schmerzen zu beseitigen und den Originalknorpel wieder aufzubauen. Entscheidend ist dann, ungünstige Alltagshaltungen – wie stundenlanges Sitzen oder Schlafen in Seitenlage mit angewinkelten Knien – gezielt mit unseren Übungen auszugleichen. Das tun bis jetzt die wenigsten, und deshalb haben so viele Knie keine Chance, ein Leben lang schmerz- und verschleißfrei zu bleiben.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, kennen Sie nicht nur die Ursachen Ihrer Kniebeschwerden, sondern wissen genau, was Sie tun können, damit Ihre Knie wieder schmerzfrei werden. Sie lernen die Selbstbehandlung mit der Light-Osteopressur, mit speziellen Körperübungen und mit der Faszien-Rollmassage kennen. Extra dafür entwickelte Hilfsmittel machen Ihnen das Üben so leicht wie möglich und sorgen für optimale Wirksamkeit.

Was mit unserer Therapie erreichbar ist, zeigt unsere erste klinische Studie mit 40 Patienten, die etwa zeitgleich mit diesem Buch veröffentlicht wird. Näheres unter www.Liebscher-Bracht.com/Knie-Studie.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude an der neuen Beweglichkeit!



IHR WEG IN DIE SCHMERZFREIHEIT

Stehen Sie morgens mit Knieschmerzen auf, haben Beschwerden bei jedem Schritt und wünschen sich nichts sehnlicher, als sich endlich wieder besser zu fühlen? Dies können wir gut nachempfinden – und Millionen anderer Menschen teilen diesen Wunsch mit Ihnen. Vielleicht haben Sie bereits eine Diagnose bekommen: Arthrose, Meniskusläsion oder -verschleiß, Bänderverletzung, Bakerzyste …

Und Sie haben vielleicht auch schon diverse Behandlungen ausprobiert, womöglich sogar eine Operation hinter sich, doch es ging Ihnen wie vielen Schmerzpatienten: Leider sind die gängigen Methoden oft nicht von langfristigem Erfolg gekrönt. Schonung, schmerzhemmende Medikamente, passive Therapiemaßnahmen und Operationen bieten trotz modernster Medizintechnik keine Garantie für

Schmerzfreiheit. Den Grund dafür sehen wir von *Liebscher & Bracht* darin, dass in der Regel nur das Symptom, nicht aber die eigentliche Ursache behandelt wird. Das wissen wir aus langjähriger Erfahrung mit der Behandlung von Patienten, die unter Knie- und anderen Schmerzen leiden.

Über 30 Jahre Forschung und Praxis haben uns gezeigt, dass der Grund für die Schmerzen in nahezu allen Fällen identisch ist: unnachgiebige Muskeln und Faszien, die (zu) starke Spannungen aufbauen. Dadurch werden die Gelenke derart zusammengepresst, dass zum Beispiel die Menisken einreißen oder der Knorpel verschleißt.

Natürlich können Knieschmerzen auch durch Verletzungen oder Unfälle entstehen, doch in den meisten Fällen sind verkürzte Muskeln und Faszien sowie die daraus resultierenden Spannungen die Ursache.

Mithilfe von Schmerzen signalisiert Ihr Körper, dass Ihr Knie geschädigt wird und dass Sie nicht so weitermachen sollen wie bisher. Und obwohl Sie sich vielleicht wegen Ihrer Schmerzen am liebsten gar nicht mehr bewegen möchten, ist die (richtige) Bewegung in Form von Übungen entscheidend dafür, die wahre Ursache Ihrer Beschwerden zu beheben.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen Wege in Ihre persönliche Schmerzfreiheit aufzeigen, denn unser Ziel ist, dass jeder Mensch ein schmerzfreies Leben frei von Bewegungseinschränkungen führen kann – und zwar ohne Medikamente und Operationen!

Zunächst möchten wir Ihnen die Angst nehmen. Eine Diagnose wie Gonarthrose ist nicht der Anfang vom Ende, sondern eine Chance, die Signale Ihres Körpers besser verstehen zu lernen und *sich selbst* von Ihren Beschwerden zu befreien. Schließlich konnte Ihnen bisher *kein anderer* richtig helfen, oder? Unabhängig von bisherigen Diagnosen oder Operationen bieten wir Ihnen mit der *Liebscher & Bracht*-Methode konkrete Hilfe zur Selbsthilfe an. Wie das funktioniert, erklären wir in den folgenden Kapiteln. Sie erfahren, wie die Schmerzen im Knie tatsächlich entstehen, wie Sie die wahre Ursache beheben und sich nun aktiv von den Schmerzen befreien können.

DIE SCHMERZTHERAPIE NACH LIEBSCHER & BRACHT

Seit Mitte der 1980er-Jahre erforschen wir gemeinsam das Thema Schmerzen. Wir haben es geschafft, eine neue Therapie zu entwickeln, die Patienten auf natürliche Weise dauerhaft von ihren Schmerzen befreien kann. Ihr Ziel ist es, dass alle Menschen ein schmerzfreies, gesundes Leben in voller Beweglichkeit bis ins hohe Alter führen können. Mittlerweile dürfen wir immer mehr dazu beitragen, das Verständnis für die Schmerzen im menschlichen Körper, ihre Funktion und Aufgabe und natürlich die »Heilung« der meisten dieser Schmerzen voranzubringen. Mit unserer biologisch-natürlichen Vorgehensweise, die keinerlei negative Nebenwirkungen hat,



TIPPS FÜR DIE ÜBUNGSPRAXIS

Nachdem wir Ihnen im Theorieteil Informationen rund um das Thema Knieschmerzen gegeben haben, möchten wir Ihnen nun zeigen, wie Sie am besten vorgehen, um sie selbst zu beseitigen.
Vorab etwas Generelles zur Vorgehensweise: Sie können bei Knieschmerzen aller Art – völlig unabhängig von Ihrer Vorgeschichte – direkt mit den Übungen, der Faszien-Rollmassage oder auch der Light-Osteopressur beginnen. Letztlich werden Sie sich auf Dauer nur von Ihren Knieschmerzen befreien können, wenn Sie eine der Selbsthilfemaßnahmen – oder am besten mehrere, am allerbesten natürlich alle drei in Kombination – auf Dauer durchführen. Suchen Sie sich zunächst diejenigen Übungen aus, die Ihnen am meisten zusagen.

Wenn Sie unsicher sind

Zweifeln Sie daran, sich selbst helfen zu können, weil Sie schon seit langer Zeit unter sogenannten chronischen Knieschmerzen leiden, Arthrose oder Meniskusschädigungen bei Ihnen diagnostiziert wurden oder sogar schon eine Knieprothese eingebaut wurde? Dann empfehlen wir Ihnen, zunächst einen der von uns ausgebildeten Ärzte, Heilpraktiker oder Therapeuten aufzusuchen.
Er oder sie wird bei Ihnen die Osteopressur anwenden, die Profivariante der in diesem Buch gelehrten Light-Osteopressur. Schon nach einer Behandlung wissen Sie Bescheid und haben Sicherheit. Dann können Sie entscheiden, ob Sie noch weiter betreut und langsam in Ihre Eigentherapie eingeführt werden wollen oder ob Sie es gleich versuchen, mit den Übungen und Techniken dieses Buches selbst klarzukommen.
Unsere hier beschriebenen Übungen sind die wirksamste und grundlegendste Eigentherapie. Denn sie sind der direkte Ausgleich für die im Alltag zu wenig genutzten Gelenkwinkel, die Ihre Knieschmerzen sowie alle Schädigungen, die vielleicht schon vorliegen, verursacht haben. Über kurz oder lang ist es also wichtig, dass Sie aus den hier dargestellten Übungen die Varianten auswählen, mit denen Sie am besten klarkommen.
Zum Üben benötigen Sie einige spezielle Hilfsmittel oder alternativ Alltagsgegenstände aus dem Haushalt. Beide werden ab Seite 56 näher beschrieben.

WICHTIG: DAS MACHT DAS ÜBEN SICHER!

Die von uns entwickelten Selbsthilfetechniken entfalten meist eine sehr große Wirksamkeit. Doch für gute Ergebnisse ist eine hohe Intensität notwendig, und daher ist es wichtig, den Fokus auf maximale Sicherheit zu legen. Bei allen drei Selbsthilfetechniken ist die Voraussetzung dafür, dass der Körper als ideales Messinstrument in jedem Moment der Selbsttherapie befragt und beachtet wird. Es gibt – neben der Genauigkeit der Ausführung – zwei entscheidende Faktoren, die genau beobachtet und eingehalten werden müssen.

Die Intensitätsskala

Der erste Faktor ist der Schmerz, der beim Üben ausgelöst wird. Ob bei den Dehnkräftigungen, beim Rollen oder beim Drücken – er darf einen bestimmten Wert nicht übersteigen. Diesen Wert beziffern wir mit einer 10, und das ist ganz einfach zu verstehen.
Unsere Skala geht von 0 bis 12 und darüber hinaus:

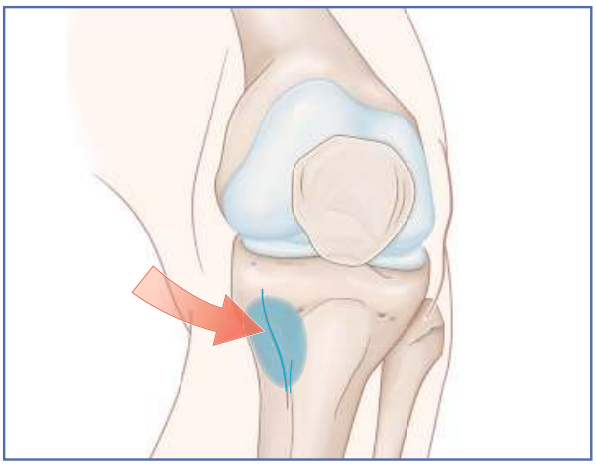
- Sie startet völlig schmerzfrei bei 0 und geht über 1, 2, 3 und 4 von sehr wenig Druck oder Spannung bis hin zu deutlichem Druck oder Spannung.
- Bei der 5 schlägt beides in leicht schmerzhaftes Empfinden um.
- Dieses steigert sich bis 7 und schließlich 8 als deutlich wahrnehmbarer Schmerz, den man aber gern aushält, weil man weiß, dass er einem positiven Zweck dient: der

INNENSEITE DER KNIE

In diesem Fall drücken wir ausnahmsweise dort, wo der Schmerz auftritt. Knieschmerzen an diesem Punkt lassen sich relativ leicht »abstellen«.

GRUNDBEHANDLUNG

- Tasten Sie an der Schienbeinkante entlang hinauf in Richtung Knie. Etwas unterhalb der Kniescheibe bemerken Sie die »Schienbeinrauigkeit«: Die vorher glatte Schienbeinkante ist dort rauer. Wenn Sie nun mehr zur Innenseite hin tasten, kommen Sie in eine Rundung. Dort verbreitert sich das Schienbein. In dieser Wölbung suchen Sie eine etwa 1 bis 2 cm^2 kleine Fläche. In diesem Bereich suchen Sie die höchste Empfindlichkeit.
- *Im Sitzen mit Kugelgriff und Rundspitze:* Drücken Sie senkrecht zur Knochenfläche von unten innen gegen die Wölbung. (1)



Drücken Sie senkrecht zum Knochen von unten innen.



VARIANTE A

- *In Seitenlage mit Kegelhalter und Rund- oder Flachspitze:* Legen Sie sich auf die nicht betroffene Seite und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab. Stellen Sie den Drücker auf den Boden und richten Sie sich so ein, dass die Innenseite Ihres Knies genau im richtigen Winkel auf der Drückerspitze liegt.



RÜCKSEITE DER KNIE INNEN

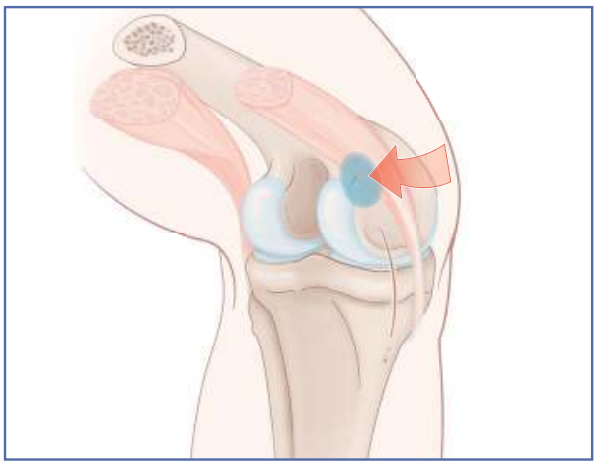
Dieser Punkt ist nicht leicht zu finden. Aber es lohnt sich zu üben, denn er kann zusammen mit dem nachfolgenden Punkt das Knie sehr entlasten.

GRUNDBEHANDLUNG

- Legen Sie Ihre Hand auf den Oberschenkel und tasten Sie mit dem Daumen an der Innenseite des Beins entlang in Richtung Knie. Irgendwann fühlen Sie, dass der Knochen tastbar wird. Dort fühlen Sie in Richtung Kniekehle, bis Sie die Sehnen spüren, die dort vorbeilaufen. Knapp über den Sehnen können Sie eine empfindliche Stelle an einer Knochenkante (Epicondyle) finden.
- *Im Sitzen mit Kugelgriff und Rundspitze oder Spitze:* Setzen Sie an diesem Punkt den Drücker an und drücken Sie von seitlich, ein bisschen von oben und ein bisschen von hinten. (1)

VARIANTE A

- *In Seitenlage mit Kegelhalter und Rundspitze oder Spitze:* Stützen Sie sich auf dem Unterarm ab. Platzieren Sie den Drücker so, dass die Innenseite des Knies, das Sie behandeln wollen, genau im richtigen Winkel gegen die Spitze drückt. Legen Sie eventuell das andere Bein über Kreuz auf, um den Druck zu erhöhen.



Drücken Sie von seitlich, etwas von oben und hinten.





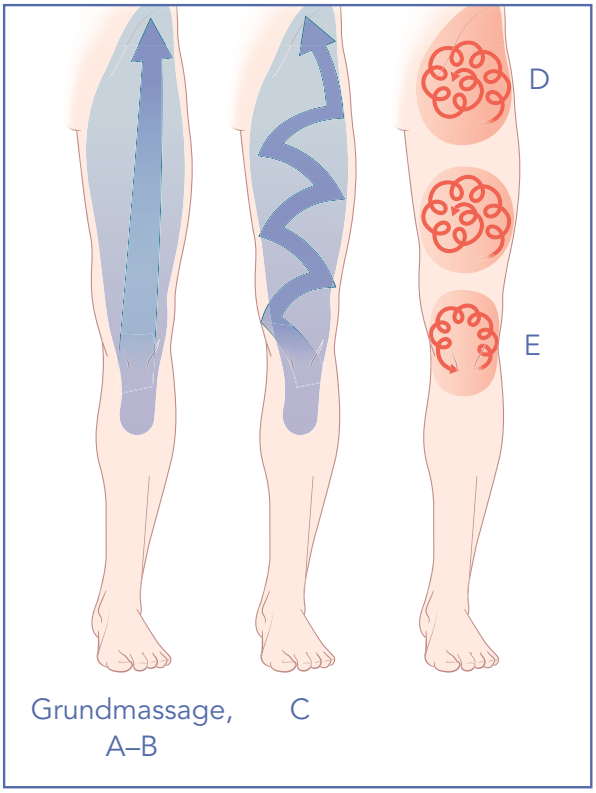
VORDERSEITE DER BEINE

Versuchen Sie, diesen großen vierteiligen Muskel mit kleinen Veränderungen des Winkels der Rolle oder Ihres Aufliegewinkels möglichst umfassend auszupressen.

GRUNDMASSAGE

- *Mit der Medi-Rolle im Sitzen:* Beginnen Sie knapp unterhalb des Knies und führen Sie die Rolle in Richtung Hüfte. Sobald es nötig ist, lehnen Sie sich zunehmend nach hinten, bis Sie schließlich liegen, um bis zum Hüftstachel rollen zu können. (1–2)
- Sie können weitere Durchgänge machen und dabei die Rolle mehr seitlich nach innen oder außen kippen.





Massieren Sie das betroffene Bein mit den Rollen flächig und mit der Mini-Kugel in kleinen Spiralen.



VARIANTE A

- *Auf der Medi-Rolle im Liegestütz:* Bewegen Sie sich auf der Rolle fußwärts, sodass sie am Bein hochrollt. Achten Sie darauf, dass die Rollenmulde über den Oberschenkelknochen gleitet, da dieser meist empfindlich ist und so geschont wird. (A_1)
- Legen Sie zusätzlich das andere Bein angewinkelt auf, wenn Sie den Druck verstärken möchten. (A_2)
- Ist der Druckschmerz zu hoch, können Sie die Maxi-Rolle verwenden.





VARIANTE B

- *Auf der Maxi-Rolle im Liegestütz:* Wenn Sie beide Beine gleichzeitig massieren wollen, benutzen Sie am besten die Maxi-Rolle.



VARIANTE C

- *Mit der Kugel-Rolle im Sitzen:* Rollen Sie über die Beinvorderseite vom Knie bis zum Hüftstachel wie bei der Grundmassage – aber schaukeln Sie mit der Kugel-Rolle, während Sie sie in Richtung Hüfte wandern lassen, immer seitlich hin und her.



VARIANTE D

- *Mit der Mini-Kugel im Liegen:* Rollen Sie sie in kleinen Spiralen über den Bereich zwischen Hüftstachel und Leistenmitte.

VARIANTE E

- *Mit der Mini-Kugel im Sitzen:* Rollen Sie in kleinen Spiralen rings um die Kniescheibe.



10 SCHRITTE
ZU IHREM OPTIMALEN ÜBUNGSPROGRAMM

1. Probieren Sie nach und nach alle gezeigten Techniken aus. Notieren Sie jeweils, wie Sie sich währenddessen und danach fühlen.
2. Starten Sie Ihr Programm mit Übungen und Anwendungen, die Ihnen leichtfallen und Ihre Schmerzen von Anfang an lindern.
3. Praktizieren Sie regelmäßig an sechs Tagen pro Woche.
4. Wenden Sie am besten alle drei Techniken täglich an. Wir empfehlen, morgens die Übungen und abends das Drücken und Rollen durchzuführen.
5. Koppeln Sie die Anwendung an Ihre Morgenroutine (Aufstehen, Bad …) und Ihre Abendroutine (Fernsehen, Gespräche …). Wenn Sie dies zwei Wochen lang durchhalten, wird auch Ihre Übungspraxis zur Routine und fällt Ihnen immer leichter.
6. Beginnen Sie mit einem eher kleinen Programm, das Sie sicher durchhalten. Reduzieren Sie es sofort, wenn Sie es nicht regelmäßig schaffen.
7. Begrenzen Sie Ihr Morgenprogramm auf 15, maximal 20 Minuten. Das ist Ihnen zu lang? Starten Sie mit 5 Minuten! Besser kürzer und regelmäßig üben als lang und unregelmäßig.
8. Reicht Ihre Zeit nicht für das ganze Programm, üben Sie die Hälfte jeweils an drei Tagen oder ein Drittel an je zwei Tagen.
9. Experimentieren Sie mit anderen Tagesroutinen (Mittagspause, Ortswechsel usw.).
10. Probieren Sie mit wachsender Beweglichkeit anspruchsvollere Varianten aus – und freuen Sie sich über Ihre Fortschritte.

Ich bin 59 Jahre alt und war schon ordentlich eingerostet in meinen Gelenken. Vielen, vielen Dank für die Anleitung und Motivation. Nie wieder Orthopädie und Physiotherapie für mich – ich setze auf Selbsthilfe!

Dagmar K.

Ich finde die Videos und die Sonntags-Trainingsstunde ganz toll. Seit ein paar Monaten mache ich regelmäßig mit und habe seitdem keine einzige Schmerztablette mehr gebraucht. Nach den Übungen geht es mir sehr gut. Danke, dass es euch gibt!

Karin S.

Nachdem ich mich vor einem Jahr beim Laufen verletzte, legte ich eine Sportpause ein. Die Schmerzen kamen jedoch immer wieder. Zum Arzt wollte ich nicht gehen, weil ich wenig gute Erfahrungen mit Orthopäden gemacht hatte. Schießlich hatte ich die Hoffnung fast aufgegeben, das Problem selbst lösen zu können. Da brachte mich eine Internetrecherche zur Website von Liebscher & Bracht. Ich schaute mir einige Videos an und verstand endlich, was ich falsch gemacht hatte. Ich machte die Übungen nach und bestellte mir eine Faszienrolle, und im Nu waren meine Schmerzen weg! Ich konnte sofort wieder mit dem Sport anfangen, endlich! Das hat mir Lebensqualität zurückgegeben. Tausend Dank für die tollen Videos, die super erklären und wirklich helfen!

Christiana R.

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

Klaus Eder,
ehemaliger leitender Physiotherapeut des Deutschen Fußball-Bundes (DFB) und des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)

Eine Therapie, bei der die Mitarbeit der Betroffenen von größter Bedeutung ist und die bei jedem eine sofortige Wirkung zeigt. Ich bin begeistert! Meine eigene Erfahrung ist ein Knie, das endlich wieder ohne Medikamente schmerzfrei durch die Wander- oder Skiferien kommt.

Elinor Schwab, Allgemeinmedizinerin

Ein wesentliches Element der Liebscher & Bracht-Behandlung, das mich sofort dafür begeistert hat, ist die unverzichtbare, aktive Einbindung des Patienten. Dem Schmerz nicht »hilflos« ausgeliefert zu sein, sondern selbst zum eigenen Therapeuten zu werden, ist eine tolle Chance.

Carl-Reinhard Albilt,
Facharzt für Innere Medizin

ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI





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

In diesem Buch erfahren Sie,

- wie Knieschmerzen 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 Knieschmerzen unmittelbar auflösen können und
- wie Sie bis ins hohe Alter beweglich und schmerzfrei bleiben.

WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7250-1

9 783833 872501

€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de

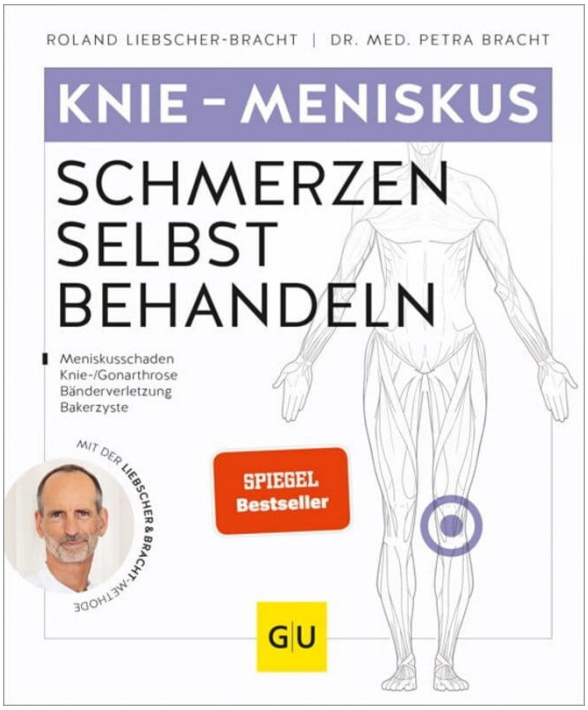
Roland Liebscher-Bracht

Knie & Meniskus Schmerzen selbst behandeln

Bei Meniskusschaden, Knie-/Gonarthrose, Bänderverletzung, Bakerzyste

128 Seiten, kart.
erscheint 2023

Jetzt kaufen



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