



# Über Liebscher & Bracht und die Therapie



## ÜBER DIE LIEBSCHER & BRACHT SCHMERZTHERAPIE

Fast jeder hat irgendwo ein Zipperlein im Körper. Was hilft? Die Antwort ist so simpel und genial, dass sie manch einen überraschen wird: Bewegung. Bei Beschwerden kommt es zu Schmerz-Vermeidungsverhalten, Immobilität und langfristig gesehen zu einer Verschlechterung der Lebensqualität. Doch es gibt eine erfreuliche Nachricht für alle: In 30 Jahren Forschung haben es Roland Liebscher-Bracht und seine Frau Dr. med. Petra Bracht geschafft, eine 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.

## WIE ENTSTEHEN SCHMERZEN NACH LIEBSCHER & BRACHT?

Das Bewegungssystem unseres Körpers bietet uns von Natur aus die Möglichkeit, 100 Prozent unserer Gelenkwinkel zu nutzen. Die meisten Menschen setzen in ihrem Alltag allerdings nur etwa 10 Prozent davon ein! Das liegt vor allem daran, dass moderne Lebens- und Arbeitswelten stark durch sitzende oder einseitig belastende, routinierte Tätigkeiten geprägt sind.

In unserem Gehirn manifestieren sich diese minimalistischen, wiederkehrenden Bewegungsmuster: Hirnprogramme speichern die häufig genutzten Bewegungsabläufe und sorgen durch Ansteuerung der Muskeln dafür, dass sie im Alltag schnell und präzise umgesetzt werden können. Hier werden also auch die Spannungen für die Muskulatur vorgegeben, um die Bewegungsmuster ausführen zu können.

Der gesunde Mensch besitzt 656 Muskeln, die von Faszien – den Weichteil-Komponenten des Bindegewebes – umhüllt sind. Jedes Mal, wenn ein Gelenk gestreckt oder gebeugt wird, ziehen sich Muskelpartien und die umliegenden Faszien zusammen (Agonist), während andere nachgeben und gedehnt werden (Antagonist). Wenn wir aber nur noch 10 Prozent der Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers ausschöpfen, werden unsere Muskeln und Faszien nicht mehr regelmäßig in vollem Umfang gedehnt und so mit der Zeit immer unnachgiebiger. Im übertragenen Sinn "rosten" sie ein.

Beim Sitzen sind beispielsweise die Muskeln und Faszien im vorderen Körperbereich durch die angewinkelten Beine nicht gestreckt. Nehmen wir diese Position sehr häufig ein, passen sich diese Muskeln und Faszien, wenn sie nicht regelmäßig gedehnt werden, der Haltung nach und nach an. Sie werden immer unnachgiebiger und können, wenn wir uns nach dem Sitzen hinstellen, die nötige Streckung nicht mehr im erforderlichen Maße mitmachen. Liebscher & Bracht spricht hier von einer „Verkürzung“ der Muskeln und Faszien.

In unserem Beispiel erzeugt die muskulär-fasziale Verkürzung im vorderen Körperbereich eine entsprechende Zugkraft nach vorne, da die nötige Streckung nicht ausgeführt werden kann. Um sich dennoch gerade hinstellen zu können, versucht der Körper, die Zugkraft nach vorne durch die Muskeln und Faszien im Rückenbereich wieder auszugleichen: Er baut eine über das normale Maß hinausgehende Gegenspannung auf.

Nun herrscht sowohl im vorderen als auch hinteren Körperbereich eine Zugkraft durch die überhöhte muskulär-fasziale Spannung vor, welche die Gelenkflächen und Wirbelkörper so stark aufeinanderpresst, dass Verschleiß an Knorpel, Bandscheiben und Knochen entsteht.

In der Knochenhaut sitzen interstitielle Rezeptoren, die diesen Verschleiß registrieren und die Bedrohung der Struktur an das Gehirn weiterleiten. Ist die Struktur durch unsere Bewegungsmuster bedroht, projiziert das Gehirn einen Schmerz in den entsprechenden Körperbereich und macht den Betroffenen auf diese Weise auf die Bedrohung der Struktur aufmerksam – der Schmerz alarmiert ihn sozusagen. Liebscher & Bracht bezeichnet diesen Schmerz daher als „Alarmschmerz“.

Diesen Alarmschmerz spüren wir beispielsweise bei Rückenschmerzen, Arthrose, Bandscheibenvorfällen oder Knieschmerzen: Unser Körper alarmiert uns, nicht so weiterzumachen wie bisher, um den Verschleiß der Struktur zu stoppen.

## **DIE SCHMERZTHERAPIE NACH LIEBSCHER & BRACHT**

Bei der von Liebscher & Bracht angewandten manualtherapeutischen Technik, der Osteopressur, werden gezielt die Alarmschmerz-Rezeptoren in der Knochenhaut gedrückt. Dadurch können die Hirnprogramme angesteuert und zurückgesetzt werden, sodass sich die muskulär-faszialen Spannungen normalisieren. Als Folge werden auch die Gelenkflächen und Wirbelkörper nicht mehr so stark aufeinandergepresst, was von den Rezeptoren in unserem Körper wahrgenommen und an das Gehirn weitergeleitet wird. Entsprechend wird auch der Alarmschmerz eingestellt.

Es lässt sich immer wieder beobachten, wie effektiv das funktioniert! Die enorme Wirkung der Therapie nach Liebscher & Bracht zeigt, dass die Schmerzen nicht durch den Verschleiß der Struktur an sich entstehen, sondern durch die vom Gehirn registrierten überhöhten muskulär-faszialen Spannungen –, die wiederum auf minimalistische und einseitige Bewegungsmuster zurückgehen. Schon bei der ersten Behandlung lässt sich feststellen, ob die Schmerzen auf muskulär-fasziale Fehlspannungen zurückzuführen sind und die Liebscher & Bracht-Therapie helfen kann.

Essentiell für die dauerhafte Wirksamkeit der Liebscher & Bracht-Therapie ist jedoch, dass die einseitigen Bewegungsmuster, die zu den Schmerzen geführt haben, konsequent geändert werden. Ansonsten bauen sich die entsprechenden Bewegungsprogramme im Gehirn und die strukturbedrohenden muskulär-faszialen Überspannungen bald wieder auf, sodass der Alarmschmerz erneut gesendet wird.

Weil der moderne Alltag vieler Menschen jedoch einseitige Bewegungsmuster fördert und eine konsequente Änderung dieser Routinen selten zulässt, hat Liebscher & Bracht verschiedene Übungen entwickelt, die den muskulär-faszialen Verkürzungen gezielt entgegenwirken. Jeder kann diese sogenannten Engpassdehnungen kostenlos auf dem YouTube-Kanal von Liebscher & Bracht ansehen und mitmachen. Um die Schmerzfreiheit dauerhaft zu ermöglichen, ist eine konsequente Anwendung der Übungen erforderlich – parallel zur Osteopressur und darüber hinaus.

In durchschnittlich zwei bis drei Behandlungen werden die Hirnprogramme immer wieder zurückgesetzt und durch die zunächst in der Praxis kontrollierten Übungen umtrainiert. Kann sich der Patient schließlich durch die Übungen selbst schmerzfrei halten, wird er einer der Engpassdehnungs-Gruppen zugeordnet, um ihm eine Langzeitbetreuung zu ermöglichen. Wie oft er an diesen Gruppen teilnimmt, ist ihm selbst überlassen. Optimale Ergebnisse lassen sich jedoch am ehesten mit einer regelmäßigen Teilnahme erreichen. Aktive Mitarbeit ist insbesondere bei der Prävention von Schmerzen ein wichtiger Bestandteil der Therapie.



## ÜBUNGEN UND FASZIEN-ROLLMASSAGE

Bevor wir unsere Faszien-Rollmassage und die Übungen erläutern, erklären wir, was Faszien eigentlich sind: Faszien haben eine wichtige Aufgabe für unsere Körperwahrnehmung und Feinkoordination. Sie befinden sich sowohl in der oberflächlichen als auch in der tiefliegenden Muskulatur. Unser Faszien-gewebe ermöglicht die Kraftübertragung innerhalb unseres Körpers und ist von über 100 Millionen Reiz-Rezeptoren besiedelt. Faszien-gewebe ist in der Lage, große Mengen an Wasser zu binden – bis zu einem Viertel unseres Körperwassers sind in den Faszien gespeichert. Diese Eigenschaft machen wir uns mit der Faszien-Rollmassage zunutze. In der Muskulatur bilden Faszien die Struktur, die uns Bewegung und Stabilität ermöglicht. Ganz wichtig zu wissen ist, dass unsere Wundheilung und Regeneration entlang der Faszien erfolgt. Daher beziehen wir die Faszien in unsere Übungen mit ein.

Unsere spezielle Faszien-Rollmassage soll das Gewebe lockern und auf die anschließenden Übungen vorbereiten. Mit der Faszien-Rollmassage verfolgen wir zwei Ziele: Zum einen möchten wir die Zwischenzellflüssigkeit verschieben, sodass Abfallstoffe aus dem Faszien-gewebe abtransportiert und das Gewebe mit neuer Flüssigkeit versorgt werden kann. Das zweite Ziel besteht darin, die Flimmerhärchen an den Fibroblasten (die 24 Stunden am Tag neue Faszien weben) dazu zu bringen, verfilzte Faszienfäden abzubauen. So erreichen wir, dass Verfilzungen, die das Hauptproblem von verkürzten und unflexiblen Faszien sind, gelöst werden. Als Nebeneffekt des Rollens werden zusätzlich Überspannungen der Muskeln gemindert.



## ÜBER ROLAND LIEBSCHER-BRACHT

Der Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht beschäftigt sich bereits seit seiner frühen Kindheit mit Kampfsport und entdeckte dabei die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gesundheit. Nach seinem Studium der Ingenieurwissenschaften fokussierte er sich immer mehr darauf, den Ursachen von Schmerzen jeglicher Art auf den Grund zu gehen, und setzte sich zum Ziel, sie effektiv zu behandeln. Seit 1986 systematisierte Roland Liebscher-Bracht verschiedene Dehnungsübungen zur Senkung von Schmerzen. Ende der 80er-Jahre begann er, manuelle Kampfkunst-Techniken wie Dim-Mak sowie spezielle Massage- und Drucktechniken zu untersuchen und hinsichtlich seiner Zielsetzung zu optimieren. Daraus entstand ein System von 72 Punkten an den Knochen des Körpers, mit dem so gut wie alle Schmerzen „abgestellt“ werden können. Mit 27 Übungen, die den Muskel umprogrammieren und durch die sich die Faszienstruktur regeneriert, ergänzte er das System. So sollen die Ursachen der Schmerzen nicht nur beseitigt, sondern es soll auch weiterem Leid vorgebeugt werden. Seit 1995 besteht Roland Liebscher-Brachts Haupttätigkeit in der Weiterentwicklung seines Systems: der Liebscher & Bracht-Schmerztherapie. Heute stecken bereits über 30 Jahre Erfahrung in seiner Methode und Roland Liebscher-Bracht ist einer der gefragtesten Schmerzspezialisten Deutschlands. Seine Therapie steht für einen Richtungswechsel in der Schmerzbehandlung. Der Trend geht weg von Operationen und Schmerzmitteln und hin zu einer natürlichen Behandlungsweise – ohne Risiken und Nebenwirkungen.



## ÜBER LIEBSCHER & BRACHT GMBH

2009 wurde stern TV von RTL auf die Schmerztherapie aufmerksam und wollte die erfolgreiche, wenngleich sehr kontrovers diskutierte Behandlungsweise genauer kennenlernen. Roland Liebscher-Bracht war zusammen mit seiner Frau Dr. med. Petra Bracht zu Gast im Studio. Ihre große Vision eines schmerzfreien Lebens für jeden Menschen – ganz ohne Medikamente und Operationen – wollten sie auf diesem Wege einer breiten Öffentlichkeit vorstellen. Sie behandelten nicht nur einen Patienten live im Studio, sondern begleiteten auch zwei weitere Schmerzpatienten aus der Redaktion per Video-Tagebuch. Alle drei Personen wurden mit der Osteopressur-Technik behandelt und verblieben mit einem Restschmerz von maximal 30 % nach einmaliger Anwendung. Nach der Sendung erreichte die Aufmerksamkeit für die Schmerztherapie einen neuen Höhepunkt und die Strukturen des Unternehmens differenzieren sich seitdem immer weiter aus.

Liebscher & Bracht bietet Schmerzleidenden "Hilfe zur Selbsthilfe". Mit mittlerweile über 500 YouTube-Videos zu Schmerzfrei-Übungen, die für jeden kostenfrei zugänglich sind, präsentiert Liebscher & Bracht Lösungen für Schmerzzustände jeglicher Art. Zusätzliche Informationen erhalten Interessierte unter anderem über die Ratgeber-Newsletter oder bei einem der zahlreichen, kostenfreien Fachvorträge von Roland Liebscher-Bracht. Die speziell entwickelten Faszienrollen, die auf die individuellen Bedürfnisse der Schmerzpatienten abgestimmt sind, unterstützen sie auf dem Weg in die Schmerzfreiheit. Diese Faszienrollen sind weicher als andere Rollen und entlasten zudem als einziges Produkt auf dem Markt die Wirbelsäule und andere empfindliche Körperregionen.

Aufgrund des Erfolgs und der großen Nachfrage nach der Liebscher & Bracht-Behandlung bietet das Unternehmen seit 2007 Ausbildungen in dieser speziellen Schmerztherapie an. In viertägigen Intensivausbildungen haben Ärzte, Physiotherapeuten, Heilpraktiker und Gesundheits-Coaches die Möglichkeit, die 72 Osteopressurpunkte zu erlernen, um anschließend selbst ihre Patienten nach der Liebscher & Bracht-Schmerztherapie zu behandeln. Mittlerweile gibt es zahlreiche Dozenten, die in der Therapie ausbilden. Mehr als 2.000 Therapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz praktizieren bereits die Schmerzpunktpressur.

Die Liebscher & Bracht GmbH ist heute ein Familienunternehmen mit rund 60 Mitarbeitern und hat ihren Sitz in Bad Homburg. Die Firma verwaltet nicht nur die Schmerztherapie-Ausbildungen und Services, sondern betreibt auch den größten YouTube-Kanal für Schmerzprävention und akute Schmerzbehandlung in Deutschland. Seit 2015 ist der älteste Sohn, Raoul M. Bracht, Geschäftsführer der Firma.

