

ENDLICH SCHMERZFREI

3
TIPPS

GEGEN DAS
LEIDEN

**Schmerzcode
entschlüsselt**
Wie die LNB-
Therapie Wunder in
der Schmerzmedizin
bewirkt

TENS-Therapie
Mit elektronischer
Nervenstimulation
Schmerzen lindern

Nervenschmerzen
Richtig diagnostizieren
und erfolgreich be-
handeln

NIEMALS AUFHÖREN ZU KÄMPFEN

Olympiagewinnerin Helena Fromm erzählt im Interview, wie sie nach einem
Kreuzbandriss die Matte zurückeroberte.

FOTO: HEINER KÖPKE



Einmalig in Deutschland:
**Vollzeitstudium zum
Master of Science in Osteopathie.**

Osteopathie Schule Deutschland in Kooperation mit der Dresden International University:

- Ausbildungsqualität auf Top-Niveau
- International renommierte Dozenten
- Zahlreiche universitäre Publikationen
- Individuelle Betreuung und Supervision der Abschlussarbeit



Ab Oktober 2012
in Berlin.



**OsteopathieSchule
Deutschland - Berlin**

Weitere Informationen:
Osteopathie Schule Deutschland - Berlin
Königsplatz Tel. 030/644 75 00
mail@osteopathie-schule.de
www.osteopathie-schule.de

INSPIRATION

TIPP
2Alternativen
Therapien
vertrauen

Frage: Wie kann man Schmerzen alternativ begegnen?
Antwort: Ursächlich angreifende Therapien wie LNB bergen neue Möglichkeiten.

SCHMERZCODE ENTSCHLÜSSELT

THERAPIE

LNB
Menschen mit Schmerzen leiden. Die gängigen Mittel dagegen: Tabletten, Cortison-Spritzen, Ruhigstellung, Physiotherapie und Operationen. Doch diese Methoden bergen teils erhebliche gesundheitliche Risiken und lindern häufig nur zeitweise die Symptome. Die eigentliche Ursache wird dadurch in vielen Fällen nicht bekämpft.

Das neue Verständnis vom Schmerz

Im Grunde ist schon lange bekannt, dass ein Großteil der Schmerzen am Bewegungsapparat von muskulären Fehlspannungen herrührt, auch wenn strukturelle Schädigungen (Bandscheibenvorfall, Arthrose, Entzündungen, Nervenreizungen) bereits vorliegen. Erst in den letzten fünf Jahren jedoch wurden Schmerztherapieverfahren entwickelt, die hier gezielt und systematisch ansetzen, wie die Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht (LNB).

„Bei dieser Therapie handelt es sich um ein eigenständiges System zur Behandlung der meisten Schmerzzustände. Basis ist eine neue Schmerztheorie, die völlig andere Wirkebenen beschreibt, als die herkömmlichen Theorien. LNB

ist eine hocheffektive Schmerztherapie, der ein neues und erstmals positives Schmerzverständnis zugrunde liegt“, erklärt Prof. Dr. Günter Huemer, Leiter des Instituts 1 für Anästhesiologie und Intensivmedizin am Klinikum Wels. Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht wird erst seit November 2007 gelehrt, sie greift aber auf eine über 20-jährige Erfahrung zurück. Ihr sensationeller Erfolg begründet sich in der Beseitigung der Schmerzursache.



Primarius Univ.
Prof. Dr. Günter
Huemer
Leiter des Instituts 1
für Anästhesiologie
und Intensivmedizin
am Klinikum Wels

„Ich bin überzeugt, dass die LNB-Methode sich in der Schmerztherapie etablieren wird.“

Wie entstehen Schmerzen?

Jahrelange Fehlbelastung der Muskulatur, beispielsweise durch fehlende oder häufig wiederkehrende Bewegung, verkürzen Muskeln und Bindegewebe immer mehr. Der vermehrte Muskelzug hat eine ständige Druck- und Reibbelastung der zugehörigen Gelenke zur Folge. Außerdem führt die Bewegungseinschränkung zu einem verminderten Stoffwechsel im Gelenk. All dies zusammen schädigt die Gelenke und die Wirbelsäule sowie deren Umgebung. Arthrose, Bandscheibenvorfälle, Spinalkanalstenose, Meniskusrisse, Tennisellenbogen, Kalkschulter und Impingement, Karpaltunnelsyndrom sind gleichermaßen Folge und Ausdruck der Muskelverkürzung. Erstaunlicherweise

LNB Schmerzpunktpressur
Die gezielte Behandlung von Seh-

nenansatzpunkten am Knochen durch Fingerdruck führt über einen Reflexbogen im Zentralnervensystem zu sofortiger Muskelentspannung. Prof. Dr. Huemer erklärt: „Diese Umprogrammierung der Muskulatur auf ‚entspannt und nachgiebig‘ führt über die dadurch erreichte Entlastung in den Gelenken schon in der ersten Sitzung zur Schmerzreduktion oder zu kompletter Schmerzfreiheit.“ Nun sind die Voraussetzungen für das Ausführen der Engpassdehnungen geschaffen.

LNB Engpassdehnungen

Hier werden den Patienten spezielle Schmerzfreiübungen zur besonders effektiven Dehnung gezeigt. „Dadurch können Sie den neu erreichten Grad der Schmerzlinderung beziehungsweise Schmerzfreiheit dauerhaft halten und weiter verbessern. Außerdem gewinnen Sie ein nicht mehr gekanntes Maß an Beweglichkeit zurück“, so Prof. Dr. Günter Huemer.

! **Sind Sie Schmerzpatient, Arzt, Heilpraktiker oder Therapeut, dann finden Sie weitere Informationen unter:**
www.liebscher-bracht.com

LNB Schmerzpunktpressur
Die gezielte Behandlung von Seh-

FRANZISKA MANSKE
redaktion.de@mediaplanet.com



Die LNB – Begründer: Roland Liebscher-Bracht
 Er erforschte und entwickelte mit seiner Frau Dr. med Petra Bracht seit 1985 eine Herangehensweise, mit der über 90 Prozent der heute verbreiteten Schmerzen ursächlich beseitigt werden können.
 Foto: LIEBSCHER & BRACHT

„Sie ist die Beste!“ So lautet das Fazit von Trainer Carlos Esteves über Helena Fromm. Helena wer? Helena Fromm, 25 Jahre, deutsche Taekwondoka und Bronze-Olympiasiegerin in der Gewichtsklasse bis 67 Kilogramm.

Die Balance zurück gewinnen

■ Fromm ist der neue Shooting-Star im Taekwondo - Europameisterin 2008 und 2010, Militärweltmeisterin 2008 und 2010 und jetzt Bronze-Gewinnerin der Olympischen Spiele in London. Allerdings war ihr großer Olympia-Traum lange Zeit fraglich. Denn nach einem Kreuzbandriss im rechten Knie dachte sie sogar ans Karriereende. Im Interview erzählt Fromm, wie sie es geschafft hat, zurück in die Weltspitze zu kommen und welches große Risiko sie dafür in Kauf genommen hat.

■ Frau Fromm, herzlichen Glückwunsch zur Bronze-Medaille.

! Danke
 ■ **Vor fünf Jahren haben Sie sich einen Kreuzbandriss im rechten Knie zugezogen. Wie groß war damals die Hoffnung jemals wieder zu kämpfen?**

! Ich hatte mir bereits im Jahr 2005 einen Kreuzbandriss im linken Knie zugezogen und wusste von daher was auf mich zukommt. Dass es ein harter und anstrengender Weg zurück auf die Matte werden würde, war mir somit von Anfang an klar. Aber ich hatte schon einmal bewiesen, dass ich kämpfen kann. Ich wusste, dass ich es auch dieses Mal zurück auf die Matte schaffe. Verletzungen gehören bei uns im Sport dazu, doch dass ich gleich zweimal von einer solch großen Verletzung betroffen war, das hat mir anfangs mental



TEAKWONDO-OLYMPIASIEGERIN
 Helena Fromm kämpfte sich zurück auf die Matte.
 FOTO: HEINER KÖPKE

schwer zu schaffen gemacht. Ganz besonders auch deswegen, weil die Olympischen Spiele vor der Tür standen und ich meinen Traum nicht kampflos hergeben wollte.

■ Wie sind Sie mit den Schmerzen umgegangen?

! Gerade am Anfang ist es wichtig die richtige Balance zu finden. Man muss auf seinen Körper hören und die Signale wie zum Beispiel Schmerzen annehmen und dann auch mal wieder einen Gang zurückschalten.

■ Wann haben Sie wieder angefangen zu trainieren?

! Der Kreuzbandriss war im September 2007 und die OP gleich danach. In fünf Wochen

wurde ich von einem Therapeutenteam wieder fit gemacht. Das war natürlich schon der erste Schritt in Richtung Training.

■ Wie groß war das Risiko so schnell wieder anzufangen?

! Es war natürlich groß. Die Bänder und Strukturen waren ja noch nicht hundertprozentig wieder in der Form, wie sie hätten sein sollen.

■ Wer hat Sie bei Ihrem Kampf gegen die Schmerzen unterstützt?

! Ich bin überzeugt, dass der Mix aus der Arbeit der Physiotherapeuten und Ärzte sowie die notwendige Medikation den Gesundungsprozess gefördert haben. Und natürlich waren der eigene Wille, die Unterstützung durch die Familie und den Trainer ganz entscheidend für die schnelle Heilung.

■ Wie hat es sich angefühlt, Dritte bei den Olympischen Spielen 2012 zu werden?

! In Worten kann man die Gefühle natürlich kaum beschreiben. Es waren die schönsten Tage in meinem Taekwondoleben. Das Besondere an dieser Medaille ist, dass ich die erste deutsche Taekwondo-Kämpferin bin, die eine Medaille bei Olympischen Spielen gewonnen hat. Das ist ein Meilenstein in der Sportgeschichte und wird für die Ewigkeit bleiben.

Vielen Dank für das Interview.

FRANZISKA MANSKE
redaktion.de@mediaplanet.com



ZURÜCK IN BESTFORM
 Nach neun Jahren
 Zwangspause konnte
 Profiführer Carlos Scherer
 seine Migräne besiegen.
 FOTO: NAME SURNAME



Niemals aufhören zu träumen

■ **Carlos und Simone Scherer sind die Deutschen Meister in den lateinamerikanischen Tänzen. Vor neun Jahren stand ihre Tanzkarriere vor dem Aus. Der Grund: Carlos Scherer erkrankte an starker Migräne.**

„Ich konnte nicht mehr klar denken, geschweige denn tanzen“, erzählt der gelernte Physiotherapeut, der mit seiner Frau eine eigene Praxis für Physio- und

„Die Migräne nahm mir den Spaß am Leben.“

Carlos Scherer,
 Profiführer

Schmerztherapie in Walldorf führt. „Die Migräne nahm mir den Spaß am Leben.“

Dann erfuhr Carlos Scherer von der LNB Schmerztherapie. „Ich las darüber im Internet und die Tatsache, dass die neue Vorgehensweise nach Liebscher und Bracht ungezwungen schnell Schmerzen lindern, die Beweglichkeit verbessern und sogar völlige Schmerzfreiheit erreichen kann, erregte mein Interesse.“

Er ließ sich therapieren und er-

zielte schnelle Erfolge. Scherer: „Durch die Schmerzpunktpressur wurden meine Schmerzen schnell reduziert und nach einigen Behandlungen war ich nahezu schmerzfrei - ich konnte es kaum glauben!“

Schmerzfrei entdeckte er nach neun Jahren Zwangspause seine Leidenschaft fürs Tanzen zurück. „Meine Frau und ich wagten uns zurück aufs Parkett und trainierten beinahe täglich. Es mach-

te mich so unendlich glücklich, endlich wieder den Rhythmus zu spüren, ohne das Gefühl zu haben, dass mein Kopf vor Schmerzen platzt.“

Nach nur vier Monaten Vorbereitungszeit konnten Sie dank der LNB Engpassdehnungen ihre alte Form zurückgewinnen. Sie traten sogar zu den Deutschen Meisterschaften, in der SupaLeague Latein, der höchsten Klasse der Tanzsportpaare, im Juni dieses Jahres an - und siegten!

Carlos Scherer: „Jetzt sind wir zum dritten Mal Deutsche Meister und zum ersten Mal Welttranglistenfürer Nummer Eins geworden - ich bin der glücklichste Mann der Welt. Und jetzt werden meine Frau und ich uns mit der LNB Methode vorbereiten, um an der Weltmeisterschaft 2012 im Disneyland Park in Paris teilzunehmen.“

BENJAMIN PANK
redaktion.de@mediaplanet.com