

Ihre Fernseh- und Freizeit-Illustrierte

SUPER TV

Nr. 14 Nur 1,10 €

Die mit dem Sparfuchs



Ihr TV-Programm vom 9.4. bis 15.4.

MDR EXTRA GROSS

Ratgeber aktuell

Hilfe bei Rückenschmerzen : Mehr Geld für Rente

Die neue L&B-Therapie heilt sanft und schnell s.16

Das dürfen Sie dazuverdienen s.4

Oster-Gewinnspiel

222 tolle Geschenke für Sie!



Jeden Tag gewinnen s.8

Ernährung nach dem Atom-GAU



Die Liste:

Welche Lebensmittel kommen aus Japan und China? s.3



Report s.108

Die bittere Wahrheit über Knut



Backen zu Ostern
7 cremige Frühlings-Torten s.102



Helene & Flori Wollen sie hier mit ihrem Kind leben?

s.26



Liz Taylor (†79) s.28
Bittere Enthüllung auf dem Sterbebett



Andrea Berg
Unfall-Drama

Erscheinungstag: 31.3.2011

14

NEUE THERAPIE

Rücken

Endlich bin ich wieder schmerzfrei!

Die neue Liebscher-und-Bracht-Methode verspricht Erlösung für Millionen Rückengeplagte – ohne OP, ohne Pillen. Nur mit Akupressur und Übungen. Ina Roberts hat es am eigenen Leib erlebt

Die Ärzte hatten mich schon aufgegeben“, erinnert sich Ina Roberts (56). „Einkaufen, spazieren gehen – nichts ging mehr ohne quälende Rückenschmerzen. Ich sah mich schon im Rollstuhl!“ Jeden Tag schluckte sie hoch dosierte Schmerztabletten. Es folgte eine Odyssee von Arzt zu Arzt. „Erst die neue Therapie nach Liebscher und Bracht half mir“, sagt sie. „Ein Glück! Jetzt kann ich wieder mit meinem Hund spazieren gehen – ohne dass es mir überall wehtut!“

Starker Zug. Schnell eine Schmerztablette geschluckt und schon ist man das Leid los. So denken viele. Und jedes Jahr kau-

fen wir mehr als 156 Millionen Packungen Schmerzmedikamente. Doch das muss nicht sein. „Mit unserer Therapie verschwindet der Schmerz bei über 90 Prozent der Patienten“, erklärt die Ärztin Dr. Petra Bracht aus Bad Homburg. Sie hat gemeinsam mit ihrem Mann Roland Liebscher-Bracht die Behandlungsmethode entwickelt.

Schmerzen sollen uns alarmieren

Rund 90 Prozent der Deutschen haben kurzfristig oder gar über Monate hinweg Schmerzen. Ursache: verkürzte Muskeln aufgrund von Fehlhaltung oder Fehlbelastung. „Dabei wird die gesamte Wirbelsäule in Mitleidenschaft gezogen“, so Bracht. „Muskeln, die nicht bewegt werden, verspannen und verkürzen sich. Weil diese Muskeln dann einen unnatürlichen Zug auf die Gelenke und Wirbel ausüben, kommt es zu einer Überbelastung. So entsteht der Alarmschmerz. Er sagt uns: Da stimmt was nicht!“

Fatale Verbindung. Bei den meisten sind solche Muskelverspannungen die Ursache für chronischen Rückenschmerz. Diese können so stark sein, dass man sich kaum bewegen kann. Und weil die Muskeln in den Füßen und Beinen indirekt mit den Muskeln im Rücken verbunden sind, kann sich



der Schmerz im ganzen Körper ausbreiten. Wie bei Ina Roberts: Erst tat es in den Füßen weh, dann in Hüfte und Rücken. „Irgendwann konnte ich ohne Schmerzen noch nicht einmal liegen oder sitzen“, erinnert sie sich.

Kurzer Druck auf den Muskel

Die neue Therapie beseitigt zunächst die Verkrampfungen in den Muskeln durch die Schmerzpunktpressur. „Wenn man die Muskeln an bestimmten Stellen drückt, also an der Stelle, wo sie mit den Knochen verbunden sind, dann löst

Und so hilft di

Bei Schmerzen schütten Nervenzellen Botenstoffe aus. Hier setzt die neue Behandlungsmethode an

- **Sensoren.** Werden Muskeln oder Wirbelkörper der Wirbelsäule gereizt, nehmen das spezielle Nervenzellen – Schmerzrezeptoren – wahr. Diese schütten Botenstoffe aus und senden so das Signal über Nerven im Rückenmark weiter zum Gehirn.



Ina Roberts bei einer Anti-Schmerz-Übung



Schmerz weg: Ärztin Dr. Petra Bracht drückt die Schmerzpunkte bei Patientin Ina Roberts

sich die Verkrampfung“, erklärt Bracht. „Durch Daumendruck wird so künstlich eine Muskelentspannung erzeugt.“ Innerhalb von gut 20 Minuten sind alle Schmerzen verschwunden (Erläuterung s. Kasten). Ina Roberts meint dazu: „Das tat natürlich schon weh. Doch die drei Sitzungen haben sich auf jeden Fall gelohnt! Die Schmerzen sind wie wegblasen.“

Übungen mit Anti-Schmerz-Garantie

Wichtig für den Erfolg der Behandlung: die Anti-Schmerz-Übungen. „Jeder bekommt einfache Dehnübungen gezeigt, die speziell in seinem Fall helfen und die er zu Hause leicht machen kann“, beschreibt Roland Liebscher-Bracht. „Jede Übung nimmt etwa zwei Minuten Zeit in Anspruch. Sie sollen die Muskeln flexibler und lockerer machen, Verkrampfungen lösen und Verkürzungen wieder strecken. In einer ersten Studie hat der renommierte Sportmediziner Dr. Ingo Froböse die Wirksamkeit von Therapie und Übungen belegt.“

Jeden Tag. Bei Ina Roberts sollten Bauch-, Bein- und Hüftmuskulatur gedehnt werden. „Ich mache drei Übungen für die Füße und drei für den Rücken, manchmal auch mehr. Mir tut die Gymnastik so gut, dass ich gern die 20 Minu-

Bitte weiterblättern >

... die neue Therapie

Erst dann nehmen wir die Alarmschmerzen bewusst wahr (siehe Abbildung rechts).

• **Stopp.** Durch das Drücken der Schmerzpunkte bei der Schmerzpunkt-Drucktherapie nach Liebscher & Bracht wird die Bildung der Botenstoffe blockiert. Deshalb wird auch kein Schmerzreiz wahrgenommen beziehungsweise ans Gehirn weitergeleitet. Angenehme Folge: Es tut dann nicht mehr weh.

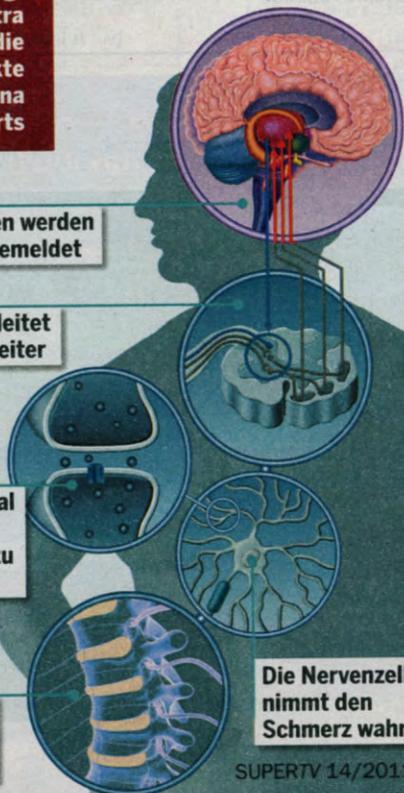
Die Schmerzen werden dem Gehirn gemeldet

Rückenmark leitet die Signale weiter

Schmerzsignal springt von Nervenzelle zu Nervenzelle

Wirbelsäule mit Wirbelkörpern

Die Nervenzelle nimmt den Schmerz wahr



Rückenübungen für jeden Tag

ten jeden Tag opfere“, schwärmt sie. „Wenn ich mal ein paar Tage nichts mache, kommen die Schmerzen wieder.“

Vorsicht bei Gelenkentzündung

„Wenn Entzündungen der Gelenke, etwa Rheuma, der Grund für die Schmerzen sind“, so die Medizinerin Bracht, „muss man natürlich die Ursache mitbehandeln und beispielsweise die Ernährung umstellen.“ Übrigens: Wo die Schmerztherapie nicht hilft, könnte eine ernste Erkrankung dahinterstecken. Dann ist es wichtig, die Ursache richtig zu behandeln.

Meist genügen zwei Behandlungen

In der Regel dauert eine Sitzung zwischen 45 und 60 Minuten. „Zwei Behandlungen reichen meist. Nur bei Patienten mit schweren oder sehr vielen Schmerzzuständen, etwa Gelenkverschleiß in vielen Gelenken, sind manchmal auch bis zu fünf Behandlungen in der Praxis nötig“, so Bracht. „Wichtig ist, dass der Patient die Übungen zu Hause täglich macht.“

Selbst zahlen. Eine Kostenübernahme durch die Krankenkassen ist beantragt. Noch muss man um 90 bis 130 Euro pro Sitzung selbst übernehmen. An die 1500 Therapeuten gibt es schon in

Mit diesen unkomplizierten Dehnübungen nach Liebscher & Bracht können Sie Rückenschmerzen auch vorbeugen. Jeden Tag zwei, drei davon und Sie haben schon viel für Ihre Gesundheit getan!

1 ▼ Lendendehnung. Beine schulterbreit hinstellen, Oberkörper vorbeugen. Arme mit Oberkörper nach unten hängen lassen, bis Sie die Dehnung im Lendenbereich spüren. Zwei Minuten.



2 ▲ Rückenstreckung. Auf die Stuhlkante setzen. Rechtes Bein nach vorn strecken. Aus dem Hüftgelenk nach vorn beugen, bis Sie eine Dehnung im Kniegelenk spüren. Zwei Minuten halten.



3 ► Rückendrehung. Beine schulterbreit hinstellen, Füße parallel. Arm auf Schulterhöhe heben, die rechte Hand nach hinten führen. Kopf und Schulter mitbewegen. Zwei Minuten halten.



4 ◀ Bauchdehnung. Auf den Bauch legen, mit Unterarmen abstützen. Kopf und Brust anheben, Nacken gerade lassen. Zwei Minuten halten. Versuchen Sie, die Schultern weiter anzuheben.

Deutschland. Infos unter der kostenlosen Hotline 0800/ 832 65 82 oder im Internet unter www.liebscher-bracht.com.

Ina Roberts ist heute überglücklich: „Seit fast einem Jahr brauche ich keine Schmerztabletten mehr – dank der Übungen. Und ich mache Walking. Da spare ich viel Geld jeden Monat!“ **Melanie Hinckel**

Buch-Tipp

„Schmerzfrei – Unterer Rücken“ Das Selbsthilfeprogramm von Dr. P. Bracht und R. Liebscher-Bracht (Verlag LNB, 14,95 Euro)



Gesundheit im TV
Gesundheit!
 Akupunktur, Medikamente
DI 12. 4. • 19.00 Uhr • **BAYERN**
Neues aus der Medizin
 Herzinfarkt, Wundversorgung
MI 13. 4. • 17.30 Uhr • **VIERTE**
Einfach gesund
 Aktuelle Gesundheitsthemen
DO 14. 4. • 21.45 Uhr • **HESSEN**