

Es geht auch ohne Medikamente!

Neue Schmerz-Therapie: Hoffnung für Millionen

Wer Schmerzen hat, muss oft Pillen schlucken. Damit könnte bald Schluss sein: Jetzt gibt's eine Therapie ohne Tabletten. WOCHE HEUTE-Expertin Dr. Petra Bracht hat sie entwickelt

Wenn wir übers Parkett schweben, vergessen wir alles“, schwärmt Simone Scherer (31) aus Walldorf. Sie und ihr Mann Carlos (36) lieben das Tanzen. So leichtfüßig ging es aber lange nicht: Simone hatte Schmerzen in der Halswirbelsäule, Carlos litt an Migräne. Jeder Schritt war eine Qual. Schmerzmittel und Krankengymnastik halfen überhaupt nicht. Erst die neue Therapie nach Liebscher & Bracht brachte die Wende!

Schmerzen – eine Volkskrankheit

So wie den beiden geht es Millionen. Fast jeder leidet kurzfristig oder sogar über Monate an Schmerzen. Die Folge: Die Betroffenen nehmen starke Schmerzmittel, die ihrerseits unangenehme Nebenwirkungen haben können. „Das muss nicht sein!“, sagt **WOCHE HEUTE**-Expertin Dr. Petra Bracht, die jede Woche die Rubrik „Sprechstunde“ betreut. Mit ihrem Mann Roland Liebscher-Bracht entwickelte sie eine Schmerz-Therapie ganz ohne Medikamente. Diese stellte sie kürzlich in „stern TV“ vor. „Viele Schmerzen sind Warnschmerzen. Dabei sind Knochen oder Gelenke noch nicht geschädigt. Meist kommen die Schmerzen von der falschen Muskelspannung. Wir behandeln mit der Schmerzpunkt-pressur. Sie funktioniert auch, wenn schon eine Schädigung vorliegt. Nur wenn die Behandlung nicht

anspricht, könnte auch eine ernsthafte Erkrankung dahinterstecken.“

So hilft die neue Therapie

Roland Liebscher-Bracht, der auch die Tänzer Simone und Carlos Scherer behandelte, erläutert: „Wir haben schon jede Art von Schmerzen behandelt, egal ob Kopf-, Nacken-, Schulter- oder Rückenschmerzen. Auch beim Karpaltunnelsyndrom

Carlos Scherer. Liebscher-Bracht erläutert: „Über 90 Prozent der Schmerzen können wir lindern. Vor allem solche, die durch die Fehlbelastung hervorgerufen werden, etwa bei Verspannungen. Die Patienten machen zusätzlich jeden Tag Dehnübungen, sogenannte Engpassdehnungen. So bleibt der schmerzfreie Zustand erhalten. Das lockert Muskel und Bindegewebe, dehnt und entspannt.“

20 Millionen Menschen leiden sogar täglich an chronischen Schmerzen

(Schmerzen in der Hand bis in den Arm, Anm. der Red.), Knieschmerzen und Krampfwaden hilft sie.“ Der Therapeut behandelt bestimmte Punkte am Körper, damit sich die Muskeln wieder entspannen (Kasten rechts). Bei Simone Scherer wurden drei solcher Punkte an der Halswirbelsäule gedrückt, bei ihrem Mann fünf im Kopfbereich.

Schmerzfrei nach kürzester Zeit

„Schon nach einer Behandlung spürte ich fast keinen Schmerz mehr“, so

Jeden Tag Kräftigung und Dehnung

Diese Engpassdehnungen sind wesentlicher Bestandteil der neuen Schmerz-Therapie. „Wir zeigen den Patienten unsere Übungen. Diese stärken die Muskeln, Fehlbelastungen werden vermieden und Schmerzen vorgebeugt“, sagt Liebscher-Bracht. „Jeden Tag fünf bis zehn Minuten genügen schon.“ Bei Simone und Carlos Scherer hatte die Therapie nach Liebscher & Bracht Erfolg. „Nach drei Behandlungen waren die Schmerzen weg“, schwärmt Simone Scherer. „Wir machen jeden Tag die Übungen. Und tanzen gehen wir auch wieder.“

Bitte umblättern ➔

Die drei Säulen der Schmerz-Therapie nach L



1. SCHMERZEN WEGDRÜCKEN

Bei der Behandlung drückt die Therapeutin Dr. Petra Bracht die Schmerzen mit dem Daumen weg. Dabei werden bestimmte Punkte am Körper (s. Interview) aktiviert. Die Muskeln entspannen, die Schmerzpunkte werden gelöscht.



AUF 4
SEITEN

NEUE SCHMERZ-THERAPIE

Dr. Petra Bracht drückt mit dem Daumen die Schmerzpunkte an der Schulter. Simone Scherer ist danach ihren Rückenschmerz los

er & Bracht

SKEL DEHNEN

Therapie lernen die Patienten sie durch spezielle Dehnungs- und Dehnübungen zu bleiben. Die Dehnübungen sind sogenannte Engpassdehnungen. Durch sie wird das Bindegewebe und Muskeln entspannt. So kann sich das Gewebe wieder erholen und der Schmerz verschwindet.

3. SICH RICHTIG ERNÄHREN

Bei Rheuma sollte das tierische Fett Arachidonsäure vermieden werden, weil es die Schmerzentstehung fördert. Es steckt in Schweineleber, Ei, Schmalz.



Käse sollte nicht gegessen werden, wenn er Migräne auslöst. Greifen Sie zu eiweißreicher (z. B. Putenfleisch) und vitaminhaltiger Kost (Obst, Gemüse).

DAS EXPERTEN-INTERVIEW

„Wir haben den Schmerz-Code geknackt!“

Das Ehepaar Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht hat diese revolutionäre Schmerz-Therapie entwickelt. Sie erläutern hier die wichtigsten Bausteine

? Der Schmerz-Code des Körpers – was bedeutet das?

Wir haben herausgefunden, dass die meisten Schmerzen Warnschmerzen sind. Diese zeigen an, dass im Körper etwas nicht stimmt. Dazu muss keine Schädigung vorliegen. Wenn Schäden schon da sind, haben diese meist gar nichts mit den Schmerzen zu tun.

? Was ist neu daran?

Unsere Schmerzpunkt-pressur setzt an jenen Stellen im Körper an, wo die Schmerzen geschaltet werden. Wir haben 200 solcher Punkte am Skelett. An diesen Punkten (Verbindungsstellen zwischen Knochen, Sehnen und Muskeln, den sogenannten Golgi-Sehnen-Apparaten) lässt sich der Schmerz wegdrücken. Der Muskel wird umprogrammiert und entspannt. Dazu kommen Dehnübungen (Engpass-Dehnung), die regelmäßig gemacht werden. So bleiben die Muskeln im Gleichgewicht, der Schmerz bleibt weg.

? Wieso hilft die Schulmedizin da nicht?



AUCH AM KOPF gibt es Punkte (rot), die gedrückt werden

Die Schulmedizin geht davon aus, dass Arthrose, Bandscheibenvorfälle, Nervenreizungen, Entzündungen oder die Psyche zu Schmerzen führen. Meist liegt's aber an den Muskeln.

? Soll ich meine Bandscheibe dann nicht operieren lassen?

Es stimmt nicht, dass eine kaputte Bandscheibe operiert werden muss. Der Schmerz kann durch die Schmerzpunkt-pressur beseitigt werden. Durch die Wiederherstellung der richtigen muskulären Belastung hat man künftig keine Schmerzen mehr.

? Und wenn man Hüftarthrose hat, kann da Ihre Therapie helfen?

Ja. Denn man bekommt Arthrose, weil das Gelenk



DAS EHEPAAR BRACHT arbeitet seit 20 Jahren erfolgreich in der Schmerz-Therapie

falsch belastet wurde. Durch den entstehenden Schmerz bewegt man sich zusätzlich falsch – ein Teufelskreis, das Gelenk nutzt sich weiter ab.

? Und was ist mit Kopfweh?

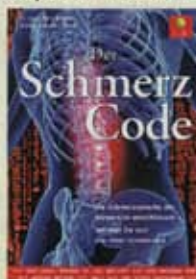
Auch für Kopfschmerz haben wir Punkte, die wir drücken können – sodass das Kopfweh verschwindet.

? Was kostet diese Schmerzbehandlung?

Eine Sitzung von 45 Minuten kostet zwischen 70 und 120 Euro. Nötig ist meist nur eine, es gibt aber noch eine zweite Sitzung zur Nachbehandlung. Nur in schweren Fällen braucht der Patient noch eine dritte Sitzung. Die Krankenkassen zahlen die Behandlung nicht, weil viele unsere Schmerz-Therapie nicht kennen.

? Kann ich mir Ihre Behandlung verordnen lassen?

Bisher geht das leider noch nicht. Aber wir arbeiten daran.



DAS NEUE BUCH

„Der Schmerz-Code“ von Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht, Verlag MAL Service GmbH, 19,80 Euro (kostenlose Bestellhotline: 0800/8326582)

Schnelle Hilfe bei Rückenschmerzen

Wenn's weh tut, liegt das oft an einem falsch belasteten Muskel. Den bringen die Anti-Schmerz-Übungen von Dr. Bracht wieder auf Trab

Egal ob Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen – sie schleichen sich ein, weil man stundenlang am Tag sitzend verbringt, kaum ein paar Schritte geht und Bewegung für viele ein Fremdwort ist. „Dadurch sind die Muskeln verkürzt, der Zug an Sehnen und Gelenken ist zu groß“, sagt die Schmerztherapeutin Dr. Petra Bracht. „Wer seine Muskeln stärkt und dehnt, der kann Schmerzen vorbeugen.“

Dr. Bracht hat spezielle Übungen gegen Rückenschmerzen entwickelt. „Sie sollten diese sooft es geht

machen. Wir empfehlen ein- bis zweimal täglich, am besten dreimal in der Woche.“

WOCHHEUTE verrät Ihnen die besten Übungen (siehe unten) der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht! Machen Sie diese in Ruhe und nehmen Sie sich für jede Übung etwa zwei Minuten Zeit. Wenn Sie alle Übungen einmal gemacht haben, wiederholen Sie alle mit dem zweiten Arm.



OHNE W
Carlos
Simone Sch
können s
wieder schme
frei bewer

Sechs Übungen vertreiben das Rückenweh:



SCHRITT 1: Auf den Rücken legen. Den linken Arm seitlich nach oben strecken, dabei fest auf den Boden drücken. Schultergelenkprobleme? Dann Arm nur seitlich wegstrecken.



SCHRITT 2: Auf den Bauch drehen, die Arme nach der Seite und oben wegstrecken. Dann Arme von Boden abheben, Brust und Kopf sollten am Boden bleiben.



SCHRITT 3: Bauchlage, den linken Arm ausgestreckt auf den Boden legen, den rechten neben dem Hals aufstützen. Becken so weit nach hinten drehen, dass es in der Schulter zieht.



SCHRITT 4: Gleiche Position wie in 3, aber den Ellbogen des rechten Arms auf den Boden drücken. Dann versuchen Sie, die Hand so weit es geht nach oben zu ziehen.



SCHRITT 5: Verstärken Sie nun die Dehnung in rechter Schulter, Brust und rechtem Arm. Drehen Sie Oberkörper und Becken weiter nach hinten, in dem Sie den Fuß abstützen.



SCHRITT 6: Abschließend in Bauchlage wie Schritt 2 die Arme nach oben ziehen, so weit wie möglich vom Boden weg. Danach machen Sie diese Übungsfolge mit dem anderen Arm.

ADRESSEN

Zu dieser neuen Therapie finden Sie hier Rat und Hilfe:

• **PRAXIS DR. PETRA BRACHT**
Hat mit Roland Liebscher-Bracht die neue Schmerztherapie entwickelt, weitere Infos und Adressen von Therapeuten in Ihrer Nähe: Louisenstr. 100, 61348 Bad Homburg. Kostenlose Hotline: 08 00/8 32 65 82. www.liebscher-bracht.com

Wenn Sie Hilfe und Tipps zu Therapien suchen oder allgemeine Infos benötigen, können Sie sich an diese Adressen wenden:

• **DEUTSCHE SCHMERZHILFE E.V.**
Infos zur Schulmedizin, Adressen von Ärzten, Selbsthilfegruppen: Sietwende 20, 21720 Grünendeich. Tel.: 041 42/81 04 34. www.schmerzhilfe.de

• **MIGRÄNE-LIGA E.V.**
Spezielle Tipps für Kopfschmerz-, Migräne-Patienten: Unter der Ruth 65462 Ginsheim, Tel.: 061 44/21 13. www.migraeneliga-deutschland.de

• **DEUTSCHE RHEUMA-LIGA**
Viele Tipps auch für junge Patienten und Kinder: Maximilianstr. 14, 53111 Bonn, Tel.: 02 28/76 60 60. www.rheuma-liga.de

Wie der Schmerz entsteht

Kaum zu glauben, was in unserem Körper alles passiert, bis wir einen Schmerz spüren. Vorher ist schon eine ganze Kettenreaktion abgelaufen. Und das blitzschnell! Denn unsere Sinne schlagen bereits in nur 100 Millisekunden Alarm

CLEVERE INFO

Nicht jeder Schmerz macht sich bemerkbar

Schwache Reize erreichen erst gar nicht das Rückenmark. Nur bei wiederholt starken Schmerzen setzt die Kettenreaktion (s. rechts) ein. Dann allerdings gibt das Rückenmark sofort eine Meldung zum Gehirn!

Die häufigsten Schmerzarten und was dagegen hilft:

Rücken

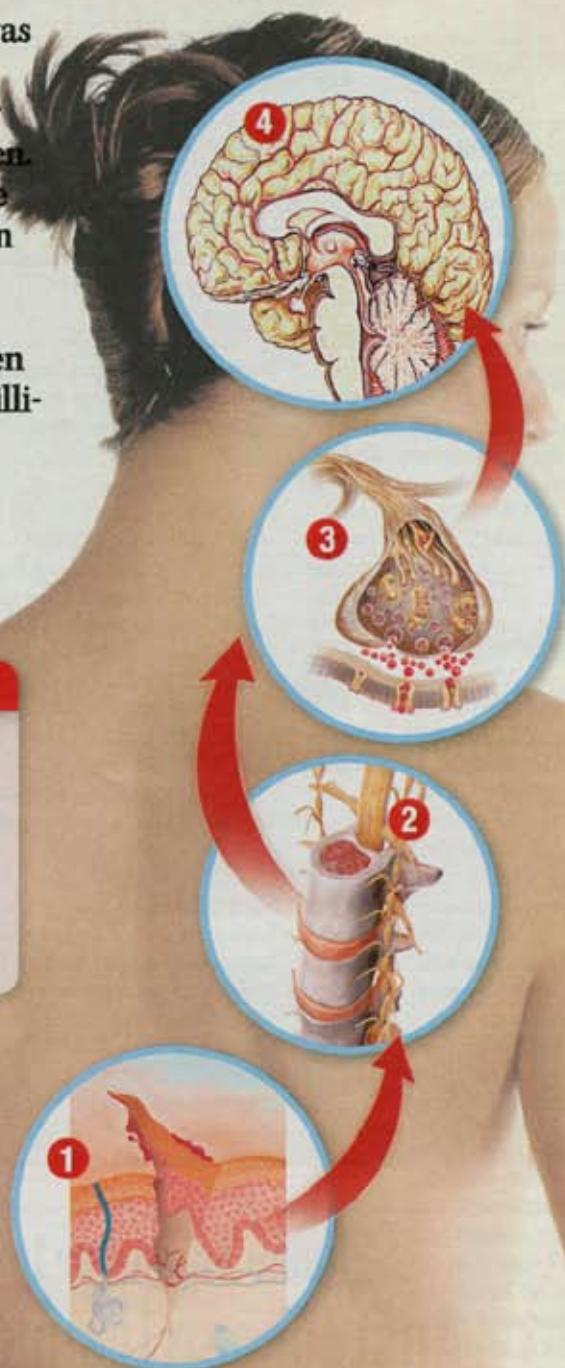
Bei Verspannungen in Nacken, Schulter oder Rücken lindern Entspannungsübungen wie Yoga die Beschwerden. Lockert die Muskeln und beugt Verkrampfungen vor.

Kopfwahl

Beträufeln Sie Tuch mit ein paar Tropfen Lavendelöl und legen Sie es auf Schläfe und Stirn. Der Duft regt die Produktion von Serotonin an. Das entspannt und beruhigt zugleich.

Rheuma

Untersuchungen zeigten: Stoffe in grünem Tee (Polyphenole) bremsen die Entzündung. Gleiches gilt für Extrakte aus der Weidenrinde und der Katzenkralle-Wurzel (Apotheke).



1 Die Organe merken's zuerst

Spezielle Zellen nehmen den Schmerzreiz als erste wahr. Die sitzen in den Organen und unserer Haut. Sie registrieren alle Einflüsse, die beispielsweise von einem Schnitt in der Haut, einer Entzündung oder Druck herrühren. Diese Zellen haben sogenannte Schmerzrezeptoren. Sie melden das Signal dann weiter an die Nervenzellen.

2 Das Rückenmark gibt's weiter

Hier treffen die Signale von den Organen oder der Haut ein. Diese sausen über die Nervenzellen zum Rückenmark. Unser Rückenmark besteht aus vielen Bündeln von Nervenfasern. Es schickt das Signal mit einer Geschwindigkeit von 14 Metern pro Sekunde weiter, über den Rumpf hoch zum Kopf und dann direkt in das Gehirn. Bis jetzt spüren wir noch nichts von den Schmerzen.

3 Die Nervenzellen übergeben den Schmerzimpuls

Unsere Nervenzellen berühren einander nicht. Zwischen den Zellen sind kleine Lücken. Über diese winzigen Ritze kann ein Nervenimpuls nur mithilfe von Botenstoffen (Neurotransmitter) springen. Die Boten wandern aus einer Nervenzelle in den Spalt und docken an der nächsten an: Der Impuls wird so abgegeben. Dabei entsteht sogar Strom – für uns aber nicht spürbar.

4 Das Gehirn macht uns den Schmerz bewusst

Jetzt fühlen wir den Schmerz – nach 70 bis 100 Millisekunden. Für das Schmerzgefühl arbeiten viele Bereiche im Hirn zusammen. Dort wird der Reiz verglichen mit früher Erlebtem und bewertet. Auch wenn die Weiterleitung des Schmerzreizes im Prinzip bei jedem gleich abläuft, wird er doch von jedem von uns anders empfunden.

Telefon-Aktion

Haben Sie Fragen zur neuen Schmerztherapie?

Über das Infotelefon erhalten Sie weitere Informationen und Adressen von Therapeuten in Ihrer Nähe

Rufen Sie kostenlos an!

☎ 08 00 / 8 32 65 82