



Presseinformation

Roland Liebscher-Bracht

Knieschmerzen selbst behandeln

Mit der Liebscher-Bracht-Methode

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 100 Fotos

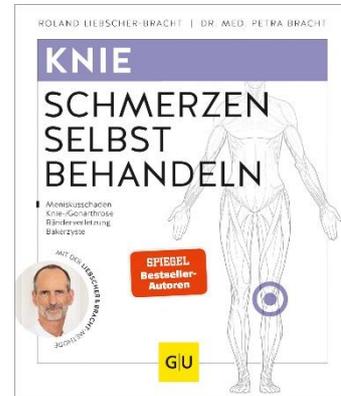
Format: 16,5 x 20 cm

Preis: 12,99 € (D)/ 13,40 € (A)/ 18,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7250-1

Erscheinungsdatum: November 2019

 Auch als eBook erhältlich.



Endlich wieder schmerzfrei! – Das erste praktische Übungsbuch gegen Knie- und Meniskus-Schmerzen von DEM Schmerzspezialisten im deutschsprachigen Raum

Die meisten Schmerzen werden falsch behandelt, im schlimmsten Fall wird unnötigerweise operiert. Roland Liebscher-Bracht hat unzählige Menschen von ihren Schmerzen befreit, seine Behandlung beruht auf drei Säulen: Osteopressur, Faszien-Rollmassagen sowie Übungen zum Dehnen und Kräftigen der Muskeln. In **Knieschmerzen selbst behandeln** nimmt Liebscher-Bracht den Leser an die Hand und versetzt ihn durch seine Erklärungen und viele Übungen in die Lage, sich bei Knieschmerzen selbst wirksam zu behandeln.

Zunächst müssen die wahren Ursachen der Knieschmerzen erkannt werden; dazu hilft der Autor, den eigenen Körper „zu lesen“ und mit diesen Erkenntnissen die richtigen Übungen auszuwählen.

Im Theorieteil wird die Liebscher-Bracht-Methode genauestens erklärt und der Unterschied zu herkömmlichen Schmerztherapien erläutert. Infos über die Anatomie, die verschiedenen Ursprünge des Schmerzes und deren Behandlungsmöglichkeiten werden aufgezeigt sowie ergänzt durch wichtige Ernährungstipps.

Basierend auf diesem Wissen können nun die Übungen angewendet werden. Diese sind ausführlich beschrieben und bebildert. Mit Engagement und Übung kann sich jeder selbst von Knieschmerzen befreien, verspricht Roland Liebscher-Bracht.

Roland Liebscher-Bracht, geboren am 26.10.1956, hat über 5.000 Therapeuten ausgebildet und ca. 30.000 Schmerzpatienten geheilt. Er ist Bestseller-Autor von „Die Arthrose-Lüge“ und „Deutschland hat Rücken“. Roland Liebscher-Bracht entdeckte schon früh seine Leidenschaft für die asiatische Kampfkunst. Er studierte nicht nur Maschinenbau, sondern absolvierte auch ein WingTsun-Kampfkunst-Vollzeit-Studium. Daraufhin eröffnete er eigene Schulen in Frankfurt und stellte schnell fest, dass bestimmte Bewegungsabläufe seinen Schülern bei körperlichen Beschwerden helfen konnten. Roland Liebscher-Bracht beschäftigte sich immer genauer mit der Schmerzentstehung und -linderung und entwickelte schließlich einen eigenen Gesundheitszweig in seinem Verband. Durch seine Forschung verstärkte sich auch immer mehr die Zusammenarbeit mit seiner Frau, Dr. med. Petra Bracht. Gemeinsam fanden sie heraus, dass die meisten Schmerzen durch zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien verursacht werden. Mit diesem neuen Schmerzverständnis rief Roland Liebscher-Bracht nicht nur die überaus erfolgreiche Liebscher & Bracht-Schmerztherapie ins Leben, sondern begleitete auch über 10.000 Patienten auf ihrem Weg in die Schmerzfreiheit.