

## Presseinformation

Roland Liebscher-Bracht, Dr. med. Petra Bracht

### **Ischias & ISG-Schmerzen selbst behandeln** Mit der Liebscher-Bracht-Methode

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 100 Fotos

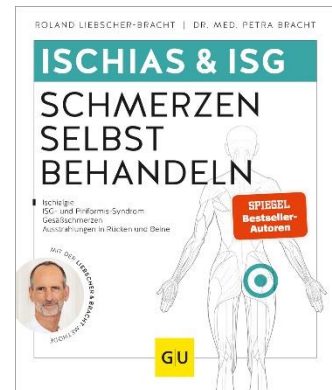
Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

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

ISBN: 978-3-8338-7249-5

Erscheinungsdatum: Dezember 2019

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Endlich wieder schmerzfrei! – Das erste praktische Übungsbuch gegen Ischias- und ISG-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 **Ischias & ISG-Schmerzen selbst behandeln** nimmt Liebscher-Bracht den Leser an die Hand und versetzt ihn durch seine Erklärungen und viele Übungen in die Lage, sich bei Ischias-Schmerzen selbst wirksam zu behandeln.

Die wirkliche Ursache der Schmerzen sind unbewusst „antrainierte“ Verkürzungen und Verspannungen der Muskeln und Faszien. Das Wissen darum ist die Grundlage dafür, die Schmerzen zu beseitigen, Entzündungsvorgänge auszuheilen und sogar Gelenkknorpel wieder aufzubauen. Entscheidend ist, ungünstige Alltagshaltungen und -bewegungen gezielt auszugleichen. Das tun die wenigsten, deshalb kommt es oft auch zu chronischen Ischias- und ISG-Schmerzen.

Im Theorieteil wird die Liebscher-Bracht-Methode genauestens erklärt und was den Unterschied zu herkömmlichen Schmerztherapien ausmacht. Infos über die Anatomie, die verschiedenen Ursprünge des Schmerzes und deren Behandlungsmöglichkeiten werden aufgezeigt, ergänzt auch durch wichtige Ernährungstipps von Dr. med. Petra Bracht. Basierend auf diesem Wissen können nun Dehn- und Kräftigungsübungen angewendet werden, zusätzlich helfen Bewegungseinheiten mit der Faszienrolle, die alle ausführlich beschrieben und bebildert sind. Mit dauerhaftem Einsatz der Übungen und Achtsamkeit im Alltag können wir ein Leben lang schmerzfrei werden, verspricht Roland Liebscher-Bracht.

**In der gleichen Reihe erschienen:** Knieschmerzen selbst behandeln (ET Oktober 2019)

**Roland Liebscher-Bracht** 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.