

## Kurztext

---

Roland Liebscher-Bracht / Dr. Petra Bracht  
**Ischias & ISG-Schmerzen selbst behandeln**  
**Bei Ischialgie, ISG- und Piriformis-Syndrom,**  
**Gesäßschmerzen**

128 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Nicht definiert

12,99 € (D) / 13,40 € (A) / 18,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7249-5



- > Das wichtigste über Anatomie, Schmerz, Methoden
- > Speziell abgestimmtes Übungsprogramm
- > Entwickelt von einem der profiliertesten Spezialisten für Bewegungsschmerzen, Roland Liebscher-Bracht

Die Bücher erklären das Wichtigste zu herkömmlichen Herangehensweisen bei Schmerzen und stellen den Unterschied dar, warum es mit der Liebscher-Bracht-Methode besser wirkt. Viele Schmerzen wurden nach der Erfahrung von Liebscher-Bracht bisher falsch verstanden. Sein Konzept beruht auf speziell abgestimmten Programmen.

Neben einem ca. 40-seitigen Theorieteil (mit anatomischen Darstellungen, Hintergrundwissen) folgt der Hauptteil des Buches mit Übungsprogrammen, die vom Autor persönlich angeleitet werden. Er zeigt, wie mit der Kombination aus einer Light-Osteopressur, Körperübungen und Fazienrollmassage Ischiasschmerzen wirkungsvoll geheilt werden.