

DR. MED. PETRA BRACHT  
ROLAND LIEBSCHER-BRACHT  
Rolle dich schmerzfrei



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Über 90 Prozent der Schmerzen können erfolgreich behandelt werden, ohne Medikamente oder OP. Zu diesem Ergebnis kommen die Ärztin Dr. Petra Bracht, und der Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht. Die Praxis ihrer erfolgreichen Liebscher-&-Bracht-Methode gibt Ihnen Recht. In diesem Buch bieten sie mithilfe von Rollmassage und gezielten Dehnkräftigungsübungen einen Weg der Selbsttherapie an. Begleitet durch einen exklusiven Online-Video-Bereich lernt der Schmerzpatient Schritt für Schritt verschiedene Übungen kennen. Von zentraler Bedeutung sind die Muskeln und das Bindegewebe (Faszien). Mit Hilfe der hier gezeigten Liebscher-&-Bracht-Übungen werden diese so gedehnt und gleichzeitig gekräftigt, dass die Schmerzen oft wie von Zauberhand verschwinden. In der Praxis wenden die Liebscher-&-Bracht-Therapeuten die Osteopressur an, die manualtherapeutische Schmerzpunktpressur. Die im Buch vorgestellte vereinfachte Rollmassage wiederum bietet dem Patienten die Möglichkeit, alleine oder zu zweit, im häuslichen Umfeld aktiv zu werden.

## *Autoren*

**Dr. med. Petra Bracht** ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde. Bereits während ihres Studiums begann sie alternative Heilweisen zu erforschen. Die schwere Krankheit ihrer Pflegemutter sowie die Arbeit in einem indischen Krankenhaus bestärkten sie in ihrem Wunsch, kranken Menschen über die reine Schulmedizin hinaus zu helfen. Sehr schnell wurde Sie zur überzeugten Anwenderin heilender Ernährung und spezialisierte sich auf Ernährungsmedizin und Orthomolekularmedizin. Zusammen mit ihrem Mann **Roland Liebscher-Bracht**, Schmerzspezialist und Dozent für Schmerztherapie, der Wirtschaftsingenieurwesen mit Fachrichtung Maschinenbau studierte und ein Leben lang diverse Kampfkünste und Bewegungstherapie trainierte und lehrte, entwickelte sie die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht. Sie lehren diese Therapie seit 2007 und haben inzwischen ein Therapeuten-Netzwerk von über 2.500 Ärzten, Heilpraktikern und Physiotherapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz etabliert. Die Autoren, beide 1956 geboren, leben und arbeiten mit ihren Söhnen in Bad Homburg, im Taunus.

*Außerdem im Programm*

FaYo  
Die Arthrose-Lüge  
Deutschland hat Rücken



Auch als E-Book erhältlich.

Dr. med. Petra Bracht  
Roland Liebscher-Bracht

# ROLLE DICH SCHMERZFREI

Das Faszien-Rollen nach Liebscher & Bracht

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist bereits 2015 unter dem Titel »Faszien-Rollmassage« erschienen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

1. Auflage

Aktualisierte Taschenbuchausgabe Februar 2019

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: \*zeichenpool, München

Umschlagmotiv: LNB GmbH, Bad Homburg

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alcione

Printed in Italy

JE · Herstellung: cb

ISBN 978-3-442-17801-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
----------------------	----

## TEIL I: GRUNDLAGEN

<b>Schmerzen</b> .....	17
Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht .....	18
Muskulär-fasziale Fehlspannungen verursachen Schmerzen .....	18
Für wen ist das Selbsthilfeprogramm geeignet? .....	19
Lösungen statt Vermeidungsstrategien .....	20
Bewegung ist das A und O. ....	21
Alles muss im Fluss sein .....	21
Zu wenig und einseitige Bewegung – Ursache für Schmerzen .....	22
Faszinierende Faszien .....	23
Das Bindegewebe hat viele Funktionen .....	24
Die Faszien und der Stoffwechsel .....	25
Flexibilität von Faszien und Muskeln .....	26
Bewegung ist der Schlüssel .....	26

Faszien-Rollmassage und Schmerzfrei-Übungen . . . . .	27
Woher kommt der Schmerz? . . . . .	28
Wenn Verschleiß droht . . . . .	29
Die Bewegung, die schädigen würde, schmerzt. . . . .	29
Bewegungsmangel führt zu verkürzten Muskeln und Faszien . . . . .	30
Muskulär-fasziale Engpässe. . . . .	31
Die drei Stufen des Schmerzgeschehens. . . . .	32
Erste Stufe: der Überlastungsschmerz . . . . .	32
Zweite Stufe: der Alarmschmerz . . . . .	33
Dritte Stufe: der Schädigungsschmerz. . . . .	34
Schmerzen therapieren – aber wie? . . . . .	35
Verschiedene therapeutische Erfolge. . . . .	36
Zusammenhänge erkennen. . . . .	37
Zwölf Irrtümer über Schmerzen . . . . .	38
<b>Das Schmerzfrei-Programm . . . . .</b>	<b>47</b>
Muskelspannungen reduzieren und Muskeln neu programmieren . . . . .	47
Wärme als akute Maßnahme . . . . .	47
Überhöhte Muskelspannungen reduzieren . . . . .	48
Die gesunden, entspannten Muskelprogramme installieren . . . . .	48
Indirekt wirkende Schmerzverstärker . . . . .	49

Blick auf das Ganze . . . . .	50
Passen Sie Ihre Lebensumstände an. . . . .	50
Achten Sie auf Ihre Ernährung . . . . .	51
Schauen Sie auf Ihre direkte Umgebung . . . . .	52
Die Rolle der Psyche . . . . .	53

## **TEIL II: PRAXIS**

### **DAS SELBSTHILFEPROGRAMM BEI SCHMERZEN**

<b>Soforthilfe im Akutfall: Wärmeanwendung . . . . .</b>	<b>57</b>
Das ist bei der Wärmeanwendung zu beachten . . . . .	57
Wenn Wärme nicht wirkt . . . . .	58
Keine Wärme bei Entzündungen . . . . .	58
So führen Sie die Wärmeanwendung durch . . . . .	59
Dusche oder Badewanne . . . . .	59
Die richtige Temperatur . . . . .	59
Düfte steigern die Wirkung . . . . .	59
<b>Faszien-Rollmassage . . . . .</b>	<b>63</b>
So wirkt die Faszien-Rollmassage . . . . .	63
Sicherheit in der Selbstbehandlung . . . . .	64
Zahlreiche positive Nebeneffekte für Ihre Gesundheit . . . . .	64
So setzen Sie die Faszien-Rollmassage ein . . . . .	65
Schmerzen behandeln . . . . .	66
Zur Nachbehandlung einer Liebscher-&-Bracht Schmerztherapie. . . . .	66

Das Wohlfühl steigern . . . . .	66
Das ist bei der Faszien-Rollmassage zu beachten . . . . .	67
Dauer der Massage. . . . .	67
Zeit und Ruhe. . . . .	68
Die Kraft der Gewohnheit nutzen . . . . .	68
Die geeignete Variante für jeden . . . . .	68
Die richtige Dosierung . . . . .	69
Das passende Rollwerkzeug für jeden . . . . .	69
Individuelle Umsetzung . . . . .	70
Die Rolltechnik . . . . .	70
Übung macht den Rollmeister . . . . .	71
Die Faszien-Rollmassage in der Praxis . . . . .	74
Faszien-Rollmassage Zone 1: Gesicht/Schädeldach . . . . .	74
Faszien-Rollmassage Zone 2: Gesicht/Unterkiefer . . . . .	76
Faszien-Rollmassage Zone 3: Hals/Nacken . . . . .	78
Faszien-Rollmassage Zone 4: Bauch . . . . .	80
Faszien-Rollmassage Zone 5: Oberer Rücken . . . . .	82
Faszien-Rollmassage Zone 6: Unterer Rücken . . . . .	84
Faszien-Rollmassage Zone 7: Schulter . . . . .	86
Faszien-Rollmassage Zone 8: Oberarm . . . . .	89
Faszien-Rollmassage Zone 9: Unterarm/Hand . . . . .	91
Faszien-Rollmassage Zone 10: Oberschenkel vorne . . . . .	94
Faszien-Rollmassage Zone 11: Oberschenkel außen . . . . .	97
Faszien-Rollmassage Zone 12: Gesäß . . . . .	99
Faszien-Rollmassage Zone 13: Oberschenkel hinten . . . . .	101
Faszien-Rollmassage Zone 14: Unterschenkel . . . . .	103
Faszien-Rollmassage Zone 15: Fuß . . . . .	105

<b>Die Schmerzfrei-Übungen</b> . . . . .	107
So wirken die Schmerzfrei-Übungen . . . . .	107
Die Nachgiebigkeit der Muskeln und Faszien erhöhen . . .	108
Die körperlichen Fähigkeiten steigern . . . . .	108
Wieder »ganz« werden . . . . .	108
So setzen Sie die Schmerzfrei-Übungen ein . . . . .	109
Schmerzen und Verspannungen beseitigen . . . . .	109
Beweglicher werden . . . . .	110
Leistungsfähigkeit steigern . . . . .	110
Das ist bei den Schmerzfrei-Übungen zu beachten . . . . .	110
Langsam und bewusst bewegen . . . . .	110
Verletzungen vermeiden . . . . .	112
Den Schmerz richtig dosieren . . . . .	112
Übernehmen Sie die Verantwortung . . . . .	113
Die drei Schritte der Schmerzfrei-Übungen . . . . .	114
Die Schmerzfrei-Übungen in der Praxis . . . . .	116
Schmerzfrei-Übung 1: Augen . . . . .	116
Schmerzfrei-Übung 2: Kiefer . . . . .	119
Schmerzfrei-Übung 3: Nacken . . . . .	120
Schmerzfrei-Übung 4: Wirbelsäule . . . . .	122
Schmerzfrei-Übung 5: Zwerchfell . . . . .	124
Schmerzfrei-Übung 6: Gesäß . . . . .	125
Schmerzfrei-Übung 7: Schulter und Rücken . . . . .	128
Schmerzfrei-Übung 8: Obere Brust . . . . .	129
Schmerzfrei-Übung 9: Bauch . . . . .	132
Schmerzfrei-Übung 10: Vordere Schulter . . . . .	134

Schmerzfrei-Übung 11: Armstrecker . . . . .	135
Schmerzfrei-Übung 12: Handbeuger . . . . .	138
Schmerzfrei-Übung 13: Hinteres Bein . . . . .	140
Schmerzfrei-Übung 14: Vorderer Oberschenkel . . . . .	144
Schmerzfrei-Übung 15: Waden . . . . .	148
Welche Rollmassagen und Übungen bei welchen Beschwerden? . . . . .	151
<b>Schlusswort</b> . . . . .	155
Sie haben es in der Hand . . . . .	155
Wenn Sie mehr wissen möchten . . . . .	159
Vielen Dank . . . . .	161
Glossar . . . . .	163
Register . . . . .	167

# Vorwort

Schmerzen, auch chronische, manuell zu beseitigen, das ist der Kern unserer Schmerztherapie, die wir seit 1986 entwickelt haben. Ende des Jahres 2007 haben wir schließlich begonnen, sie weiterzugeben: Ärzte, Heilpraktiker, Osteopathen, Chiropraktiker, Physiotherapeuten und Vertreter so gut wie aller therapeutischen Lehren tragen seither zusammen mit uns dazu bei, Schmerzen erfolgreich zu behandeln.

Inzwischen hat es sich herumgesprochen, dass wir tatsächlich erreichen, was wir von Anfang an behauptet haben: Viele der heute am häufigsten auftretenden Schmerzzustände reduzieren wir innerhalb der ersten Behandlung um 70 bis 100 Prozent. Anders formuliert: Der Restschmerz, der nach der ersten Behandlung bleibt, beträgt nur noch 0 (schmerzfrei) bis 30 Prozent («Wenn das so bleibt, kann ich es leicht ertragen und nehme keine Schmerzmittel mehr»). Nach Abschluss der Therapie sind die meisten Patienten schmerzfrei, bei anderen konnte der Schmerz dauerhaft deutlich reduziert werden.

Dies sind Ergebnisse der Schmerzstatistik, die wir über mehrere Jahre bei unseren Ausbildungen und Schmerzfrei-Wochen geführt haben. Dafür wurden die Teilnehmer nach ihren eigenen Schmerzzuständen gefragt, der Ist-Zustand des ersten Tages wurde auf 100 Prozent gesetzt. Der Schmerzzustand wurde täglich notiert, der

Endzustand am letzten Tag war das Ergebnis. Erste Studien auf der wissenschaftlichen Forschungsebene bestätigen diese Resultate, und Vertreter der herkömmlichen Schmerztherapien sind überrascht: Unsere Therapie zeigte eine Wirksamkeit, die bislang für unmöglich gehalten wurde.

Da wir inzwischen mit namhaften Forschern zusammenarbeiten, die sich mit neuesten Erkenntnissen über Muskeln, Faszien und spezielle Gehirnareale beschäftigen, verfolgen wir gespannt die immer vollständigere wissenschaftliche Erklärung dessen, was wir seit vielen Jahren täglich erleben dürfen. Für die schmerzgeplagten Patienten, die teilweise jahrelang leiden mussten und oft die Hoffnung auf Hilfe aufgegeben hatten, sind es kleinere und größere »Wunder«.

Bis zum Sommer 2009 erfuhren vor allem interessierte Therapeuten von unserer neuen Schmerztherapie. Dann wurde sie in der Sendung »stern TV« mehreren Millionen Fernsehzuschauern vorgestellt. Seitdem verbreitet sich unsere Therapie immer weiter. Mit diesem Buch »Die Faszien-Rollmassage« gehen wir nun einen großen Schritt nach vorn. Es ist die Weiterentwicklung unseres ersten Selbsthilfebuches »Schmerzfri – unterer Rücken«. Viele Leser äußerten den Wunsch, nicht nur Rückenschmerzen, sondern auch die häufigsten anderen körperlichen Schmerzen behandeln zu können. Diesen Wunsch erfüllt dieses Buch. Hier erfahren Sie alles, was Sie benötigen, um sich selbst zu helfen oder um das Ergebnis einer vorausgegangenen Schmerzbehandlung nach Liebscher & Bracht bestmöglich zu halten.

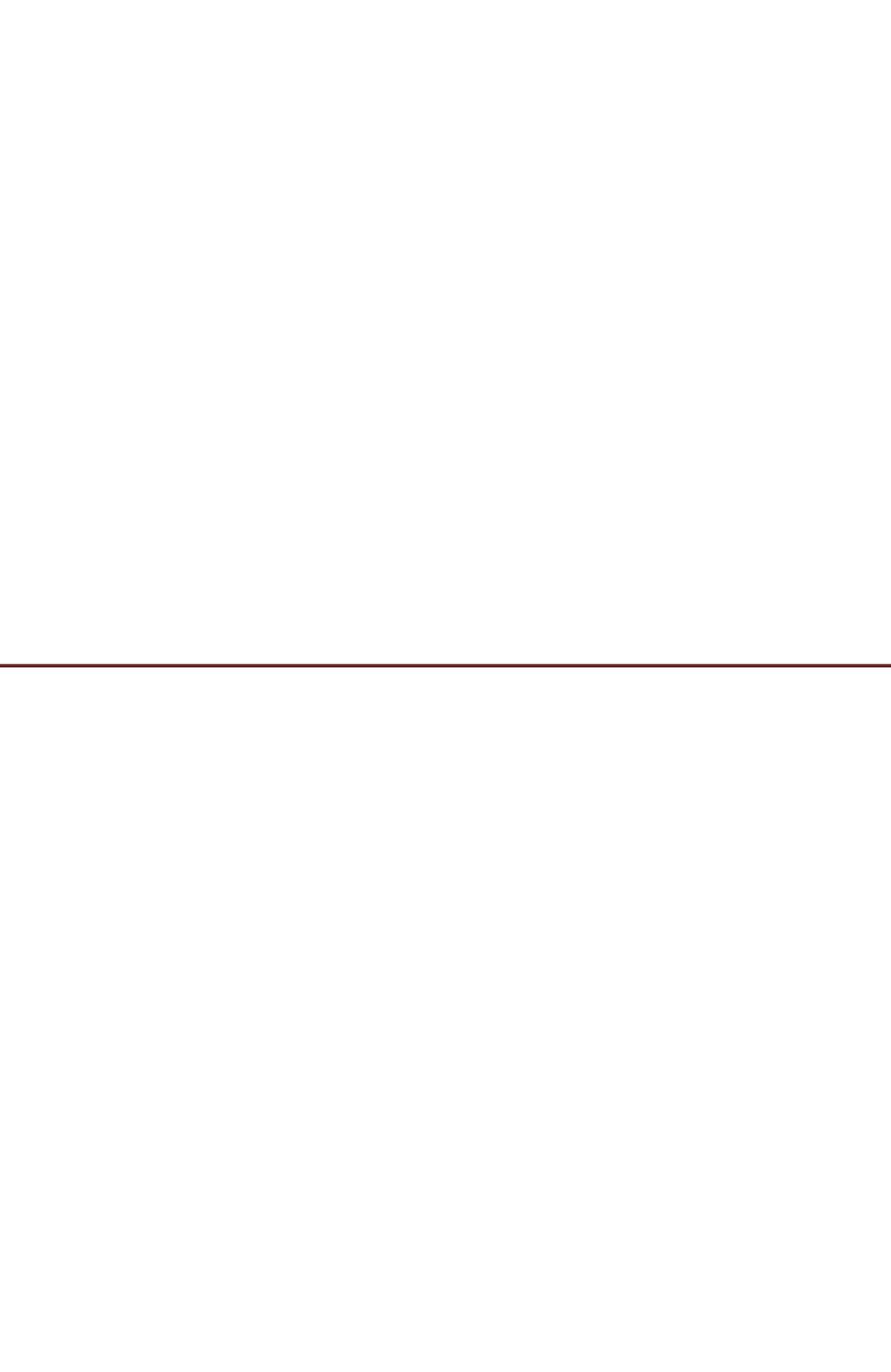
Wir geben Ihnen die theoretischen Grundlagen an die Hand, damit Sie verstehen, was Sie tun, und beschreiben unser Selbsthilfeprogramm, mit dem Sie sich selbst behandeln können. Das Programm besteht aus drei Elementen: Wärme, Faszien-Rollmassage und Schmerzfri-Übungen. Jedes Element wird ausführlich erklärt,

die Anleitungen zur Faszien-Rollmassage und die Schmerzfrei-Übungen sind für jeden leicht umzusetzen.

Mit diesem Selbsthilfeprogramm haben Sie nicht nur die Möglichkeit, Schmerzen dauerhaft zu mindern oder zu beseitigen und etwas gegen eingeschränkte Beweglichkeit zu tun, sondern Sie können darüber hinaus Ihren »Bewegungskörper« immer leistungsfähiger trainieren. Als Ergebnis winkt die Aussicht, ein Leben ohne größere Schmerzen oder Verschleiß in vollständiger Bewegung verbringen zu können. Wir als Autoren stehen zu dieser Aussage und wünschen Ihnen ein gesundes und schmerzfreies Leben in Bewegung!

*Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht  
Bad Homburg, Weihnachten 2014*

PS im Winter 2018/19: In den letzten vier Jahren ist sehr viel passiert. Wir sind durch unsere Präsenz im Internet und den sozialen Medien und durch vier weitere Bücher, die wir veröffentlicht haben, um Welten weiter. Durch die explodierende Nachfrage nach unserer Therapie (Ausbildungen und Patientenbehandlungen) hat sich unsere Vision immer deutlicher herauskristallisiert: »Ein schmerzfreies Leben für jeden Menschen.« Wir wissen heute, dass es möglich ist, und wir dazu in 9 von 10 Fällen mit unserer Therapie beitragen können. Inzwischen gibt es neben der Möglichkeit, sich von einem unserer Netzwerkpartner behandeln zu lassen, insgesamt drei sich ergänzende Selbsthilfetechniken. Zu den Übungen und der Rollmassage kam die Light-Osteopressur, mit der sich jeder selbst behandeln kann. Wir möchten so Ihr lebenslanger Ansprechpartner bei Schmerzen sein – und Sie entscheiden, welche unserer Hilfen Sie in Anspruch nehmen möchten.



**TEIL I**

**GRUNDLAGEN**



# Schmerzen

Natürlich wissen Sie als Betroffener, was Schmerzen sind, wie sie peinigen, wie sehr sie sich auf Ihre Lebensqualität auswirken. Mit diesen Erfahrungen sind Sie ganz und gar nicht alleine. Von den rund 100 Millionen Menschen im deutschsprachigen Raum leiden etwa 20 Prozent unter chronischen Schmerzen, das sind rund 20 Millionen Menschen.

Rückenschmerzen, Kopf- und Nackenschmerzen, Migräne, Hüft-, Schulter- und Knieschmerzen, Ellbogen-, Handgelenk- und Fingerschmerzen, Fußgelenk-, Fuß- und Zehenschmerzen – Schmerzen können an jeder Stelle des Körpers auftreten. Besonders häufig sind Rückenschmerzen. Die Kosten, die allein in Deutschland durch Rückenschmerzen und damit oft einhergehende Schädigungen wie Wirbelgelenksarthrose, Bandscheibenschädigungen, Spinalkanalstenosen sowie Entzündungen verursacht werden, schätzt man auf 50 Milliarden Euro jährlich. Schmerzen sorgen also nicht nur für großes persönliches Leid, sie sind auch eine massive finanzielle Belastung für unsere Krankenversicherungen und die Betroffenen. Eine möglichst effiziente Behandlung ist daher von großem Interesse für die Volkswirtschaft.

Roland Liebscher-Bracht | Dr. med. Petra Bracht

## ROLLE DICH SCHMERZFREI

Das Faszien-Rollen  
nach Liebscher & Bracht



Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht

### **Rolle dich schmerzfrei**

Das Faszien-Rollen nach Liebscher & Bracht

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 13,5 x 21,0 cm

ISBN: 978-3-442-17801-8

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2019

Starkes Bindegewebe - weniger Schmerzen

Viele Menschen leiden an Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und dauerhaften Schmerzen. Die Ursache hierfür liegt meist in den Muskeln und Faszien. Die bekannten Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht haben eine Methode entwickelt, mit der sich Patienten mithilfe von gezielten Bewegungsübungen und Faszien-Rollen bei den meisten Schmerzen selbst helfen können. Der effektive Weg zur Selbsttherapie – ohne Medikamente oder Operationen.

Dieses Buch ist bereits unter dem Titel »Faszien-Rollmassage« erschienen und liegt nun in einer aktualisierten Taschenbuchausgabe vor.

 [Der Titel im Katalog](#)