

Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht

FaYo – Das Faszien-Yoga



Dr. med. Petra Bracht
Roland Liebscher-Bracht

FaYo

Das Faszien-Yoga

Die enorme Heilkraft
des Bindegewebes nutzen


arkana

Die in diesem Buch und auf dieser DVD vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Übungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch physiotherapeutische oder ärztliche Hilfe in Anspruch.

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 Veröffentlichung verweisen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

5. Auflage

Originalausgabe

Copyright © 2016 Arkana Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Übungsfotos und Illustrationen: LNB GmbH, Bad Homburg

Foto S. 21: shutterstock / Image Source Trading Ltd.

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: DZS Grafik, Ljubljana

Printed in Slovenia

ISBN 978-3-442-34198-6

www.arkana-verlag.de

Besuchen Sie den Arkana Verlag im Netz



SUCHER



Dieses Buch ist unseren Söhnen Raoul und Julien gewidmet.

*Sowie Bastian Kempf – ihrem Freund seit frühesten Kindertagen –,
der die Idee zur Namensgebung FaYo hatte.*

*Sie sind mit unseren Entdeckungen und Forschungen aufgewachsen
und haben sie gelebt. Sie vertreten die nächste Generation, die es
mit FaYo viel leichter haben kann – ein langes gesundes und
schmerzfreies Leben in Bewegung.*



Inhalt

Warum FaYo? – Die Sicht eines führenden Faszienforschers	11	30 Jahre Entwicklung führten zum Faszien-Yoga	23
Mit diesem Buch geht es wieder einen Schritt weiter	16	Ärztin und Kampfkünstler – Bewegungsübungen gegen Schmerzen ...	24
Einleitung	17	Schmerztherapie und Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht	25
Die falsche Realität – älter und alt werden kann völlig anders sein	18	Nun geht es um Vorbeugung	26
Ist es möglich, gesund alt zu werden?	19	Teil I	27
Ihr Ziel ist unser Ziel – ein Leben lang gesund, schmerzfrei und beweglich sein	20	Gesundheit zu verstehen ist die beste Voraussetzung, um Gesundheit zu trainieren	28
Epigenetik – wir können die Gene steuern	21	Altbekanntes Neues – die Faszien ebnen den Weg zum Ziel	29
Die Lebensdauer unserer Zellen	22	Die Bedeutung der Faszien	29
Unser Leben könnte ganz anders verlaufen als gedacht	23	Faszien und Bewegung	30

Yoga – Inhalte formen die Tradition	32	Unsere Bewegungsgewohnheiten	
Yoga – ein geistiges und körperliches		programmieren unser Gehirn	48
Training	33	Die Faszien bilden die Bewegungsmuster ab	49
LNB Bewegungstraining – eine ideale			
Grundlage für Yoga-Übungen	33		
Den Energiefluss aktivieren	34	Sie fallen nicht vom Himmel – Gelenk- und Rückenschmerzen verstehen	51
Wir stehen in der Tradition des Yoga	35	Unsere Gelenke sind genial konstruiert . . .	51
		Unsere Erklärung für Schmerzen basiert	
Unser Körper weiß, was uns gesund macht und was uns schadet	36	auf jahrelanger Erfahrung	53
Sich widersprechende Empfehlungen	36	Wie Alarmschmerzen entstehen	55
Die unendlichen Bewegungsmöglichkeiten sind schwer zu systematisieren	37	Unser Bewegungsalltag führt uns in die Sackgasse der Evolution	57
Bewegung als Basis für die Gesundheit . . .	38		
Lassen Sie Ihren Körper entscheiden	39	Auswirkungen unserer Bewegung – die zwingende Logik unserer Biologie . .	59
		Wie sind nicht für die Spezialisierung	
Schmerz und Wohlbefinden – die Sprache unseres Körpers verstehen	40	geschaffen	59
Wir haben kaum Kontakt zu unserem Körper	41	Der »Break-even« der Bewegungsevolution	60
Wie sich der Körper bemerkbar macht . . .	41	Die Auswirkung unseres Bewegungsprofils auf das Gehirn	60
Sie haben die Verantwortung	42	Eingeschränkte Bewegung lässt die Faszien verfilzen	62
FaYo ist das Resultat der Aussagen unseres Körpers	43	Die Faszienspannung beeinflusst die Knochen	62
		Schmerzen gezielt behandeln	63
Eingeschränkte Bewegungsmuster werden im Gehirn und im Körper verankert	44	Der Körper entscheidet	64
Wir nutzen nur einen kleinen Teil der Möglichkeiten, uns zu bewegen	45	Das 4-Herzen-Modell – so entstehen Krankheiten	66
Quantität und Qualität der menschlichen Bewegung	45	Herz Nummer 1	66
Einwinkelige Positionen und engwinkelige Bewegungen	46	Herz Nummer 2A – die Venenklappen . . .	66
Wir trainieren 24 Stunden am Tag	48	Herz Nummer 2B – die Kapillarklappen . .	67
		Herz Nummer 3 – das Faszienewebe	68

Herz Nummer 4 – die elektrisierenden Piezoeffekte	69	Prof. Lothar Wendt und die Eiweiß- speicherkrankheit	86
Auf dem Weg in die bewusste Inkompetenz	71	Zu viel Säure macht krank	87
Gesundheit ist ganz einfach – der direkte Weg	72	Das Faszienewebe leidet unter der Übersäuerung	88
Die theoretisch mögliche 100-Prozent- Bewegung	72	Übersäuerung als indirekte Ursache für Schmerzen	88
Wie aktiv sind die 4 Herzen im Bereich der bewegten 20 Prozent?	72	So essen Sie Ihr Bindegewebe gesund	89
Wie aktiv sind die 4 Herzen im Bereich der unbewegten 80 Prozent?	74	So wirkt sich Ihre Ernährung auf Schmerzen und Ihre Gesundheit aus	90
Die entscheidenden biologischen Mechanismen sind an Bewegung gekoppelt	77	Was haben Faszien mit der Psyche zu tun?	91
Die Bewegung unseres Körpers ist Hauptantriebskraft des Lebens	78	Die Anzahl psychischer Erkrankungen nimmt zu	92
Myokine – die Wundersubstanzen aus den Muskeln	80	Psychische Belastungen führen zu verfilzten Faszien	93
Die Formel für unsere Gesundheit	81	Der »eingebaute Psychotherapeut«	94
So wirken Ernährung, Psyche und Umfeld auf unsere Gesundheit	82	Gesunde Faszien durch ein gesundes Umfeld	95
Das medizinische Weltbild im Wandel der Zeiten	82	Setzen Sie Ihren gesunden Menschen- verstand ein	96
Von Virchow über Pischinger zu Schleip	83	Der Schmerzsee	97
Was fasziale Strukturen mit den Genen zu tun haben	84	Bestimmen Sie aktiv über Ihr Leben	99
Ist das Bindegewebe ein zusätzliches und eigenständiges Kommunika- tions-system?	84	Von 0 auf 100 – der effizienteste Weg, in Bewegung zu kommen	99
Was hat unsere Ernährung mit einem gesunden Bindegewebe zu tun?	85	Faulheit ist genetisch »eingebaut«	100
		Drei Quellen für Willenskraft	100
		Bewegungshindernis körperliche Schwäche oder Blockade	101
		Bewegungshindernis Schmerzen	102
		Verletzungen schneller ausheilen	102
		Schmerzfreiheit ist möglich	103
		Die 100 Prozent im Visier	104
		Welche Bewegungsarten sind geeignet?	105

Ein System für alle.	106	Smoothie-Fasten nach Dr. Petra Bracht – die Intensivkur für das Bindegewebe	123
Bewegungsverbote bringen nur Stress	108	Nach dem Fasten	128
Leben Sie, wie Sie möchten – FaYo gleicht die Nachteile aus	108	Rezepte zum Smoothie-Fasten	129
Welchen körperlichen Belastungen dürfen Menschen sich aussetzen?	109	Basische Ernährung – Gesundheit für das fasziale Gewebe.....	131
Die richtige, wirkungsvolle Intensität der Behandlung	109	Pflanzenkost ist weitgehend basisch.....	136
Eine Schmerzskala von 0 bis 10 und darüber	110	Machen Sie sich bereit für FaYo	137
Der Dehnungsschmerz ist ein Produkt der Trägheit	112	Treffen Sie eine Entscheidung	138
Bewusst die Komfortzone verlassen	113	Den Körper auf das FaYo-Training vorbereiten	139
Schonung ist gefährlich	114	So legen Sie Ihre Vorgehensweise fest	140
Es gibt keine »falschen« Bewegungen	114	So lernen Sie die FaYo-Rollmassage.....	142
Die bewusste Kompetenz bei Schmerzen und Bewegung macht ruhig.	115	So lernen Sie den EarthFlow	143
Tun Sie es!	116	15 Minuten für Ihre Gesundheit.....	143
Auf der Zielgeraden zur bewussten Kompetenz	117	So lernen Sie den SkyFlow.....	144
		Ein Trainingsprogramm fürs Leben.....	145
		So bauen Sie Ihr FaYo-Training auf	145
		Fangen Sie an – innerhalb von 72 Stunden	147
Teil II. 119		Mit »faszialem Aufwärmen« das Training vorbereiten – die FaYo-Rollmassage	147
Der Weg zur bestmöglichen Gesundheit	120	Wie werden die Faszien gebildet?	148
Die Werkzeuge des Faszien-Yoga	121	Was wollen wir mit dem Rollen erreichen?	148
Mit optimierter Ernährung entsäuern, entgiften und beste Stoffwechsel- voraussetzungen schaffen.	122	Die Grenzen der Rollmassage	148
Smoothie-Fasten und basische Ernährung	123	Das Faszien-gewebe braucht Wasser	149
Gutes hineintun	123	Welche Rollen sind geeignet?	149
		Das Besondere an unseren Rollen und Kugeln.....	151
		Neue Rollwerkzeuge für die FaYo- Rollmassage	152
		Die Rolltechnik	153

FaYo-Rollmassage für die Durchsaftung und den Abbau überflüssiger Kollagenfasern.	156	Unsere jahrzehntelange Erfahrung ist die Basis	196
EarthFlow – am Boden die muskulär-faszialen Engpässe auflösen	165	Uns geht es um das Gesamte	197
Warum die FaYo-Bewegungen so genau festgelegt sind.	165	Unser Körper sagt uns, was zu tun ist ...	198
Wir nutzen die Kraft der Erde	166	Sie haben es »in der vollständigen Bewegung«	199
Mit dem EarthFlow die Bewegungsqualität steigern	166	So ist der SkyFlow aufgebaut	199
Mit der richtigen Intensität üben	168	Der SkyFlow – 12 Abfolgen im Stand.	200
Den Flow nach und nach aufbauen	169	Sich mit FaYo immer weiterentwickeln ...	245
Bitte erst einmal nur schauen!	169	Ausblick	
Der EarthFlow – die Übungsreihe am Boden	170	Der Körper – machtvolles Instrument im materiellen Sein	246
Tag für Tag mehr Bewegungswinkel erobern	195	Seien Sie aufgeschlossen.	247
SkyFlow (HimmelsForm) – im Stand alle Bewegungswinkel im vollen Umfang trainieren	196	Grenzen des intellektuellen Verstehens ...	247
		Ihre eigene Wahrheit.	248
		Die Genetik wird fehlgeleitet – der Intellekt ist gefragt	249
		Gesundheit für Körper, Geist und Seele ..	249
		Wenn Sie mehr wissen möchten	251
		Danke von Herzen	255



Warum FaYo? – Die Sicht eines führenden Faszienforschers

Im Jahre 2009 sprach mich in einem meiner Faszienkurse ein Teilnehmer an und erzählte von einer neuen Schmerztherapie, der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht. Er beschrieb sie als weitaus wirkungsvoller als das, was üblicherweise in der Physiotherapie oder auch der Osteopathie praktiziert wird. Ich nahm Kontakt mit den beiden Entwicklern dieser Methode auf und traf einige Zeit später Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht zu einem Gedankenaustausch. Natürlich war ich skeptisch, was die Wirksamkeit ihrer Therapie anging – es klang zu einfach und roch für mich nach der üblichen missionarischen Überheblichkeit vieler Heiler und Manualtherapeuten. Aber schon bei diesem ersten Treffen sollte ich die beiden als sehr authentische Menschen kennenlernen, die nicht nur von ihrer Therapie überzeugt waren, sondern damit offensichtlich auch sehr häufig die Ergebnisse er-

zielten, von denen ich inzwischen immer öfter erzählt bekommen hatte. Bemerkenswert empfand ich jedoch ihre Bereitschaft, sich auch auf andere – alternative – Erklärungskonzepte für die erzielte Wirksamkeit gedanklich einzulassen. In der mir bekannten Szene der selbsternannten Handaufleger und Heiler war ich das Gegenteil gewohnt.

Nachdem wir uns ein wenig unterhalten hatten und aufgrund der gegenseitigen Sympathie schnell zum Du übergegangen waren, wurde es spannend. Roland – wohl als passionierter Kampfsportler sehr pragmatisch – fragte ziemlich schnell, ob ich selbst irgendwelche Schmerzen hätte. Offensichtlich war er sich sehr sicher, mir helfen zu können, falls ich Schmerzen hätte. Glücklicherweise hatte und habe ich nie unter größeren Schmerzen zu leiden. Ich konnte lediglich einen schmerzhaft verspannten Unterarm

anbieten, der mich immer mal wieder und auch gerade zu diesem Zeitpunkt nervte.

Ich war gespannt, als Roland die Therapie an mir demonstrierte. Während er verschiedene Stellen meines Unterarms und Ellbogens relativ schmerzhaft mit punktuelltem Druck bearbeitete, erläuterte er mir den damaligen Stand des Erklärungsmodells der LNB Therapie. Darin spielten die Golgi-Rezeptoren und deren Beeinflussung die Hauptrolle. Da ich die unterschiedlichen Typen der Rezeptoren nicht nur intensiv erforscht habe, sondern auch über eine langjährige Praxis-Erfahrung in der Rolfing-Methode verfügte, spürte ich jedoch sehr schnell, dass die deutliche Erleichterung, die ich nach nur wenigen Minuten empfand, mit den Golgi-Rezeptoren vermutlich nur wenig zu tun hatte. Ich sagte damals spontan zu den beiden: »Das sind nicht die Golgis, das geht viel höher, bis ins Gehirn. Das sind viel eher die freien Nervenendigungen im Periost.« Mein anfänglicher Schmerz war jedenfalls durch die kurze Behandlung fast verschwunden.

Petra und Roland waren von Beginn an sehr offen für meine Einschätzungen ihrer Arbeit. Da wir uns wunderbar ergänzten und die beiden großes Interesse daran hatten, ihr Erklärungsmodell für ihre Schmerztherapie, die sie über die Jahre entwickelt hatten, mit meinen Kenntnissen der akademischen Faszienforschung abzugleichen, beschlossen wir, auf wissenschaftlicher Ebene zusammenzuarbeiten.

Einige Zeit später hielt ich auf einem großen LNB Therapeuten-Treffen einen Vortrag zum neuesten Stand der Faszienforschung. Ich war sehr beeindruckt, als ich sah, wie bei LNB einige Hundert in dieser Therapie ausgebildete Ärzte und Therapeuten aus verschiedenen Fachrichtungen intensiv zusammenarbeiten. Darunter auch mehrere ehemalige Rolfing-Schüler und Kollegen von mir, die ich zu meiner Überraschung dort als begeisterte Teilnehmer wiederfand. Besonders erfreut war ich aber, als ich beim Training der so genannten Basis-Form (ein Vorläufer des SkyFlow) die fließend-dynamischen Bewegungsfolgen sah, die das LNB Bewegungssystem enthält. Mir schien, als ob hier viele der von mir und anderen Faszienforschern propagierten theoretischen Konzepte für eine faszienfreundliche Bewegungs- und Schmerztherapie auf einem beeindruckend hochentwickelten Niveau und mit einer bestechenden praktischen Systematik umgesetzt waren.

Der Austausch wurde intensiver, und 2012 wurde ich Mitglied des wissenschaftlichen Beirates bei LNB. Seitdem habe ich im LNB Ausbildungszentrum drei Seminare zum Thema Faszien gehalten. Jedes Mal habe ich weitere Übungen, vor allem aus dem Bereich der so genannten Engpassdehnungen, kennengelernt. Auch diese speziellen Übungen verdienen meine absolute Hochachtung: Mit ihrer Hilfe werden die Schmerzpatienten in die Lage versetzt, begleitend zu den Behandlungen die mit der

Osteopressur erreichte Schmerzminderung durch selbstständiges Üben im Alltag zu unterstützen. Ich kenne kaum ein anderes Übungssystem für Muskeln und Faszien, das so vielseitig und systematisch ausgearbeitet ist und dabei die Patienten bzw. Schüler so wirksam, tatkräftig und nachhaltig in den Weg zur Gesundung einbezieht. Natürlich predigte ich wie viele meiner Rolfing-Kollegen schon seit langem den Wert aktiver bewegungstherapeutischer Hausaufgaben für die Patienten ... meist mit recht bescheidenen Umsetzungserfolgen. Aber eine so hohe »Compliance« – also reale Umsetzung in der täglichen Alltagspraxis der Patienten – wie hier hatte ich noch nie erlebt.

Die Art und Weise, mit der Petra und Roland sowie das von ihnen ausgebildete Netzwerk von Ärzten und Therapeuten mit neuesten Forschungsergebnissen umgehen, indem sie frühere physiologische Hypothesen als solche bezeichnen und bereitwillig korrigieren, wenn es entsprechende neuere Forschungsergebnisse gibt, ist vorbildlich und stellt eine seltene und besonders wertvolle Art der Zusammenarbeit zwischen Wissenschaftlern und klinischen Anwender dar.

Die letzte mir vorgestellte Neuentwicklung war die Faszien-Rollmassage – ein System zur Bearbeitung der Faszien mit eigens von LNB entwickelten Rollen und Kugeln verschiedener Größen und Härtegrade. Unter fachkundiger Anleitung bekommt der Anwender hier ein Werkzeug-Set an die Hand, mit dem er als selbstwirksamer

Akteur verklebte und verhärtete Bereiche in seinem muskulären Bindegewebe gezielt behandeln kann.

Und nun freue ich mich sehr, dass ich FaYo, die neueste LNB-Entwicklung, wissenschaftlich durch Grundlagenforschung begleiten darf. Zum traditionellen Yoga gibt es bereits zahlreiche hochwertige Studien, die auch für andere therapeutische Bereiche wichtige Anregungen geliefert haben. Es dürfte spannend werden, die möglichen physiologischen Unterschiede und Wirkungsmechanismen des hier vorgestellten modernen Faszien-Yoga in den kommenden Jahren ebenso kritisch zu durchleuchten. Das FaYo ist in erster Linie ein Übungssystem, das für die Prävention entwickelt wurde: um möglichst lebenslang Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten. Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage. Sämtliche Übungen bis hin zu Ernährungstipps widmen sich vor allem der Gesundung des Faszien-systems. Wie auch der LNB Schmerztherapie liegt FaYo ein biologisch begründetes und leicht verständliches Erklärungsmodell zugrunde. Dieses zeigt, wie der Anwender nicht nur sein fasziales Bewegungssystem optimieren kann, sondern auch die Grundlage der Gesundheit, die Durchlässigkeit des alles durchdringenden Faszien-netzes.

FaYo eignet sich damit als einfach zu erlernendes Übungssystem für alle Menschen,

die sich in ihrem Alltag einseitig bewegen. Egal ob Schreibtischarbeiter, Vielfahrer, Stehberufler oder hart körperlich Arbeitende, Musiker der diversen Instrumente, Yoga-, Pilates-, Fitness- oder Kraftsport-Übende oder Trainierende der verschiedensten Sportarten: Alle diese »Bewegungskörper« benötigen eine gesunde und resiliente Architektur des körperweiten Fasziennetzes. FaYo zeigt Ihnen einen Weg, wie Sie durch eigenes Üben Ihren Teil dazu beitragen können.

Jedes Gewebe hat seine spezifischen Belastungsreize, die es optimal fördern. Für das Herz-Kreislaufsystem ist das zum Beispiel ein Cardio-Training im mittelhohen Pulsbereich, für die Muskulatur ein adäquat dosiertes muskuläres Widerstandstraining, und für die Knochen sind es Kompressions- und Biege-Belastungen. Das faserige Faszien-gewebe hingegen benötigt zur Gesunderhaltung vor allem extendierende Zugbelastungen sowie gelegentlich auch seitlich-verschiebende Scherbewegungen. Es verwundert daher nicht, dass Yoga und Faszienpflege von immer mehr Experten in einen engen Zusammenhang gebracht werden.

In der Tat lässt sich einiges an den traditionellen Yoga-Inhalten mit den neuen Erkenntnissen der Faszienforschung konsequent begründen und mit einer modernen Sichtweise der physiologischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers verstehen. Auf der anderen Seite sind für mich viele der hier von Roland und Petra vorgebrachten modernen Weiterentwicklungen, die weit

über die traditionellen Asanas des indischen Yoga hinausgehen und diese mit Aspekten der von ihnen entwickelten Schmerztherapie befruchten, sehr überzeugend. Deutlich erkennt man in diesen wichtigen Ergänzungen das profunde Fachwissen der Autoren im Bereich der menschlichen Bewegungs-Anatomie sowie der modernen Schmerztherapie.

Auch eine weitere mir von den Autoren bekannte Stärke wird der Leser schnell erkennen und wertschätzen: nämlich deren didaktisches Talent, komplexe Dinge in klar verständliche einfache Anwendungen zu übersetzen. Da hatte ich schon mehr als einmal den Impuls, mir von den beiden ein mittelgroßes Scheibchen abzuschneiden. Sowie den Wunsch, den meisten mir bekannten Schmerzmediziner eine Nachhilfestunde bei den beiden zu verordnen.

Um die in der Überschrift gestellte Frage – Warum FaYo? – aus meiner Sicht zumindest teilweise zu beantworten: Wer sich um seine Faszien-gesundheit kümmern möchte, braucht ein adäquat darauf abgestimmtes und mit mehrgelenkigen Dehnimpulsen ausgestattetes Stimulations-Training. Der Besuch einer Muckibude oder ein Ausdauertraining reichen meist nicht aus, da sie auf andere Gewebearten ausgerichtet sind. Das in diesem Buch erstmals vorgestellte FaYo stellt für mich einen hochmodernen und durchdachten Ansatz dar, um das körperweite Faszien-Netzwerk des Menschen – von der Plantarfaszie an der Fußsohle bis zur Fascia nuchae des oberen Nackens –

geschmeidig und gesund zu halten, sowie eine schmerzhafte Verfilzung, Verklebung und verletzungsfördernde Sprödigkeit dieses komplexen Zugspannungs-Netzwerkes im Alltag zu verhindern.

Ich bin überzeugt, dass FaYo neue Maßstäbe im Bereich der auf Faszien- und Ge-

sundheitsoptimierung sowie Schmerzfreiheit ausgerichteten Bewegungsmethoden setzt.

*Robert Schleip, Dr. biol.hum, Dipl.Psych.
Direktor, Fascia Research Group,
Universität Ulm, Forschungsdirektor
der European Rolwing Association*



Mit diesem Buch geht es wieder einen Schritt weiter

Mit unseren Büchern möchten wir möglichst vielen Menschen Informationen anbieten, die ihr Leben schöner und ihre Gesundheit besser machen können. Mit FaYo, unserem fünften Buch, nun auch Ihnen.

Damit schließt sich für uns ein Kreis, denn FaYo knüpft an unser erstes Buch »Bio-Tuning – leichter leben« an, das wir 2001 veröffentlicht haben. Schon damals beschrieben wir, was Ernährung und Bewegung für Wunderdinge in uns Menschen bewirken können. Heute – 15 Jahre später – sind wir in unseren Erkenntnissen unvergleichlich viel weiter. Schon damals war uns die immense Wichtigkeit hochwertiger Bewegung bewusst. Aber das Bild war noch punktuell, und die Ernährung stand im Vordergrund.

In den vergangenen Jahren konnten wir wertvolle Erfahrungen mit unserer Schmerz-

und Bewegungstherapie sammeln. Das war eine wichtige Voraussetzung dafür, die unendlich vernetzten Funktionen des Wesens Mensch besser begreifen zu können. Und zu verstehen, dass unsere genetisch angelegten Möglichkeiten der Körperbewegung der Missing Link in allem Streben nach bestmöglicher individueller Gesundheit sind.

Dies und der Wunsch vieler Menschen nach einfachen, aber effizienten und zeitsparenden Vorgehensweisen sich durch eigenes Tun eine Gesundheit antrainieren zu können, die viele nicht für möglich halten, war der Grund für FaYo.

Viel Spaß beim Einstieg in das vielleicht wichtigste Thema des Lebens wünschen Ihnen

*Ihre Dr. Petra Bracht und
Ihr Roland Liebscher-Bracht*

Einleitung





Die falsche Realität – älter und alt werden kann völlig anders sein

Fragen Sie heute junge Menschen, wie alt sie werden möchten, so erhalten Sie meist zur Antwort: »Bloß nicht zu alt.« Fragen Sie weiter, ja wie alt denn, kommt nach kurzem Überlegen: »Höchstens siebzig.« Wenn Sie selbst noch jung sind, werden Sie das wahrscheinlich ähnlich empfinden.

Wir müssen nicht lange überlegen, woher diese Haltung kommt. Wo man auch hinschaut, in der eigenen Familie, im Verwandtenkreis, bei Bekannten und Freunden – es ist überall das Gleiche: Irgendwann ab 50, spätestens ab 60 beginnt der Verfall, beginnen die Schmerzen, die eingeschränkten Bewegungen, der Verschleiß und die Krankheiten. Und das ist erst der Anfang, mit steigendem Alter wird es noch viel schlimmer. Man kann nicht mehr ohne Rollator

oder Gehhilfe laufen, muss einen Treppenlift installieren lassen, ist irgendwann an den Rollstuhl gefesselt. Spätestens zu diesem Zeitpunkt sind mit großer Wahrscheinlichkeit schon diverse künstliche Gelenke eingebaut, man muss aber trotzdem täglich jede Menge Schmerzmittel konsumieren, um die Schmerzen einigermaßen zu ertragen. Schließlich ist man nicht mehr dazu in der Lage, sich selbst zu versorgen. Man kann nicht mehr einkaufen, sich nicht mehr anziehen oder in die Badewanne gehen, und schließlich liegt man nur noch. Die meisten während der letzten Wochen oder Monate auf der Intensivstation eines Krankenhauses.

Es scheinen die glücklich, die irgendwann während dieser Entwicklung verfrüht an einem Herzinfarkt sterben. Schlimmere Krank-

heiten kürzen den beschriebenen Prozess ebenfalls ab, aber Gott gebe, dass man verschont bleibt. Außerdem lauert da noch die Altersdemenz.

Diese ganze bedrohliche Entwicklung scheint unumgänglich direkt mit dem Lebensalter verknüpft zu sein. Es zwingt sich förmlich die Gleichung auf: Alter macht krank – je älter desto kränker –, sehr alt gleich sehr krank. Auch in der Medizin wird das Alter häufig quasi mit Krankheit gleichgesetzt, es gibt die sogenannten Alterskrankheiten wie Altersweitsichtigkeit, Altersdiabetes, Altersstar oder Altersdemenz. Wir haben immer wieder Schmerzpatienten im höheren Alter erlebt, die uns verzweifelt erzählten, dass ihnen von ihrem Arzt, der ihre Schmerzen nicht lindern konnte, vorgeworfen wurde: »Was bilden Sie sich eigentlich ein zu erwarten, Sie könnten Ihre Schmerzen loswerden! Wissen Sie eigentlich, wie viele Menschen Ihres Alters an Schmerzen leiden? Fast jeder!«

Ist es möglich, gesund alt zu werden?

Es gibt nur wenige Menschen, die ihr hohes oder sehr hohes Alter frei von schlimmeren Krankheiten, Schmerzen oder körperlichen Einschränkungen erleben. Diese Menschen sind sehr selten, aber es gibt sie. Sie sterben nicht unter Schmerzen ans Bett gefesselt und an Maschinen angeschlossen. Sondern sie

sterben, wie wir eigentlich sterben sollten: eines natürlichen Todes.

Wie ist es, eines natürlichen Todes zu sterben? In hohem Alter geht man eines Abends zu Bett und wacht am Morgen nicht mehr auf. Man sitzt im Sessel im Kreise der Familie, und die anderen denken, man döst ein bisschen, dabei ist der Übergang schon vollzogen. Man geht spazieren, fährt vielleicht sogar noch Rad und stürzt. Niemand käme auf den Gedanken, da wäre etwas Schlimmes passiert. Es war einfach so weit, das Leben wurde gelebt, die Kerze geht aus. Alles stimmt.

Könnte es sein, dass diese Menschen uns beweisen, dass es anders geht? Dass es eben nicht normal ist, mit zunehmendem Alter immer kränker zu sein und immer mehr leiden zu müssen, bevor man dann qualvoll stirbt? Oder sind das nur Ausnahmen?

Hinzu kommt, dass diejenigen, die an sogenannten Alterskrankheiten leiden, immer jünger werden. Einen Altersdiabetes bekommen heute schon Menschen unter 20, und eine Altersweitsichtigkeit entwickeln viele, die noch gar nicht so alt sind. Sind das ebenfalls Ausnahmen, oder handelt es sich vielleicht gar nicht um unumgängliche Alterskrankheiten?

Und wenn wir Ihnen jetzt noch berichten, dass wir immer wieder gesehen haben, dass das Argument »Das sind die Gene« mit dem gesundheitlichen Zustand der Eltern nicht in Übereinstimmung zu bringen war?

Könnte es sein, dass es nicht normal ist, mit zunehmendem Alter immer kränker zu werden, bevor man irgendwann qualvoll stirbt?

Dann hätte es sich in diesen vielen Fällen, die wir erlebt haben, immer wieder um Ausnahmen gehandelt.

Und jetzt genug der Ausnahmen, einverstanden?

Es sind nämlich unserer Erfahrung nach keine Ausnahmen, zumindest keine biologisch bedingten. Und darum geht es in diesem Buch. Wir können Ihnen voller Überzeugung mitteilen: Das, was wir in diesem Kapitel beschrieben haben, ist die heutige

Realität. Aber es ist eine falsche Realität. Daher schieben Sie das alles bitte zur Seite, und fangen Sie damit an, neu zu denken.

Lassen Sie uns auf eine spannende Entdeckungsreise gehen. Am Ende dieses Buches werden Sie mehr über Gesundheit wissen und vor allem mehr für Ihre eigene Gesundheit tun können als die meisten Spezialisten. Wie das gehen soll?

Ganz einfach. – Denn Gesundheit ist ganz einfach.

Ihr Ziel ist unser Ziel – ein Leben lang gesund, schmerzfrei und beweglich sein

Wir möchten Sie darüber aufklären, was Sie dafür tun können, um von jetzt an bis ins hohe Alter körperlich fit zu sein, völlig frei von Schmerzen, voll beweglich und geistig klar, Ihre Sehkraft höchstens durch eine Brille verstärken zu müssen und keine Krankheiten zu haben. Kurzum: trotz Älterwerden permanent ein gutes Vorbild für die Jugend zu sein und ihr Lust auf gesundes Altwerden zu machen.

Jetzt haben Sie zwei Möglichkeiten. Entweder Sie erklären uns für verrückt und werfen dieses Buch in den Müll – nein, bitte nicht, verschenken Sie es lieber –, oder Sie lesen weiter. Sie können sich denken, dass wir Ihnen Letzteres empfehlen.

Aber im Ernst. Wenn Sie sofort bereit wären, unser Ziel als wirklich realistisch erreich-

bar anzunehmen, müssten wir Sie als leichtgläubig bezeichnen. Wie soll das denn gehen bei der Realität, die wir oben geschildert haben?

Und man glaubt ja auch eine Erklärung dafür zu haben. Da gibt es zum Beispiel die Gene. Die bestimmen doch so ziemlich über alles, was und wie wir sind. Man macht bereits Aussagen darüber, welche Krankheitsrisiken Menschen aufgrund ihrer genetischen Struktur haben. Das wird so ernst genommen, dass Menschen sich sogar vorsorglich operieren lassen, um bestimmte Krankheiten, für die angeblich ein hohes Risiko besteht, zu verhindern.

Epigenetik – wir können die Gene steuern

Aus unserer Sicht ist das »verkehrte Welt«. Denn seit vor 15 Jahren der genetische Code des Menschen »entschlüsselt« wurde, blieb die Forschung nicht stehen. Während sich die einen darauf konzentrierten, diesen Code als festgelegte und unveränderbare Größe dazu zu benutzen, die enthaltenen Informationen über Krankheiten medizinisch zu verwenden, entwickelte sich andererseits der Forschungszweig der Epigenetik. Dieser Forschungszweig machte schnell klar, dass die Vorstellung, man hätte mit der Entschlüsselung der ungefähr 25 000 Gene nun die Mechanismen im Griff, die den Menschen steuern. Ein verlockender, aber verhängnisvoller Irrtum.

Inzwischen steht fest: Gene steuern, werden aber auch gesteuert – eben durch die epigenetischen Einflüsse. Diese sind dazu in der Lage, Gene zu schalten. Während Eigenschaften wie Augenfarbe oder andere körperliche Merkmale festgelegt sind, können durch die in der Epigenetik erforschten Wechselwirkungen krankmachende an- und abgeschaltet werden. Das Gleiche ist mit gesundheitsfördernden Genen möglich. Wenn wir also die krankmachenden Gene abschalten und die gesundheitsfördernden Gene anschalten können, dann spielt die genetische Grundausstattung eine deutlich geringere Rolle für unsere Gesundheit als gemeinhin angenommen.

Oder sagen wir es so: Wenn Sie genetisch bestens ausgestattet sind, können Sie Ihrer Gesundheit durch das Abschalten Ihrer gesundheitsfördernden Gene und das Anschalten der krankheitsfördernden sehr schaden. Wenn Sie eine nicht so gute Erbmasse haben, so können Sie Ihren Gesundheitszustand durch das Anschalten der gesundheitsfördernden Gene und das Abschalten der krankheitsfördernden massiv erhöhen. Vielleicht bleiben Sie sogar länger bei bester Gesundheit als jemand, der mit super Genen ausgestattet ist. Progressive Forscher gehen davon aus, dass Krankheiten nur zu 3 bis maximal 5 Prozent genetisch ausgelöst werden.

Gene steuern, werden aber auch gesteuert – durch die epigenetischen Einflüsse. Wir können Gene ab- und anschalten.



Die Lebensdauer unserer Zellen

Aber was ist mit unseren Zellen? Die können sich irgendwann nicht mehr erneuern und sterben dann ab. Doch tun sie das wirklich?

Vielleicht haben Sie schon von den Telomeren gehört. So heißen die Fäden an den Enden der Chromosomen. Bei jeder Zellteilung werden diese Fäden ein Stück kürzer. Deswegen ging man davon aus – viele tun das heute noch –, dass der Zelltod praktisch programmiert und festgelegt ist. Schon seit einigen Jahren aber weiß man, dass die Telomere unter bestimmten Umständen langsamer kürzer werden, gleich lang bleiben oder sogar wieder länger werden können.

Das ist spannend, oder? Offensichtlich geht es den Telomeren wie den Genen. Sie unterliegen bestimmten Einflüssen, die ihr Verhalten und damit den Fortbestand der Zelle verändern können. Anders ausgedrückt: Man kann die Zellen so beeinflussen, dass die Telomere trotz Teilung wieder länger werden. Man kann also das Leben der ungefähr 90 Billionen (!) Zellen, aus denen wir bestehen, verlängern.

Aber wir Menschen sind doch genetisch nur für ein Alter von ungefähr 50 Lebensjahren ausgestattet, sagen Sie jetzt vielleicht. Deswegen gehen dann auch die ganzen Gelenke kaputt und müssen durch künstliche ersetzt werden. Mit diesem fatalen Irrtum müssen wir ebenfalls gründlich aufräumen.

Schon immer hörte man von Anhängern der Naturheilkunde, dass Menschen eigentlich 125 Jahre leben können. Die modernste Altersforschung sagt sogar, dass Menschen aufgrund ihrer Biologie 162,5 Jahre alt werden können. Kann es dann sein, dass Gelenke nur eine Haltbarkeit von 50 Jahren haben? Und dass der Mensch genetisch so geplant ist, dass er mit 80 oder spätestens 100 als Pflegefall in der Intensivstation liegt? Dass er die restlichen 62,5 Jahre dann nur mit Hilfe der Maschinen leben kann? Sie sehen: Nicht nur weil es immer wieder lebende Beispiele dafür gibt, dass es ganz anders sein könnte, wäre es unlogisch.

Es kristallisiert sich also heraus, dass die jungen Menschen sich ohne Grund davor fürchten, älter als 70 Jahre zu werden.

Was für Sie auch noch sehr interessant sein dürfte: Man hört ja immer wieder, dass es uns heute mit der modernen Medizin so gut geht wie niemals zuvor, weil wir älter werden als jemals zuvor. Bitte nehmen Sie auch das nicht ungeprüft hin. Denn erstens werden bei der Berechnung des Durchschnittsalters alle Menschen mit einberechnet. Auch die Babys, die bei oder kurz nach der Geburt sterben. Und da die Säuglingssterblichkeit aufgrund von Hygieneverhältnissen in früheren Zeiten extrem viel höher war als heute, wo uns zusätzlich eine ungleich bessere Notfallmedizin zur Verfügung steht, sind diese Zahlen massiv verfälscht – die Lebenserwartung früher war viel höher als heute angenommen.

Und – in England und in den USA hat bereits die Gegenentwicklung begonnen. Dort hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung verringert. Auch in Deutschland erwartet man das und macht dafür vor allem das massive Übergewicht und die daraus resultierenden Folgekrankheiten verantwortlich.

Unser Leben könnte ganz anders verlaufen als gedacht

Gut, dass Sie bis hier weitergelesen haben. Wahrscheinlich wird Ihnen langsam klar, dass alles völlig anders sein könnte, als die

meisten glauben. Natürlich sind Sie noch längst nicht überzeugt, dass es wirklich möglich sein könnte, ein Leben lang gesund, schmerzfrei und beweglich zu sein, wie es die Überschrift dieses Kapitels verheißt.

Aber wir haben ja noch gar nicht angefangen, Ihnen all das zu erklären, was wir in den letzten 30 Jahren entdeckt, entwickelt, erforscht und an Schülern und Patienten beobachtet haben.

Deswegen geben wir Ihnen erst mal einen Überblick darüber, was wir in unserem Leben so getrieben haben, bis wir dazu kamen, solche Bücher wie das vorliegende zu schreiben.

30 Jahre Entwicklung führten zum Faszien-Yoga

Das, was auch uns früher wie ein unerfüllbarer Traum erschien, liegt heute deutlich sichtbar als reale Möglichkeit vor uns. Wir sind davon überzeugt, dass es möglich ist, so lange wir leben schmerzfrei, körperlich und geistig gesund und voll beweglich zu sein. Natürlich sind wir uns dessen bewusst, dass es Kräfte gibt, die einen solchen Plan zum Scheitern bringen können. Es gibt Dinge zwischen Himmel und Erde, die außerhalb unseres Einflussbereiches liegen. Deswegen gehört zu solch einer Lebensplanung auch eine ordentliche Portion Demut.

Aber wir meinen, dass wir auf der Basis unserer Erkenntnisse, die wir in den letz-

ten 30 Jahren gewonnen haben, Mechanismen entdeckt haben, die Gesundheit und Schmerzfreiheit so klar verständlich machen, dass jeder Mensch, der das möchte, davon profitieren kann. Es ist nur noch die Umsetzung nötig. Teile dieser Mechanismen sind zwar bekannt, werden aber bisher nicht systematisch als gesundheitliche Gesamtstrategie eingesetzt. Wenn Sie jetzt fragen, wie es sein kann, dass gerade uns es gelungen ist, eine Art »Gesundheitsstein der Weisen« zu finden, dann ist die Antwort: Vorsehung, Glück oder beides.

Aber egal, warum gerade uns das zuteil wurde – mit Sicherheit war die Kombination

aus einer Ärztin, Entgiftungs- und Ernährungsmedizinerin und einem Kampfkunstbegeisterten, der Technik (Wirtschaftsingenieurwesen, Fachrichtung Maschinenbau) in Theorie und Praxis studierte und anwendete, eine gute Voraussetzung dafür, all diese Inhalte zum Thema Gesundheit zu entdecken, erforschen, entwickeln und Erfahrung damit zu sammeln. Damit die Entwicklung unserer Gesundheitssystematik nach Liebcher & Bracht für Sie nachvollziehbar wird, geben wir Ihnen einen kurzen Überblick über die letzten 30 Jahre.

Ärztin und Kampfkünstler – Bewegungsübungen gegen Schmerzen

Petra studierte Medizin, und nachdem sie angefangen hatte, als Ärztin zu arbeiten, befasste sie sich mit so ziemlich allen naturheilkundlichen Therapien, die ihr Hoffnung auf mehr echte Heilung für ihre Patienten gaben. Recht schnell fokussierte sie sich auf die Themen Ernährung und Entgiftung, denn sie spürte, welche große Heilkraft darin steckte, und die Natürlichkeit dieser therapeutischen Vorgehensweise faszinierte sie.

Roland kam aus einer anderen Welt, aus der der Kampfkunst und der Technik. Schon im Alter von zehn Jahren hatte er begonnen, diverse Kampfkünste zu trainieren. Als er 1983 Petra kennenlernte, hatte er bereits

17 Jahre Ausbildung in Judo, Karate, Taekwondo, Kickboxen, philippinischem Waffenkampf und der japanischen Schwertkunst Iaido hinter sich. Das war sein wahres Leben, das er neben Schule, Abitur und Studium voller Begeisterung führte. Deswegen schlug er auch den unkonventionellen Lebensweg ein und absolvierte eine Intensivausbildung in der chinesischen Kampfkunst WingTsun. Dieses System, das mit sehr flexiblen und feinmotorischen Bewegungen arbeitet, faszinierte ihn so sehr, dass er seine Berufung zu seinem Beruf machte. Er unterrichtete selbst, baute WingTsun-Schulen auf und bildete Lehrer aus.

Schnell realisierte Roland, dass bestimmte Bewegungsübungen des WingTsun halfen, Schmerzen zu lindern und die Gesundheit positiv zu beeinflussen. Frappierenderweise auch dann, wenn Diagnosen vorlagen, die nach herkömmlicher medizinischer Überzeugung eine Schmerzreduzierung unmöglich machten. Schon 1986 richtete er in seinen WingTsun-Schulen Gesundheitsklassen ein. Er spürte, dass diese Zusammenhänge lebensbestimmend für ihn sein würden, und ließ sich auch in energetischen Systemen wie dem Taoistischen Yoga und im Eisenhemd-ChiKung ausbilden. Sein Fokus richtete sich immer mehr auf die Entwicklung von Bewegungsübungen zum Reduzieren von Schmerzen und zum Steigern der Gesundheit.

Schmerztherapie und Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht

Ab Anfang der 1990er Jahre führten Petra und Roland ihre Erkenntnisse zusammen. Daraus entstanden die ersten Ansätze für eine sehr wirksame Schmerztherapie, die auch in Petras Arztpraxis mehr und mehr zum Einsatz kam. Roland intensivierte seine Kenntnisse in Biomechanik, wobei ihn sein technisches Wissen zu Einschätzungen führte, die Grundlage dafür waren, die herkömmliche Schmerztherapie in Frage zu stellen. Er experimentierte mit Massage- und Druckpunkttechniken sowie verschiedenen Manualtherapien und begann im WingTsun-Verband einen eigenen Gesundheitszweig aufzubauen. Dort bildete er als leitender Dozent fast 20 Jahre lang Gesundheitstrainer aus. Er unterrichtete sein eigenes Bewegungssystem, das er aus WingTsun und anderen Kampfkunstabewegungen weiterentwickelt hatte und dem er den Namen WingTsun-ChiKung gab. Es folgten zunehmend systematischere manualtherapeutische Anwendungen, die mit den Bewegungsübungen kombiniert wurden.

Petra ergänzte diesen körperlichen Ansatz durch Maßnahmen vor allem aus dem Bereich der Ernährungsmedizin. Das wichtigste an Rolands Part war der Blick von außen mit den Augen eines analytisch-technisch denkenden Menschen. Wahrscheinlich wäre Roland nie dazu in der Lage gewesen,

die herkömmliche Schmerztherapie aus ganz anderen Blickrichtungen zu betrachten und auch in Frage zu stellen, wenn er eine Ausbildung zum Mediziner, Physiotherapeuten oder Heilpraktiker durchlaufen hätte. Unser Vorteil war Rolands unbefangener, nicht eingeengter Blick und der Input von Petra als einer Ärztin, die nach ihrem Medizinstudium intensiv nach neuen Wegen suchte.

So entstand eine neue Schmerztherapie, die den Namen LNB Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht bekam. Gleichzeitig wurde das Bewegungssystem in LNB Motion Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht umbenannt.

Ab 2007 fanden die ersten Ausbildungen in der Schmerztherapie sowie der Bewegungslehre statt. 2009 berichtete Günter Jauch in »stern TV« über die hohe Wirksamkeit dieser Schmerztherapie. Bis heute wurden über 5000 Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Bewegungstherapeuten ausgebildet.

Während all dieser Jahre reiste Roland wiederholt nach Asien, vor allem nach Hongkong, China und Thailand sowie nach Afrika, um nach ähnlichen Vorgehensweisen zu forschen. Er durfte bekannte Persönlichkeiten treffen und behandeln, die vorher durch die ganze Welt gereist waren, um Hilfe zu bekommen. Unter anderem traf er wiederholt Chinas führenden ChiKung- und TCM-Experten, einen indischen Heiligen, einen japanischen Spezialisten für eine besondere Art der Akupunktur sowie eine thailändische taoistische Nonne, Leiterin eines Klosters auf