

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT | DR. MED. PETRA BRACHT
RÜCKENSCHMERZEN

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT | DR. MED. PETRA BRACHT

RÜCKEN SCHMERZEN

VERSTEHEN UND SICH SELBST
DAVON BEFREIEN

NEUAUSGABE

Das große Selbsthilfe-Buch
nach der Liebscher & Bracht-Methode

mosaik

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Bücher und Techniken ersetzen keinen Arztbesuch. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Dieses Buch ist bereits unter dem Titel »Deutschland hat Rücken« im Mosaik Verlag erschienen und wurde für die vorliegende Ausgabe komplett überarbeitet und aktualisiert.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Aktualisierte und überarbeitete Neuausgabe Juli 2024

Copyright © 2024: Mosaik Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Jana Mechmershausen

Fotos: Fabian Sprey und Simon Pieren, Liebscher & Bracht

Mit Ausnahme von: Fasziengeflecht [S. 75]: shutterstock/Matusciac Alexandru;

Faszienfäden [S. 75]: EndovivoProductions/Jean-Claude Guimberteau; Muskel mit

Faszien [S. 77]: Science Photo Library/Deggerli Martin; Rollator [S. 195]: mauritius

images/Westend61/Wolfgang Weinhäupl; Himmel [S. 385]: shutterstock/PhilipYb Studio

Umschlag: Sabine Kwauka, nach einem Entwurf von Liebscher & Bracht

Umschlagmotiv: © gettyimages / OJO Images

Autorenfotos: © Liebscher & Bracht

Redaktion: Annette Gillich-Beltz

Layout: OH, JA!, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

KW · CB

ISBN 978-3-442-39427-2

www.mosaik-verlag.de

Dieses Buch ist unseren Söhnen Raoul und Julien gewidmet – und ihrer Großmutter Ruth Liebscher.

Ruth war bis ins höchste Alter völlig frei von Schmerzen – auch von Rückenschmerzen. Sie zeigt Ihnen im Buch einige unserer Übungen. Und im für Sie als Leser kostenlosen Übungsbereich in der Liebscher & Bracht App führt sie Ihnen sogar einige dieser Übungen vor. Sie hat bewiesen, dass Menschen sich ein ganzes Leben lang mit unseren Übungen schmerzfrei und beweglich halten können.



Petra Bracht, Raoul Bracht, Roland Liebscher-Bracht und Ruth Liebscher. Drei Generationen, die Ihnen zeigen möchten, dass ein schmerzfreies und gesundes Leben in jedem Alter möglich ist.

Inhalt

Vorwort	11
Unsere Vision: Was wir mit diesem Buch erreichen möchten	13
Rückenschmerzen: Das Wichtigste zum Start	15
Es geht um viel	17
Ein Hoch auf Muskeln und Faszien	18
Wann zum Arzt?	20
Das bieten wir Ihnen	21
Unser Ziel: Einfache Selbsthilfe bei Rückenschmerzen	23
Der typische Weg mit Rückenschmerzen – raus aus der Sackgasse	23
Ihr neues Wissen bestmöglich und zeitnah umsetzen	29

Kapitel 1: Rückenschmerzen – (k)ein ungelöstes Problem 35

Liebscher & Bracht Research: Die wissenschaftliche Untersuchung unserer Therapie und Übungen	36
Frühere Untersuchungen der Liebscher & Bracht-Therapie	37
Neuere eigene Studien	40
Die herkömmliche Schmerztherapie – Ungereimtheiten, Widersprüche, offene Fragen	46
Ursachen und Therapie von Rückenschmerzen – herkömmliche Sichtweisen	46
Schädigungen verursachen meist keine Schmerzen	50
Es sind keine Ursachen für die Schmerzen zu finden – was nun?	53

Kapitel 2: Meist trainieren wir uns die Rückenschmerzen selbst an – ohne es zu wissen 59

So funktioniert der Rücken – eine geniale Konstruktion	60
Die Wirbelsäule und ihre verschiedenen Teile	60
Rückenschmerzen und Wirbelsäulenschäden können verhindert werden	68
So funktioniert der Mensch – die biologischen Grundlagen	70
Jeder Mensch trainiert 24 Stunden täglich	70
Der große Einfluss der Funktion	71
Das Gehirn – die Software-Ebene unserer Bewegung	72
Die Faszie – Bindegewebe mit elastischen Eigenschaften	74

Wie umfassend nutzen wir unsere Bewegungsmöglichkeiten?	77
Schonen kann unserem Körper schaden	79
Funktion schafft Struktur – wie unser Alltag den Rücken formt	81
Sitzen, Laufen, Stehen – unsere Körperpositionen im Alltag	81
Wie reagiert der Körper auf die Positionen beziehungsweise Bewegungen?	83
Die Bewegungen und Positionen hinterlassen ihre Spuren	86

Kapitel 3: Die häufigsten Ursachen der Rückenschmerzen 89

Die Fehlbelastung der Wirbelsäule – so entstehen Rückenschmerzen aus unserer Sicht	90
Die physiologisch belastete Wirbelsäule	90
Brennende Überlastungsschmerzen	95
Wird eine Schädigung gefunden, muss sie nicht die Ursache sein	96
Was die Medizin oft vernachlässigt	97
Der Alarmschmerz – Warnung vor Schädigungen	98
Der Alarmschmerz hat meist nichts mit Schädigungen zu tun	102
Vertrauen Sie Ihrem Körper	105
Die Folgen – so entstehen Schäden an der Wirbelsäule	107
Bandscheibenvorwölbung und Bandscheibenvorfall	107
Die Ernährung der Bandscheibe	110
Weitere Schädigungen der Wirbelsäule	112
Ein kleiner Ausflug Richtung Brustwirbelsäule	116
Die Begleiterscheinungen – so entstehen Entzündungen und Sensibilitätsstörungen	120
Ischiasschmerzen und Lumboischialgie	120
Ischiasschmerzen am ganzen Bein	123
Schambeinentzündung – ein Spezialfall?	125
Iliosakralgelenk (ISG) – häufig übersehen	127

Kapitel 4: So beeinflussen Ernährung, Psyche und Umfeld unsere Rückengesundheit 131

Der »Schmerzsee« – die oft unterschätzten Faktoren	132
Lernen Sie unseren »Schmerzsee« kennen	132
Der Einfluss der Psyche auf das Schmerzgeschehen	137

Wie sich Stress subtil auf Schmerzen auswirkt	142
Der Einfluss unseres Umfeldes auf das Schmerzgeschehen	144
Der Einfluss der Ernährung auf das Schmerzgeschehen	148
Der Schmerzsee – ein vollständiger Überblick über die Schmerzzustände	152
Kapitel 5: Die Kehrseite vieler Rückenschmerztherapien	155
Wichtige Fragen: Was bringen Schmerzmittel, Physiotherapie, Chiropraktik und Co. für die schnelle und dauerhafte Beseitigung von Rückenschmerzen?	156
Sind Schmerzmittel eine Lösung?	156
Was bringt Krafttraining im Rahmen der Physiotherapie bei Rückenschmerzen?	163
Was bringt Chiropraktik bei Rückenschmerzen?	167
Rückenschmerzen mit Akupunktur behandeln?	169
Das passiert bei Operationen am Rücken	171
»Wir müssen operieren ...«	171
Ergebnisse einzelner OP-Verfahren	174
Die Rolle der Narkose	176
Vor der OP eine Zweitmeinung einholen	179
Kapitel 6: Die Auswirkungen von herkömmlichem Krafttraining, Rückenschulen, Yoga und Schlaf	185
Zu kurz gedacht – »Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz«	186
Unsere Rückenmuskulatur ist meist ausreichend trainiert	186
Wann kann Krafttraining bei Rückenschmerzen helfen?	189
Bei Schmerzen empfohlen: unsere speziellen Kräftigungsübungen	194
Helfen Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik?	196
Hilft Yoga bei Rückenschmerzen?	199
Gute Nacht – so kann erholsamer Schlaf Ihrem Rücken helfen	202
Wie hängen Schlaf und Rückenschmerzen zusammen?	202
Die Rolle der Schlafposition	204
Die Rolle der Matratze	207

Kapitel 7: Wir fassen zusammen und beantworten offene Fragen zu Rückenschmerzen	211
Licht ins Dunkel – eine neue Sicht auf Ungereimtheiten und Missverständnisse	212
Rückenschmerzen und strukturelle Schäden	212
Gene, Alter, Übergewicht	215
Eine Zusammenfassung – das Wichtigste auf einen Blick	219
Resümee	219
Kapitel 8: Übungen & Co. – die Grundlagen für einen schmerzfreien und gesunden Rücken	225
Endlich – so können Sie sich bei Schmerzen selbst helfen	226
Unsere Techniken wirksam kombiniert	226
Die Liebscher & Bracht Übungen® – unser größter Hebel für Ihre Schmerzfreiheit	226
Die Bonusteile: Osteopressur und Faszien-Rollmassage	228
Ihr Weg in die Schmerzfreiheit hat viele positive »Nebenwirkungen«	231
Nehmen Sie Schmerzlinderung und Gesundheit in Ihre Hand	232
Basis Ihrer Selbsthilfe – die Liebscher & Bracht Übungen® gegen Rückenschmerzen	236
Wichtige Infos zu den Übungen	236
Die genauen Positionen sind wichtig	240
In diesen Fällen müssen Sie achtsam und vorsichtig sein	241
Die drei Schritte der Übungen	244
Ein vollständiges Übungsprogramm für Muskeln und Faszien	247
15 Minuten am Tag	248
Sechs einfache Übungen bei Rückenschmerzen	250
Das große Thema »Essen« – so wichtig ist eine geeignete Ernährung	292
Welchen Einfluss hat die Ernährung auf Rückenschmerzen?	293
Entzündungen können abklingen	296
Diese Ernährung lässt das Bauchfett schmelzen und kann vor Entzündungen schützen	299
Ballaststoffreiche Ernährung – warum?	303
Basische Ernährung – ein alter Hut?	304
Intervallfasten kann Sie unterstützen	305
Hochwertige Vitalstoffpräparate – brauchen wir sie?	308

Alles zählt – nutzen Sie die indirekten Alltagseinflüsse	312
Hilfreiches Wissen um die Zusammenhänge	312
Mit der richtigen Ernährung zur Schmerzlinderung beitragen	314
Leckere Rezeptideen	318
Umfeldeeinflüsse auf Schmerzen	322
Einfluss der Psyche auf Schmerzen	323
Die indirekten Faktoren nutzen	324

Kapitel 9: Unser Bonuskapitel – ergänzen Sie die Übungen mit Drücken und Rollen 327

Osteopressur bei Rückenschmerzen	328
Den Rücken schmerzfrei drücken?	328
Osteopressur und Alarmschmerz	329
Die Technik der Osteopressur	331
Die Faszien-Rollmassage bei Rückenschmerzen	352
Warum wir rollen	352
Die Rolltechnik nach Liebscher & Bracht	354
Die Eigenschaften unserer speziellen Rollen	356
So geht es weiter – beginnen Sie noch heute	375
Wie Sie Ihr neues Wissen bestmöglich für sich nutzen können	375
Weitere Hilfen zur Selbsthilfe bei Schmerzen	378
Hier finden Sie uns	382
Danke von Herzen	384

Anhang 386

Quellenverweise	386
Glossar	406
Register	411

Rückenschmerzen müssen kein Schicksal sein!

»Deutschland hat Rücken« – das gilt sechs Jahre nach der ersten Auflage unseres Buches unter diesem Originaltitel leider mehr denn je. Gleichzeitig wird immer klarer: Rückenschmerzen müssen kein unausweichliches Schicksal sein, dem Sie hilflos ausgeliefert sind. Ganz im Gegenteil. Sie selbst haben viel mehr in der eigenen Hand, als Sie jetzt vielleicht noch glauben.

Was kann Ihnen Mut machen? Neben der mehr als 35-jährigen Erfahrung mit unseren eigenen Patienten und den unzähligen positiven Kommentaren auf unseren Social-Media-Kanälen vor allem neuere Forschungsergebnisse. Jüngere Studien und medizinische Empfehlungen für Ärzte und Patienten bestätigen, was wir in der Praxis seit über drei Jahrzehnten erleben: Bewegungsübungen zur Dehnung und Kräftigung können insbesondere chronische Rückenschmerzen deutlich lindern, oft auch ganz beseitigen. Hingegen scheinen neun von zehn schmerzbedingten Operationen an der Wirbelsäule überflüssig zu sein. Auch der zeitlich begrenzte Nutzen von Schmerzmitteln zeichnet sich immer deutlicher ab.

Doch welche Übungen helfen besonders gut? Offenbar solche, die regelmäßig gemacht werden – weil sie leicht durchzuführen sind, wenig Zeit beanspruchen und jeder ihren Sinn und Zweck logisch nachvollziehen kann. Unsere Liebscher & Bracht Übungen®, die Sie in diesem Buch kennenlernen, sind genau darauf ausgelegt. Erste eigene Studien deuten auf eine hohe Wirksamkeit dieser Übungen hin, auch bei Rückenschmerzen.

Natürlich erklären wir Ihnen auch, warum Sie mit diesen Übungen so gute Chancen haben, die meisten Rückenschmerzen dauerhaft in den Griff zu bekommen. Denn je besser Sie die Hintergründe verstehen, desto sicherer können Sie sich beim Üben fühlen. Dies

ist nämlich der nächste und wichtigste Schritt: unsere Übungen selbst ausprobieren und ihre Wirkung am eigenen Körper spüren. Jede Menge Tipps zum Start und wie Sie motiviert dranbleiben, bekommen Sie hier von uns.

Wie alles begann

Seit Mitte der 1980er-Jahre erlebte Roland Liebscher-Bracht immer öfter, dass bei vielen Teilnehmern seiner Kampfkurstkurse, die schon länger an unterschiedlichsten Schmerzen litten, diese durch das Training abnahmen oder ganz verschwanden. Selbst wenn die Schmerzen nach damaliger medizinischer Auffassung nicht hätten reduzierbar sein dürfen. Zu dieser Zeit hatte Roland damit begonnen, Wing Tsun zu unterrichten, einen chinesischen Stil, bei dem eine sehr anspruchsvolle feinmotorische Muskelansteuerung trainiert wird.

Weder Ärzte und Physiotherapeuten, die bei ihm trainierten, noch Petra, mit der er damals frisch verheiratet war, konnten diese Effekte schlüssig erklären. Daher begeisterte Roland sich immer mehr für dieses Thema. Auch Dr. Petra Bracht als Ärztin spürte, dass die beiden einer damals übersehenen und bis heute unterschätzten Ursache für die meisten Schmerzen, vor allem am Bewegungsapparat, auf der Spur waren: zu hohe Spannungen von Muskeln und Faszien, die vor allem deshalb entstehen, weil wir uns im Alltag zu wenig oder zu einseitig bewegen. Im Theorieteil dieses Buches können Sie nachvollziehen, was genau dahintersteckt und vor allem was Sie selbst dagegen tun können.

Die Entwicklung unserer Therapie dauerte 20 Jahre, von 1987 bis 2007. Dann waren wir so weit, dass Roland 72 Punkte an den Knochen des Menschen systematisiert hatte, an denen man Schmerzen durch manuellen Druck in den meisten Fällen »abstellen« kann. Hinzu kamen 27 Körperübungen, mit denen sich fast jeder bei Schmerzen von Kopf bis Fuß selbst helfen kann. Petra lieferte den (ernährungs)medizinischen Unterbau der Liebscher & Bracht Schmerztherapie. Diese – unsere – Schmerztherapie, die wir bis heute regelmäßig optimieren, zeigt in der Praxis eine extrem hohe Wirksamkeit. 2007 begannen wir

*Wir helfen
Ihnen, sich
selbst zu
helfen.*

daher, sie an Ärzte, Heilpraktiker, Physio- und andere Therapeuten weiterzugeben. Inzwischen stellt ein Netzwerk aus mehreren Tausend zertifizierten Liebscher & Bracht-Therapeuten die regionale Versorgung mit unserer Schmerztherapie sicher. Einen nach uns ausgebildeten Arzt, Physiotherapeuten oder Heilpraktiker finden Sie unter www.liebscher-bracht.com/schmerztherapeuten-finden, das von Petra und Roland geleitete Liebscher & Bracht Gesundheitszentrum in Bad Homburg unter <https://gesundheitszentrum-bad-homburg.de>

Unsere Vision: Was wir mit diesem Buch erreichen möchten

Was uns antreibt, hat sich in all der Zeit nicht verändert: Es ist das Ziel, allen Menschen, die dies möchten, zu einem schmerzfreien Leben zu verhelfen – was dieses Buch angeht, insbesondere zu einem rückenschmerzfreien. Grundsätzlich möchten wir dabei erreichen, dass Sie sich *selbst* helfen können. Wir möchten Ihr lebenslanger Ansprechpartner sein, der dafür Sorge trägt, dass Sie immer dann, wenn Schmerzen auftauchen, wieder schmerzfrei werden.

Wenn Sie zwischendurch Unterstützung brauchen, sind wir selbst oder ist einer der vielen von uns ausgebildeten Ärzte oder Therapeuten für Sie da. Doch unser Bestreben ist, dass Ihre Unabhängigkeit immer größer wird. Gerade bei Rückenschmerzen ist das von unschätzbarem Wert, weil es hier eine enorme Schiefelage zwischen Theorie und Praxis gibt. Anders ausgedrückt: Die Medizin weiß, wie gut Bewegung und die passenden Übungen gegen die allermeisten Rückenschmerzen helfen können – doch dieses Wissen kommt viel zu selten bei den Betroffenen an. Der herkömmliche Weg eines Rückenschmerzpatienten führt daher nicht selten in die Sackgasse.

Wir möchten, dass Ihnen das nicht passiert, indem wir Sie wissen lassen, wie Sie sich bestmöglich selbst helfen können. Neben den bebilderten Übungsbeschreibungen in diesem Buch finden Sie auf liebscher-bracht.com/dhr deshalb exklusiv einen kostenfreien Online-Bereich mit Übungsvideos aus unserer Liebscher & Bracht App. Darin leitet Sie Roland persönlich

Ihre Unabhängigkeit soll größer werden.

bei allen Übungen aus diesem Buch an – Schritt für Schritt und in Mitmachlänge.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß, viele neue Erkenntnisse und viele Anregungen beim Lesen dieses Buches, beim Ausprobieren und Anwenden unserer Übungen.

Und natürlich wünschen wir Ihnen ein langes, schmerzfreies und gesundes Leben!

Ihre

Petra Bracht · Roland Liebscher-Bracht · Raoul Bracht

PS: Eine persönliche Bitte hätten wir noch: Wenn Ihnen unser Buch und unsere Methode gefällt, empfehlen Sie uns gerne weiter – im Familienkreis, bei Freunden und Kollegen, bei Therapeuten oder Ärzten. Dadurch tragen Sie dazu bei, dass noch viel mehr Menschen davon erfahren, wie Sie sich bei Schmerzen selbst helfen können.

Rückenschmerzen: Das Wichtigste zum Start

In der Medizin und Gesundheitspolitik wird immer mehr gegen Rückenschmerzen unternommen, doch die Zahl der Menschen mit Rückenschmerzen steigt. Analysen der Kassenärztlichen Bundesvereinigung (KBV) zeigen auch für die jüngste Vergangenheit unter den Mitgliedern der gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV) einen Anstieg der Diagnosen aus dem Bereich Rückenschmerzen von fast 10 Prozent.¹ Etwa vier von fünf Deutschen leiden mindestens einmal in ihrem Leben darunter.² Rückenschmerzen sind und bleiben damit Volkskrankheit Nummer eins. Dazu noch einige Zahlen:

- In Deutschland geben über 60 Prozent der Befragten an, binnen eines Jahres an Rückenschmerzen gelitten zu haben.³
- Laut einem Bericht der DAK leiden 75 Prozent der Arbeitnehmer regelmäßig an Kreuzschmerzen, jeder siebte davon sogar chronisch. Da ist es nicht verwunderlich, dass Rückenschmerzen auf Platz 2 der häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeitstage stehen.⁴
- Auch bei den häufigsten Diagnosen im Rahmen der ambulanten Versorgung stehen Rückenschmerzen laut Robert-Koch-Institut auf Platz 3: 23,67 Prozent aller Deutschen bekamen zum Beispiel im Jahr 2020 mindestens einmal die Diagnose Rückenschmerzen gestellt.⁵
- Die Folgen von Rückenschmerzen zeigen sich nicht nur als einer der häufigsten Gründe für Arbeitsausfälle, sondern auch in Form steigender Behandlungskosten.⁶
- Prinzipiell treten Rückenschmerzen in allen Altersgruppen auf,⁷ doch bereits etwa 40 Prozent der 9- bis 18-Jährigen geben an, schon einmal Rückenbeschwerden gehabt zu haben.⁸

**Rücken-
schmerzen
sind eine
weltweite
»Epidemie«.**

Das Erschreckende an diesen Zahlen liegt darin, dass ein Ende dieser Entwicklung nicht in Sicht ist und dass Rückenschmerzen weltweit ein scheinbar ungelöstes Problem mit steigender Dringlichkeit darstellen.⁹ Auf globaler Ebene sind sie der häufigste Grund für Erwerbsunfähigkeit,¹⁰ in Europa die häufigste Ursache für Frühverrentungen.¹¹ Im Vorwort der Ausgabe von Juni 2023 ist in *The Lancet*, eine der ältesten und renommiertesten medizinischen Fachzeitschriften der Welt, von einer »globalen Epidemie« der Rückenschmerzen die Rede – Tendenz steigend. So waren im Jahr 2020 weltweit 619 Millionen Menschen davon betroffen (fast 10 Prozent der Weltbevölkerung), und bis 2050 wird diese Zahl voraussichtlich auf 843 Millionen ansteigen. Die Autoren begründen dies mit einem Mangel an nachweislich wirksamen Behandlungen und verweisen darauf, dass mehr vom Gleichen keine Lösung sein kann.¹²

Schmerzmedikamente und herkömmliche Ansätze der Physiotherapie greifen also offenbar zu kurz, wenn es darum geht, Betroffenen wirklich dauerhaft zu helfen. Die vielfältigen Angebote der Krankenkassen wie Rückenschulen und Wirbelsäulengymnastik bringen keinen Erfolg – sie »erreichen« sogar eher eine leichte Verschlechterung.¹³ Bei bis zu 90 Prozent der Rückenschmerzen¹⁴ wird außerdem keine genaue Ursache gefunden, die gezielt behandelt werden könnte – »unspezifisch« nennt man diese Form der Rückenschmerzen.

Sind die Schmerzen längst chronisch geworden, ist der Leidensdruck hoch und konnten konservative Therapien keine dauerhafte Besserung erzielen, scheint häufig eine Operation der letzte Ausweg. Doch genau wie bei bildgebenden Verfahren (Röntgen, MRT etc.) und stärksten Schmerzmitteln (Opioiden) ist ihr Einsatz unverhältnismäßig hoch,¹⁵ wie wir später noch sehen werden.

An dieser Stelle nur so viel: Aktuelle Zahlen legen nahe, dass von neun von zehn Operationen an der Wirbelsäule unnötig sind – wenn vorrangig aufgrund der Schmerzen operiert wird.¹⁶ Zudem geht jeder Eingriff mit erheblichen Risiken und auch immer mit einer massiven Veränderung der Statik der Wirbelsäule einher. Wenn bei Ihnen eine Operation im Raum steht, aber kein medizinischer Notfall vorliegt, empfehlen wir Ihnen

daher: Probieren Sie zunächst, ob unsere Therapie oder Übungen Ihnen helfen. Besprechen Sie alles in Ruhe mit Ihrem Arzt, bestenfalls einem, der sich in unserer Therapie weitergebildet hat, oder einem anderen der vielen zertifizierten Liebscher & Bracht-Therapeuten und geben Sie Ihrem Körper einige Wochen Zeit.

Es geht um viel

Schön, dass Sie dieses Buch in Ihren Händen halten – und wichtig für Ihr persönliches Wohlbefinden. Denn in diesem Buch geht es darum, dass Sie Ihr Leben genießen können, weil es möglichst wenig von Rückenschmerzen beeinflusst wird. Was ist die Grundlage jedes Wohlfühlens? Dass wir gesund sind. Und dass wir frei von Schmerzen sind. Denn Schmerzen können einen verrückt machen. Sie können Energie rauben, uns unfähig machen, unseren Beruf auszuüben, erst recht das Hobby oder den Sport. Sie können das Zusammenleben so stören, dass Familien und Partnerschaften zerbrechen. Schmerzen können das Leben so belasten, dass sich Menschen vor lauter Verzweiflung eher umbringen, als weiterhin diese Qualen zu erleiden. In den USA hat man dazu Zahlen erhoben: Zwischen 2006 und 2008 begingen etwa 3000 Menschen Suizid wegen anhaltender Schmerzen, die nicht in den Griff zu bekommen waren, besonders Rückenschmerzen schienen hierbei von großer Bedeutung zu sein.¹⁷

*Schmerz-
freiheit ist
Lebens-
qualität.*

Rückenschmerzen – die Nummer eins bei Schmerzen

Natürlich handelt es sich dabei um extreme Fälle. Aber unsere Erfahrungen aus den letzten 35 Jahren lassen bei uns keinen Zweifel: Die Mehrzahl der Menschen mit Rückenschmerzen leidet unnötig. Und zwar viel zu lange. Grund dafür ist eine Über- oder Fehlversorgung von Rückenschmerzpatienten im Gesundheitssystem, die in der Fachliteratur wiederholt beschrieben wurde. Im Klartext heißt das: Bei den Betroffenen kommt entweder gar keine Hilfe in Form wirksamer Therapien an – oder die eingesetzten Behandlungen zielen auf lange Sicht ins Leere.

*Die meisten
Menschen
mit Rücken-
schmerzen
leiden
unnötig.*

Woran liegt das? Folgt man dem Schmerzmodell von Liebscher & Bracht, könnte der Grund schnell gefunden sein: Die häufigste Ursache von Rückenschmerzen wird übersehen oder zumindest vernachlässigt. Und was nicht auf dem Radar ist, kann auch nicht gezielt behoben werden.

Zur Erinnerung: Obwohl viele Faktoren mit der Entstehung von Rückenschmerzen in Verbindung gebracht werden, sind die zugrundeliegenden Mechanismen dahinter nur unzureichend bekannt.¹⁸ Eher selten liegt es an Verletzungen oder gefährlichen Ursachen. Der Anteil an Fällen von Rückenschmerzen mit klarer Diagnose ist deshalb gering: Die Medizin geht seit Jahren davon aus, dass ein Anteil von bis zu 90 Prozent der Rückenschmerzen unspezifisch ist.¹⁹ Das heißt: Der Arzt findet bei der körperlichen Untersuchung keine Hinweise auf eine konkrete Ursache, auch die Bildgebung zeigt keine großen Auffälligkeiten.

Immer mehr setzt sich deshalb die Erkenntnis durch, dass die meisten Fälle unspezifischer Rückenschmerzen auf zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien zurückzuführen sind²⁰ – eine Ursache, die auf den MRT- oder Röntgenbildern aber nicht zu sehen ist und daher in der Behandlung weiterhin ein Schatten-dasein fristet.

Ein Hoch auf Muskeln und Faszien

Gehören Sie zu den 85 bis 90 Prozent, bei denen bisher keine genaue Ursache für die Rückenschmerzen gefunden wurde? Oder haben Sie von Ihrem Arzt eine Diagnose erhalten, die Ihre Schmerzen erklären soll? Wir haben eine gute Nachricht für Sie: Ihre Rückenschmerzen können Sie mit unseren Übungen meist in beiden Fällen lindern oder sogar ganz beseitigen. Weiter unten in Kapitel 1 kommen wir noch genauer darauf zu sprechen.

*Bewegung
gilt als
Schlüssel
für einen
schmerz-
freien
Rücken.*

An dieser Stelle möchten wir Ihnen aber bereits Mut machen: Handelt es sich bei Ihnen um sogenannte unspezifische Rückenschmerzen, stehen Ihre Erfolgschancen mit Bewegungsübungen erfahrungsgemäß sehr gut. Neben unserer jahrzehntelangen Erfahrung und den Ergebnissen unserer ersten eigenen

Rückenstudie²¹ spricht dafür nicht zuletzt die aktuelle Forschungslage.²² Viele klinische Praxisleitlinien empfehlen heute ähnliche Ansätze für die Bewertung und Behandlung von unspezifischen Rückenschmerzen.

- Die deutsche Versorgungsleitlinie betont: Die wichtigste Maßnahme gegen unspezifische Rückenschmerzen, vor allem chronischer Natur, ist Bewegung. Den wichtigsten Beitrag zur Behandlung und auch Vorbeugung dieser Schmerzen leistet der Patient selbst, indem er aktiv bleibt oder wird.²³
- Auch in verschiedenen internationalen Leitlinien werden übereinstimmend angeleitete Übungen empfohlen.²⁴

Wie auch bei uns beinhalten viele dieser empfohlenen Übungsprogramme Elemente des Dehnens.

- Dehnen kann bei Rückenschmerzen einen schmerzlindernden Effekt haben.²⁵
- Rückenschmerzen hängen unter anderem mit der Dehnfähigkeit der Muskulatur zusammen.²⁶

Ob aber beispielsweise Yoga besser ist als Muskeltraining oder andere Arten der Bewegungstherapie, lässt sich mit den vorliegenden Studien noch nicht sagen. Daher sollten Patienten eine Trainingsform auswählen, die sie mit Freude machen – und genau das wollen wir mit unseren Übungen erreichen.

Regelmäßig üben ist das Wichtigste

Forscher empfehlen Betroffenen, die Übungen zu wählen, die sie am leichtesten regelmäßig durchführen können. Die Regelmäßigkeit sei demnach wichtiger als die genaue Form der Übung.²⁷ Außerdem gibt es erhebliche Indizien dafür, dass bei chronischen Rückenschmerzen das Gefühl individueller Kontrolle für die Schmerzempfindung eine äußerst wichtige Rolle spielt.²⁸ Mit unseren Übungen können Sie sich dieses Gefühl Stück für Stück zurückholen – jeden Tag ein wenig mehr.

*Unsere
Übungen
sind bei fast
allen Arten
von Rücken-
schmerzen
anwendbar.*

Das gilt übrigens nicht nur bei unspezifischen Rückenschmerzen. Sind Schäden an der Wirbelsäule nachgewiesen – Bandscheibenvorfälle, Facettengelenksarthrose oder Spinalkanalstenose –, so muss diese Schädigung nicht der alleinige Grund für Ihre Schmerzen sein. Weiter unten erklären wir das genauer. Wichtig ist hier: Wir glauben, dass es in vielen Fällen einen hohen muskulär-faszialen Anteil gibt, den Sie mit den Liebscher & Bracht Übungen gezielt ansprechen können. Dabei ist umso wichtiger, dass Sie sich beim Üben langsam bewegen und den Dehnungsschmerz wirklich noch gut ertragen können. Die Übungen können Ihre Rückenschmerzen und eventuell sogar auch Symptome wie Kribbeln, Beinschmerzen oder auch Muskelschwächen lindern. Gerade bei solchen Symptomen und einer bestehenden Diagnose ist es aber wichtig, dass Sie sich vor dem Üben mit Ihrem Arzt besprechen und Ihre Symptome gut beobachten.

Wann zum Arzt?

An dieser Stelle bereits ein wichtiger Hinweis: Wenn sich nach einigen Tagen oder wenigen Wochen regelmäßigen Trainings mit unseren Übungen keine Verbesserung einstellen sollte, lassen Sie bitte die Ursache für Ihre Rückenschmerzen ärztlich abklären. Bei Verletzungen, Entzündungen oder Bandscheibenvorfällen sollten Sie sehr vorsichtig und langsam üben. Sobald Sie stechende oder pulsierende Schmerzen verspüren, reduzieren Sie bitte sofort die Dehnungsintensität oder brechen das Training erst mal ab. Wir empfehlen vor allem nach Verletzungen und Operationen, dass Sie medizinisch abklären lassen, ob Ihr Körper schon bereit ist für diese Übungen.

Unbedingt im Blick haben sollten Sie auch sogenannte Red-Flag-Symptome. Das sind Beschwerden, die auf eine ernste Ursache von Rückenschmerzen hinweisen könnten. Dazu zählen:

- Schmerzen nach starker Belastung oder nach einem Unfall
- Fieber, Nachtschweiß, Gewichtsverlust
- konstante Verschlechterung der Schmerzen
- Auftreten von Lähmungserscheinungen sowie akuten Funktionsstörungen von Harnblase und Darm

Bemerken Sie eines oder mehrere dieser Symptome an sich? Dann können Ihnen unsere Übungen möglicherweise nicht helfen, und Sie sollten zur Abklärung einen Arzt kontaktieren.

Das bieten wir Ihnen

Um auf Ihrem Weg in ein (rücken)schmerzfreies Leben bestmöglich an Ihrer Seite zu stehen, haben wir viele unterstützende Maßnahmen und Hilfsmittel für Sie entwickelt.

Lesen Sie dieses Buch und probieren Sie die Liebscher & Bracht Übungen für Ihre von Schmerzen betroffenen Rückenbereiche aus. Mittlerweile können wir Ihnen zahlreiche Hilfsmittel anbieten, die das Üben noch einfacher, zeitsparender und damit effizienter machen. Übungsschlaufe, Faszien-Set und Schmerzfrei-Drucker-Set legen wir Ihnen für optimale Ergebnisse bei den Übungen zum Dehnen, Rollen und Drücken ans Herz, die wir Ihnen in diesem Buch zeigen. Darüber hinaus können unser Rückenretter und unser ISG-Ischias-Retter Ihnen die so wichtigen Grundübungen bei Schmerzen im oberen und unteren Rücken sowie bei Ischiasschmerzen enorm erleichtern. Für entspannteren Schlaf und eine sanfte Muskeldehnung in der Nacht wartet außerdem unsere Matratze darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Und mit unserem MSM-Wärmeroller bereiten Sie Ihre Muskeln besonders angenehm auf die Übungen vor oder fördern danach die Regeneration. Alle Hilfsmittel und Produkte finden Sie auf: <https://shop.liebscher-bracht.com/>

Probieren Sie die Ernährungsempfehlungen, die wir in diesem Buch für Sie zusammengestellt haben und die indirekt dazu beitragen können, dass Sie Ihre Schmerzen dauerhaft in den Griff bekommen.

Besuchen Sie unseren YouTube-Kanal »Die Schmerzspezialisten«, in dem Sie weit über 1000 Videos mit einfachen Liebscher & Bracht Übungen sowie viele Antworten rund um Ihre Rückengesundheit finden. Meist können Sie direkt loslegen, weil wir die Übungen für Sie in Mitmachlänge aufgenommen haben.

*Übungs-
videos,
Hilfsmittel
und App
machen das
Üben leicht.*

Für noch mehr Motivation und Genauigkeit bei den Liebscher & Bracht Übungen legen wir Ihnen unsere App ans Herz. Roland

leitet Sie dort persönlich an, damit Sie so einfach wie möglich in Ihre eigene Übungsroutine kommen. Gerade wenn Sie neben dem Rücken noch weitere Schmerzbereiche haben oder sich nicht selbstständig ein eigenes Übungsprogramm »basteln« möchten, nimmt Ihnen unsere App die Arbeit ab. Für eine kostenfreie Probezeit von dreißig Tagen können Sie die App mit all ihren Funktionen testen. So können Sie alles in Ruhe ausprobieren und selbst beurteilen, ob sie Ihnen hilft, Ihre Rückenschmerzen zuverlässig in den Griff zu bekommen: <https://lie-br.com/app>

Drei große Ziele sind mit unseren Angeboten verbunden. Sie orientieren sich an den Empfehlungen und Leitlinien internationaler Gesundheitsorganisationen und Fachgesellschaften wie der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der American Chronic Pain Association (ACPA) und der National Academy of Medicine (NAM):

1. Wir möchten Sie in Bewegung bringen – denn regelmäßige Bewegung gilt als einer der entscheidenden Faktoren für Gesundheit und einen schmerzfreien Körper.²⁹
2. Wir bieten Ihnen als Rückenschmerzpatient Hilfe zur Selbsthilfe – denn Hilflosigkeit ist ein Gefühl, das viele Betroffene kennen. Erschwerend kommt hinzu: Oftmals gelingt es Therapeuten nicht, ihre Patienten dafür zu begeistern, empfohlene Bewegungsübungen regelmäßig durchzuführen. Unsere Videos und die in diesem Buch gezeigten Rückenübungen bieten dafür eine Lösung. Sie motivieren, regelmäßig aktiv zu werden. Insbesondere diese selbstständige Aktivität von Schmerzpatienten beim Haltungs- und Bewegungstraining, das aktive Üben im gewohnten Umfeld, kann für den Erfolg nicht hoch genug eingeschätzt werden.³⁰
3. Wir möchten Ihnen den Zugang zu Gesundheitsinformationen vereinfachen – denn das nötige Wissen muss leicht angeeignet und direkt angewendet werden können. Fest steht: Wer sich bei Schmerzen selbst helfen möchte, sollte zunächst verstehen, woher sie kommen. Leicht verständliche Informationen und ein niedrigschwelliger Zugang zu Gesundheitswissen sind daher das oberste Gebot. Dieses Buch, unsere Videos und alle Inhalte auf unseren Websites und Plattformen verpflichten sich diesem Anspruch.³¹

Unser Ziel: Einfache Selbsthilfe bei Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit, die sehr viele Menschen quält. Wir haben dieses Buch geschrieben, um dieses meist unnötige Leiden für so viele Menschen wie möglich zu lindern oder gar zu beenden. Blickt man auf die oben genannten Zahlen und die vorhergesagten Entwicklungen, müssen dringend nachhaltige und systematische Lösungen gefunden werden. Heute leiden mehr Menschen an Rückenschmerzen als je zuvor.³² Das bedeutet offensichtlich, dass es für dieses Problem noch keine Lösung gibt. Die Ursachen für Rückenschmerzen können auf den ersten Blick verwirrend sein. In vielen Fällen scheint es nicht nachvollziehbar, wie diese Schmerzen genau entstehen. Als Ergebnis sind – je nach Studie – 80 bis 99 Prozent der Rückenschmerzen »unspezifisch«.³³ Eine genaue Ursache wird nicht gefunden. Insbesondere für diese Schmerzen fehlen Strategien, wie sie zielstrebig und nachhaltig zu beseitigen sind. Ebenso wenig gibt es sichere Empfehlungen, wie man sie präventiv vermeiden kann. Doch was läuft falsch?

Der typische Weg mit Rückenschmerzen – raus aus der Sackgasse

Wenn wir uns den typischen Weg eines Patienten mit Rückenschmerzen anschauen, sind Erklärungsansätze erkennbar. Wir sehen dann die Sackgasse, in die viele Menschen mit Rückenschmerzen abbiegen und aus der sie so schnell nicht herauskommen. Grund dafür ist: Viele wissenschaftlich gestützte ärztliche Empfehlungen kommen nicht bei den Betroffenen an. Die Behandlung läuft anders, als sie laut Leitlinien verlaufen sollte.

Wie es laut ärztlichen Versorgungsleitlinien sein sollte

Wer Rückenschmerzen bekommt, versucht meist, sich selbst zu helfen. Das ist instinktiv richtig. Der Betroffene vermeidet bestimmte Bewegungen, probiert Wärmetherapien und Bewegungsübungen aus oder nimmt Schmerzmittel.³⁴ All das kann helfen, führt oft aber nur zu einer kurzfristigen Linderung der Schmerzen. Also wird ein Termin beim Hausarzt vereinbart.

Der Arzt führt eine Anamnese durch. Er befragt den Betroffenen und untersucht ihn. Dabei kann es vereinfacht gesagt zwei Ergebnisse geben:

- Besteht aufgrund der Anamnese kein Verdacht auf eine konkrete oder gefährliche Ursache, geht man von »unspezifischen« Rückenschmerzen aus.
- Zeigt die Person einige der oben genannten Red-Flag-Symptome wie Fieber, Taubheitsgefühle oder Gangstörungen, könnten spezifische Rückenschmerzen vorliegen. Dann erfolgt in der Regel die Überweisung an einen Facharzt.

Aktiv bleiben ist oft die wichtigste Maßnahme bei Rückenschmerzen.

Gehen wir vom häufigsten Fall aus: Der Hausarzt kann keine Hinweise auf eine genaue Ursache finden. Laut den Leitlinien müsste er den Patienten nun dazu ermuntern, körperlich aktiv zu werden oder zu bleiben.³⁵ Sport oder Bewegungsübungen wären die Mittel der Wahl, denn in den meisten Fällen bedürfen unspezifische Rückenschmerzen nur einer sehr begrenzten symptomatischen medizinischen Behandlung.³⁶ Auch nicht medikamentöse Begleittherapien wie Physiotherapie können in diesem Fall sinnvoll sein. Bessern sich die Schmerzen nach zwei bis vier Wochen nicht, können auch psychosoziale Faktoren in Betracht gezogen und gegebenenfalls behandelt werden: Liegt eine Depression vor? Haben die Schmerzen etwas mit der Umgebung am Arbeitsplatz zu tun? Nur bei spezifischen Rückenschmerzen sollten zunächst bildgebende Verfahren wie Röntgen oder MRT durchgeführt werden, um eine mögliche anatomische Ursache zu ermitteln. Welche Therapie dann infrage kommt, wird in Rücksprache mit Orthopäden, Neurologen oder Rheumatologen festgelegt.

Wie es in der Praxis tatsächlich oft abläuft

Bei unserem fiktiven Patienten werden nach einer ärztlichen Untersuchung also unspezifische Rückenschmerzen vermutet. Dennoch wird er für ein MRT oder eine Röntgenaufnahme zu einem Facharzt oder ins Krankenhaus überwiesen, um sicherheitshalber eine Schädigung auszuschließen und eventuell doch eine spezifische Ursache zu finden. Dieser Schritt ist nachvollziehbar, schließlich herrschen Kosten- und Leistungsdruck im Gesundheitssystem. Außerdem möchte der Arzt seinen Patienten bestmöglich helfen. Und natürlich drängen auch Betroffene selbst auf eine weiterführende Diagnostik, um »handfeste« Erklärungen für ihr Leiden zu erhalten.

Studien zeigen jedoch, dass es bereits an diesem Punkt zu einer eklatanten Fehl- und Überversorgung kommt: Zwischen 2007 und 2015 stiegen die Krankenhausaufenthalte bei Rückenschmerzen um 73 Prozent an,³⁷ weil Ärzte viel häufiger als nötig für bildgebende Verfahren in Kliniken überweisen.

Wie geht es nun typischerweise weiter? Nicht selten werden auf den Röntgen- oder MRT-Bildern kleinere anatomische Abweichungen von der Norm festgestellt. Jetzt ist gewissermaßen ein »Strohalm« gefunden, an den sich Ärzte und Patient bei der weiteren Behandlung klammern können. Häufig erhalten Betroffene daraufhin immer wieder Episoden passiver physiotherapeutischer Maßnahmen, die keine dauerhafte Linderung bringen. Dabei ist außerdem Geduld gefragt, denn im Durchschnitt warten Patienten mindestens vier Wochen auf einen Termin.³⁸ Das System ist so überlastet, dass Hausbesuche inzwischen kaum noch möglich sind.

*Röntgen,
MRT und
Operationen
werden zu
oft ein-
gesetzt.*

Es folgen oft mehrere Arztwechsel und frustrierende Therapieversuche. Die Schmerzen können sich im Laufe der Zeit so verschlechtern, dass sich Betroffene auf ärztlichen Rat für eine Operation entscheiden. Zwischen 2007 und 2015 stiegen die operativen Eingriffe am Rücken um 71 Prozent an³⁹ – unter anderem aufgrund der zu häufig durchgeführten bildgebenden Verfahren, auf denen sich Normabweichungen entdecken lassen. Untersuchungen zeigen, dass eine Vielzahl dieser Operationen aus medizinischer Sicht nicht notwendig ist.⁴⁰

Die Schmerzursache wird oft falsch eingeschätzt

Das Grundproblem sehen wir in folgendem Zusammenhang: Viele herkömmliche Behandlungen, auch viele Operationen, setzen an den radiologischen Befunden an. Sobald etwas gefunden wurde, konzentrieren sie sich auf den offensichtlichen Verschleiß oder die nachgewiesenen Schädigungen, beispielsweise von Bandscheiben oder Wirbelgelenken. Es ist jedoch völlig unklar, ob die jeweilige anatomische Normabweichung wirklich etwas mit den Schmerzen zu tun hat und wie stark dies der Fall ist.

Studien lassen vermuten, dass solche Auffälligkeiten häufig nicht der Grund für die Beschwerden sind, denn Menschen ohne Rückenschmerzen zeigen auf Bildern zum Teil dieselben degenerativen Veränderungen. Sprich: Der Rücken von Schmerzpatienten sieht oft genauso aus wie der Rücken von Personen, die keine Rückenschmerzen haben. Das nimmt mit dem Alter der Untersuchten zu: Fast 90 Prozent der über 60-Jährigen haben verschleißbedingte Veränderungen an der Wirbelsäule, doch längst nicht alle berichten von Rückenschmerzen.⁴¹

Weitere Forschungsergebnisse lassen aufhorchen:

- MRT-Befunde haben keinen großen Einfluss darauf, wie erfolgversprechend bestimmte Therapien gegen Rückenschmerzen sein werden.⁴²
- Eine frühe Bildgebung bei älteren Patienten mit Rückenschmerzen verbessert nicht die Therapieergebnisse nach einem Jahr.⁴³
- Bei einem Bandscheibenvorfall steigt die Erfolgsquote einer Operation nicht dadurch, dass man auf den Bildern eine klare Auffälligkeit sieht.⁴⁴

Obwohl dies bekannt ist, wird Bildgebung bei Rückenschmerzpatienten immer noch zu häufig eingesetzt, vor allem auch als Entscheidungsgrundlage zur Behandlung und damit letztlich auch für Operationen.⁴⁵ Eine leichtere Verfügbarkeit von MRT-Untersuchungen trägt nachweislich zu einer häufigeren Anwendung des MRT und zu häufigeren operativen Eingriffen an der Lendenwirbelsäule bei.⁴⁶ Schlimmstenfalls bleiben die Schmerzen also auch nach einer Operation bestehen oder kommen irgendwann zurück,

weil das, was operiert wurde, nicht die eigentliche Schmerzursache war.

Zurück bleiben Patienten, die sich wie in unserem Beispiel unnötig lange mit ihren Schmerzen quälen und nun – von der Gesundheitsversorgung enttäuscht – keine wirkungsvolle Therapie mehr erwarten können.

Wege aus der Sackgasse

Fassen wir zusammen: Die Rolle der muskulär-faszialen Struktur bei der Schmerzentstehung scheint oft unterschätzt zu werden. Radiologische Befunde begünstigen dies tendenziell. Erhöhte Muskelspannungen kommen in der bildgebenden Diagnostik nicht zur Darstellung. Sie werden somit auch in den Befunden tendenziell vernachlässigt und als wesentlicher auslösender Faktor von Schmerzen in vielen Fällen nicht in Betracht gezogen. Wie kann für Sie der Weg aus dieser so oft beschrittenen Sackgasse der Rückenschmerzen aussehen?

Ganz sicher nicht dadurch, dass Quantität die fehlende Qualität in der Behandlung ersetzt. Aus unserer Sicht besteht diese Gefahr in der Anwendung des sogenannten multimodalen Modells. Es gilt seit einigen Jahren als Goldstandard für die Behandlung von chronischen Schmerzen. Auch bei Rückenschmerzen wird es angewendet. Die multimodale integrative Schmerztherapie basiert auf der Erkenntnis, dass neben körperlichen auch psychische und soziale Faktoren einen Einfluss auf Schmerzen haben können. Man spricht daher auch vom »bio-psycho-sozialen Schmerz«.⁴⁷

Im Rahmen der multimodalen Therapie sollen Schmerzen von Experten aus unterschiedlichen Fachrichtungen behandelt werden, die sich regelmäßig austauschen und ihre Arbeit aufeinander abstimmen: Psychosomatiker, Sportwissenschaftler, Ergotherapeuten, Psychotherapeuten, Ernährungsberater, Neurologen, Psychiater, Orthopäden, Unfallchirurgen, Orthopädietechniker sowie Sozialarbeiter. Die Wirksamkeit eines solchen Vorgehens wurde inzwischen nachgewiesen, vorrangig bei Rückenschmerzen.⁴⁸

Genau wie unsere Methode orientiert sich auch die multimodale Schmerztherapie am Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe. Betroffene

Das multimodale Modell ist wichtig, greift jedoch zu kurz.

erlernen Strategien, mit deren Hilfe sie ihren Alltag besser bewältigen können. Dazu zählen die Vermeidung von Schonverhalten, Entspannung, Achtsamkeit, eine angepasste Ernährung und Krafttraining. Unserer Auffassung nach können all diese Empfehlungen helfen, Rückenschmerzen besser in den Griff zu bekommen. Sie greifen aber zu kurz.

Wir plädieren deshalb dafür, die Liebscher & Bracht-Therapie im multimodalen Modell zu verankern. Eine Schmerzbehandlung der Zukunft könnte dann so aussehen: Jeder Mensch, der seine Schmerzen am Bewegungsapparat loswerden möchte, wendet neben den Empfehlungen des multimodalen Modells zunächst vor allem unsere Übungen als spezielle Form der Selbsthilfe an.

Sollte die schmerzlindernde Wirkung dadurch nicht ausreichend sein, lassen sich die Betroffenen in bis zu drei Sitzungen bei einem Zertifizierten Liebscher & Bracht-Therapeuten behandeln. Wenn weder die Übungen noch die therapeutisch angewendete Osteopressur die Schmerzen deutlich verbessern können, spricht viel dafür, dass die Schmerzursache nicht oder nur zum Teil in zu hohen Spannungen der Muskeln und Faszien liegt. Dann können und müssen alle etablierten Verfahren der Medizin zum Einsatz kommen.

Ihr neues Wissen bestmöglich und zeitnah umsetzen

Wir geben Ihnen jetzt einen kurzen Überblick über das, was Sie in diesem Buch erwartet.

Zunächst beschreiben wir Ihnen die aufgrund vieler Irrtümer in die Sackgasse gefahrene Situation der Therapie von Rückenschmerzen und wie wir Sie befähigen möchten, sich bei Rückenschmerzen selbst helfen zu können. Einige Themen, die wir oben schon kurz angesprochen haben, werden dabei und auch im weiteren Verlauf aufgegriffen und vertieft.

Ab **Seite 36** geht es um das Thema Studien. Sie erfahren von unseren eigenen Forschungsbemühungen, die wir seit 2022 im Bereich Liebscher & Bracht Research verfolgen. Wir stellen Ihnen einige unserer früheren Untersuchungen vor und fassen die wichtigsten Ergebnisse unserer ersten eigenen Studie zu Rückenschmerzen zusammen. Dabei ordnen wir auch ein, worauf die darin gewonnenen Erkenntnisse hinweisen und wo noch offene Fragen sind.

Ab **Seite 46** machen wir eine Bestandsaufnahme und legen die Ungereimtheiten gängiger medizinischer Erklärungen für Rückenschmerzen offen. Das ist deshalb wichtig, weil unser Schmerzmodell dazu beitragen kann, viele dieser Widersprüchlichkeiten zu einem großen Teil aufzuklären.

Ab **Seite 60** geht es darum, wie unser Rücken, also unsere Wirbelsäule, eigentlich funktioniert. So können Sie verstehen, was sich darin abspielt. Auf dieser Grundlage erfahren Sie, wie Sie meist selbst dafür sorgen können, dass keine Schmerzen oder Schädigungen an der Wirbelsäule entstehen. Sie werden sehen: Die Biomechanik des Rückens ist ein äußerst spannendes Feld.

Ab **Seite 70** erweitern wir den Blick und betrachten zwei wichtige Grundprinzipien, nach denen unser Körper funktioniert und die alles beeinflussen, was sich in uns abspielt. Es sind fest in unseren Körper eingebaute Grundmechanismen, die eigentlich bekannt sind. Sie werden aber im Zusammenhang mit Rückenschmerzen oft vernachlässigt.

Ab **Seite 81** vermitteln wir Ihnen, wie unsere Bewegung und unsere Lebensgewohnheiten unseren Rücken formen. Dies hat viel damit zu tun, dass wir im Alltag unaufhörlich sitzen und laufen und dass diese einseitigen Bewegungen in der Regel nicht ausgeglichen werden. Das Kapitel liefert Ihnen die Grundlage dafür, zu verstehen, dass die meisten Rückenschmerzen unwissentlich selbst »antrainiert« sind.

Ab **Seite 90** kommt unsere Erklärung, weshalb Schmerzen am Bewegungsapparat entstehen. Sie erfahren, warum hinter fast jedem Schmerz eine bestimmte Funktion steckt, was Überlastungsschmerzen und Alarmschmerzen sind und wie wir das Problem chronischer Schmerzen beurteilen.

Ab **Seite 107** erfahren Sie, wie und warum nach unserem Modell Bandscheibenvorfälle, Gleitwirbel, Spinalkanalstenosen und Facettengelenksentzündungen entstehen und was es mit dem langsamen »Sterben« der Bandscheiben auf sich hat.

Ab **Seite 120** sprechen wir über die weitverbreiteten Sensibilitätsstörungen, die nach unserer Erfahrung meist nicht im Bereich der Nervenwurzeln entstehen. Wir sprechen über flexible Schläuche – Blut- und Lymphgefäße sowie Nerven – und wie sie (komprimiert) abgedrückt werden können. Wir erklären, warum bestimmte Arten von Entzündungen prinzipiell etwas Gutes sind und wie sie unserer Überzeugung nach sinnvoll behandelt werden.

Ab **Seite 132** führen wir Sie in das Erklärungsbild des Schmerzsees ein. Anhand dieses Modells sortieren wir die Einflüsse, die in unserem Rücken Schmerzen auslösen können. Denn neben unserer Bewegung, die sich direkt auf die muskulär-faszialen Spannungen auswirkt, gibt es in unserem Modell noch drei weitere indirekte Einflüsse auf Schmerzen.

Ab **Seite 156** gehen wir auf Basis der vorherigen Kapitel die schmerztherapeutischen Verfahren durch, die häufig bei Rückenschmerzen angewendet werden. Wir untersuchen eins nach dem anderen und schildern Ihnen die jeweiligen Vor- und Nachteile entsprechend unserer Einschätzung. So können Sie die Möglichkeiten und Grenzen der einzelnen Verfahren selbst beurteilen.

Ab **Seite 171** untersuchen wir, welchen Sinn Operationen am Rücken ergeben, was man sich davon erwarten kann, was sich oft nicht erfüllt und welche Gefahren lauern.

Ab **Seite 186** ordnen wir eine der bekanntesten Empfehlungen der Rückenschmerztherapie neu ein: Es ist die weitverbreitete Auffassung, dass ein kräftiger Rücken keinen Schmerz kenne.

Ab **Seite 202** kümmern wir uns um Ihren guten Schlaf. Dazu kommen wir auf die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Schlafpositionen bei Rückenschmerzen zu sprechen. Auch die richtige Matratze wird Thema sein.

Ab **Seite 212** sind wir so weit, Erklärungsangebote für die Ungereimtheiten und Fragen anzubieten, die viele Ärzte, Therapeuten und Rückenschmerzpatienten umtreiben. Mit den Erkenntnissen, die in unser Schmerzklärungsmodell eingeflossen sind, ist das in weiten Teilen möglich.

Ab **Seite 219** fassen wir die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Theorieteil noch einmal zusammen, damit wir vor dem Beginn des Praxisteils wissen, warum wir wie vorgehen, um Rückenschmerzen zu lindern oder ganz zu beseitigen.

Ab **Seite 225** beginnen wir mit dem praktischen Teil und geben Ihnen zunächst einen Überblick darüber, was Sie nun ganz konkret als Maßnahme nutzen können, um sich bei Rückenschmerzen selbst zu helfen. Sie können sich darauf freuen, dass wir exklusiv für Sie alle Übungen des praktischen Teils inklusive aller Varianten in allen Schritten und in der Original-Mitmachlänge aufgenommen haben. Üben können Sie in einem kostenfreien Bereich unserer Liebscher & Bracht App unter der Anleitung von Roland.

Ab **Seite 252** finden Sie die Beschreibungen unserer sechs besten Übungen, die dafür sorgen sollen, dass die Engpässe der Muskeln und Faszien beseitigt werden – die Grundvoraussetzung dafür, dass Sie Ihre Schmerzen dauerhaft in den Griff bekommen können. Zusätzlich zu den Grundübungen finden Sie Varianten, damit Sie Ihre Übungen auch bei starken Bewegungseinschränkungen oder einem schlechten körperlichen Zustand so ausführen können, dass sie ihre Wirkung entfalten. Schon allein mit diesen Übungen haben Sie gute Chancen, sich schon bald besser zu fühlen.

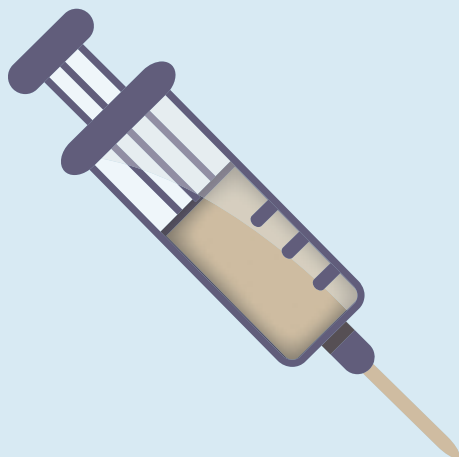
Ab **Seite 312** erweitern wir Ihre Möglichkeiten der Selbsthilfe, indem wir Ihnen eine To-do-Liste aus dem Bereich der drei indirekten Faktoren liefern. Die Optimierung Ihrer Lebensführung kann noch verstärkend dazu beitragen, dass Ihre Rückenschmerzen verschwinden. Hier geht es darum, wie Sie Ihre Schmerzen mit Ihrer Ernährung ungewollt verstärken oder eben bewusst mindern können.

Zwei Bonusteile am Ende des Buches bieten Ihnen weitere Übungen für eine noch effektivere Selbsthilfe. Im ersten Bonusteil lernen Sie eine vereinfachte Form der Osteopressur für zuhause. Dabei handelt es sich um eine Technik, bei der Druckpunkte eingesetzt werden, um die Schmerzen zu lindern oder gar ganz zu beseitigen. Von uns ausgebildete Ärzte und Therapeuten behandeln ihre Patienten mit einer professionellen Variante der Osteopressur. Im zweiten Bonusteil lernen Sie die spezielle Faszien-Rollmassage kennen, die Sie überall am Rücken und bei vielen verschiedenen Schmerzen ergänzend zu den Übungen und dem Drücken anwenden können.

Noch ein Extra für Sie als Leser dieses Buches

Die Mitmachvideos in Originallänge zu allen Übungen und ihren verschiedenen Varianten, zu Druckpunkttechniken der Osteopressur und den verschiedenen Abläufen der Faszien-Rollmassage finden Sie als kostenfreien Bereich unserer App exklusiv auf der Website:

www.liebscher-bracht.com/dhr



Rücken- schmerzen – (k)ein ungelöstes Problem

Liebscher & Bracht Research: Die wissenschaftliche Untersuchung unserer Therapie und Übungen

Gemäß unserer Vision, so vielen Menschen wie möglich ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen, sehen wir es weiterhin als unsere größte und wichtigste Aufgabe an, unser Wissen zu verbreiten, um Menschen zu befähigen, sich bei Schmerzen selbst zu helfen. Deswegen stellen wir dieses Wissen auf YouTube, anderen Social-Media-Kanälen oder in unserem Online-Schmerzlexikon kostenfrei zur Verfügung. Diejenigen, die unsere Übungen probieren, machen selbst ihre Erfahrung damit – sie spüren, was mit ihren Schmerzen passiert. Den meisten geht es besser, wenn sie regelmäßig unsere Übungen ausführen, einen bewussteren Umgang mit ihrem Körper erlernen und ihre Gesundheit wieder selbstbestimmter in die eigenen Hände nehmen. Jeden Tag melden sich Menschen bei uns, die durch unsere Hilfe ihre Schmerzen lindern oder sogar ganz loswerden konnten. Viele haben eine lange Leidenszeit hinter sich, die von Schmerzen, unzähligen Arztbesuchen, erfolglosen Therapien und oft auch Operationen geprägt war.

Klar ist aber auch: Kommentare auf Social Media und persönliche Erfahrungsberichte sind keine wissenschaftlichen Belege. Sie zeigen an, dass in unserer Therapie das Potenzial steckt, vielen Schmerzpatienten neue Lebensqualität zu schenken – aber sie reichen nicht aus.

Aus diesem Grund bemühen wir uns seit vielen Jahren darum, wichtige Annahmen unseres Schmerzmodells und unsere Therapie wissenschaftlich zu untermauern. Frühere Untersuchungen gaben dafür den Startschuss.

Frühere Untersuchungen der Liebscher & Bracht-Therapie

Wirksamkeitsstudie an der Sporthochschule Köln

Eine erste kleine Untersuchung fand gemeinsam mit Professor Dr. Ingo Froböse an der Sporthochschule Köln statt.⁴⁹ Bei dieser Wirksamkeitsstudie aus dem Jahr 2010 ging es darum, Hinweise zu finden, dass Schmerzen unabhängig von vorliegenden Schädigungen abnehmen, wenn die Spannungen der Muskeln durch unsere Osteopressur normalisiert werden. An der Untersuchung nahmen 15 Probanden teil, deren Schmerzzustände vor und nach der Behandlung mit Hilfe der Hamburger Schmerz-Adjektiv-Liste (HSAL) erfasst wurden. Die Teilnehmer hatten unterschiedliche Schmerzzustände und verschiedene Schädigungen am Bewegungsapparat.

*Eine erste
Untersuchung fand
bereits
2010 statt.*

Bereits nach einer Behandlung reduzierten sich die Schmerzzustände durchschnittlich um 61,4 Prozent. Zudem untersuchte die Studie, ob die Behandlung zu einer veränderten Muskelaktivität führt. Die Liebscher & Bracht-Therapie beruht auf der Annahme, dass sich durch das Drücken bestimmter Knochenpunkte ein überhöhter Muskeltonus herabsenken lässt. Um diese These zu überprüfen, wurden myoelektrische Signale mittels Elektromyografie (EMG) mit nicht invasivem Charakter aufgezeichnet. Aufgrund der geringen Probandenzahl ließ sich allerdings keine statistisch einheitliche Reaktion der Muskelaktivität feststellen.

Biometrischer Bericht zur Liebscher & Bracht Schmerztherapie

Eine Variante der Ausbildung zum Liebscher & Bracht-Therapeuten besteht im ersten Schritt aus einem viertägigen Intensivkurs. Darin erlernen die Teilnehmenden nicht nur, wie sie Schmerzen mit unserer Methode behandeln können – sie spüren die Wirkung der Therapie auch am eigenen Körper. Die meisten Ausbildungsteilnehmer kommen mit eigenen Schmerzen zur Ausbildung und beobachten, wie sich diese Schmerzen durch unsere Übungen,

ergänzt durch Osteopressur und Faszien-Rollmassage, positiv verändern.

In einem biometrischen Zwischenbericht von 2011 wurde die Schmerzentwicklung in über 3000 Fällen ausgewertet.⁵⁰ Der Schmerz, den ein Teilnehmer zu Ausbildungsbeginn verspürte, lag per Definition bei 100 Prozent. Die Schmerzentwicklung wurde über die vier Ausbildungstage beobachtet. Ergebnis: 94,5 Prozent der Teilnehmenden gaben nach Ausbildungsschluss einen Restschmerz von weniger als 30 Prozent an, über 70 Prozent waren sogar schmerzfrei.

Unsere Dokumentation von Schmerzzuständen

Die Wirksamkeit unserer Therapie ermitteln wir im Rahmen der Ausbildung auch fortlaufend selbst. An unserer ersten Ausbildung im Herbst 2007 nahmen 25 Heilberufler teil, die gewissermaßen 48 Schmerzzustände »mitbrachten«. Inzwischen (Stand 2022) haben rund 12 800 Schmerzexperten an unseren Ausbildungen teilgenommen. Dazu zählen Experten aller heute bekannten und bei Patienten eingesetzten Therapien: Ärzte, Heilpraktikerinnen, Physiotherapeuten, Manualtherapeutinnen, Osteopathen aller Ausrichtungen, Chiropraktikerinnen, Akupunkteure und viele weitere. Sie litten zusammengekommen unter rund 17 000 einzelnen Schmerzzuständen, die wir vollständig dokumentiert haben. Es waren dieselben, mit denen auch ihre Patienten am häufigsten zu ihnen in die Praxis kamen, denn Schmerz macht auch vor Profis keinen Halt. Die Schmerzintensität war unterschiedlich hoch, zum Teil waren die Heilberufler viele Male erfolglos operiert worden und litten seit Jahrzehnten unter chronischen Schmerzen oder Fibromyalgie. Einige galten als austerapierte »hoffnungslose« Fälle. Die Ergebnisse unserer Dokumentation: Nach den viertägigen Ausbildungen waren rund 97 Prozent der Schmerzzustände ganz beseitigt oder aber nur noch wenig

spürbar. Konkret heißt das: Lag die Schmerzintensität zu Beginn der Ausbildung definitionsgemäß bei 100 Prozent, gaben die Teilnehmer am Ende nur noch einen Restschmerz von maximal 30 Prozent an. 82 Prozent der Schmerzen waren sogar völlig verschwunden.

Die Liebscher & Bracht-Therapie bei Sportlern

Eine dritte Untersuchung fand 2013 unter der Leitung von Professor Dr. med. Oliver Tobolski statt.⁵¹ Er hatte mit unserer Schmerztherapie vor allem bei Leistungssportlern so gute Erfahrungen gemacht, dass er eine kleine Anwendungsstudie durchführte, die diese Ergebnisse auch unter wissenschaftlichen Bedingungen bestätigen konnte. Es handelte sich dabei um eine kontrollierte, nicht randomisierte Anwendungsbeobachtung an zehn Leistungssportlern.

Untersucht wurden folgende Zielparameter: die Geometrie des Beckens und der Wirbelsäule, gemessen mittels digitaler 3D-Rekonstruktion; die Knorpeldicke, gemessen mittels Ultraschall; die Schmerzintensität, gemessen mittels VAS (visuelle Analogskala); die körperliche Leistungsfähigkeit, gemessen mittels Ein-Bein-Sprungtest (»one leg hop«). Die Messungen wurden jeweils vor und nach einer Behandlung mit unserer Therapie durchgeführt.

- Es zeigten sich signifikante Verbesserungen der Becken- und Wirbelsäulenpositionierung sowie
- deutliche Schmerzreduzierungen von durchschnittlich VAS 5,02 auf VAS 1,94, also auf einen Restwert von 38,65 Prozent nach der Behandlung vom Ausgangswert 100 Prozent vor der Behandlung.
- Außerdem war die körperliche Leistungsfähigkeit beim Ein-Bein-Sprungtest um durchschnittlich 9,5 Prozent gestiegen, und der retropatellare Gelenkraum (Gelenkspalt zwischen Kniescheibe und Oberschenkelknochen) im 90-Grad-Winkel des Knies war im Durchschnitt um 2 Millimeter vergrößert.

Auch bei sportlich aktiven Menschen scheint unsere Therapie gut zu funktionieren.