

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
Umfeldeinflüsse 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