

# THEORIE

Gute Aussichten	5	Wie Kopfschmerzen häufig entstehen	30
ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI	7	Der »unsichtbare« Gegner	32
		Woher kommt der Schmerz?	36
		Schmerzen müssen nicht sein	38
Brennpunkt Kopf	8	Ihr Weg in die Schmerzfreiheit	39
Formen des Schmerzes	9	Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	40
Schmerz äußert sich unterschiedlich	10	Unsere Vision von einem schmerzfreien Leben für alle	41
Wann sind Kopfschmerzen chronisch?	12	Extra: Unsere Geschichte	42
In welchem Bereich sind Kopfschmerzen gefährlich?	13	So funktioniert unsere Therapie	43
		Dauerhaft schmerzfrei	44
Spannungskopfschmerzen	14	Die richtige Ernährung gegen Schmerzen	46
Symptome von Spannungskopfschmerzen	15	Was Essen mit Kopfschmerzen zu tun hat	47
Herkömmliche Behandlungswege	16	Extra: Top Ten: Die besten Lebensmittel für ein schmerzfreieres Leben	49
		Weniger ist mehr	50
Migräne	18	Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit	51
Akutphase	19	Unser Tipp: Intervallfasten	52
Vorboten einer Migräneattacke	20	Extra: Deshalb empfehlen wir hochwertige Nahrungsergänzungsmittel	53
Die medizinische Sicht auf Migräne	20		
Empfohlene Behandlungswege	23		
Cluster-Kopfschmerzen	26		
Wie fühlen sich die Schmerzen an?	27		
Herkömmliche Behandlung	29		

# PRAXIS

## SO BEHANDELN SIE IHRE KOPFSCHMERZEN SELBST 55

Tipps für die Übungspraxis	56
Helfen Sie sich selbst	57
Das macht das Üben sicher	57
Spezialfall Faszien-Rollmassage	58
So gestalten Sie Ihr Übungs- programm	59
Entwickeln Sie Ihre persönliche Routine	62
Extra: Warum wir spezielle Hilfsmittel empfehlen	64
Light-Osteopressur	66
Schnelle Hilfe bei Beschwerden	67
So wenden Sie die Light-Osteo- pressur an	68
Das Besondere an der Osteopressur und der Light-Osteopressur	69
Die Anleitungen	71
Übungen zur Dehnung und speziellen Kräftigung	78
Dazu dient das Training	79
Das Besondere an unseren Übungen	80

So führen Sie die Übungen für Ihren Kopf aus	83
Die Anleitungen	86
Faszien-Rollmassage	107
Wirkung auf zwei Ebenen	107
Was ist das Besondere an der Faszien-Rollmassage?	108
So wenden Sie die Faszien- Rollmassage an	110
Extra: Warum wir die Faszienrollen und Drücker entwickelt haben	111
Die Anleitungen	114

## SERVICE

Die Vision von Liebscher & Bracht	118
Wir begleiten Sie gerne!	120
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	121
Quellen und Studien	123
Danke von Herzen	126
Impressum	127