

# THEORIE

Gute Aussichten 5

ENDLICH WIEDER  
SCHMERZFREI 7

Volkskrankheit Rücken 8

Herkömmliche Betrachtungsweisen 9

Angebliche Ursachen für  
Rückenschmerzen 10

Die üblichen Behandlungswege 12

Das System Rücken 16

Die Wirbelsäule 16

Rückenmuskeln und Rückenfaszien 19

Wie der Alltag unseren Rücken formt 20

Extra: Richtig schlafen, Rücken-  
schmerzen vorbeugen 23

Wie Rückenschmerzen wirklich  
entstehen 24

Druck und Gegendruck 24

Schmerz als Alarm 26

Schmerzen »brauchen«  
keine Schädigungen 30

Ihr Weg in die Schmerzfreiheit 32

Die Schmerztherapie nach

Liebscher & Bracht 33

Extra: Unsere Geschichte 35

So funktioniert unsere Therapie 36

Die richtige Ernährung gegen  
Schmerzen 38

Was Essen mit unserem Rücken  
zu tun hat 39

Extra: Deshalb empfehlen  
wir unsere Nahrungs-  
ergänzungsmittel 43

# PRAXIS

## SO BEHANDELN SIE IHREN RÜCKEN SELBST

Tipps für die Übungspraxis	46
Das macht das Üben sicher	47
So gestalten Sie Ihr Übungsprogramm	49
Entwickeln Sie Ihre persönliche Routine	52
Extra: Warum wir unsere Hilfsmittel empfehlen	54
Light-Osteopressur	57
Schnelle Hilfe bei Beschwerden	58
So wenden Sie die Light- Osteopressur an	60
Die Anleitungen	62

Übungen zur Dehnung und speziellen Kräftigung	74
Dazu dient das Training	75
Das Besondere an unseren Übungen	75
So führen Sie die Übungen für Ihren Rücken aus	79
Die Anleitungen	82
Beidseitig üben? Wie lang weiterüben?	81

Faszien-Rollmassage	104
Wirkung auf zwei Ebenen	104
Was ist das Besondere an der Faszien-Rollmassage?	106
So wenden Sie die Faszien- Rollmassage an	107
Extra: Warum wir die Faszienrollen und Drücker entwickelt haben	109
Die Anleitungen	112

## SERVICE

Die Vision von Liebscher & Bracht	120
Wir begleiten Sie gern!	122
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	123
Quellen & Studien	124
Sachregister	125
Danke von Herzen	126
Impressum	127