

THEORIE

Gute Aussichten	5	Wie Rückenschmerzen wirklich entstehen	24
ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI	7	Druck und Gegendruck	24
Volkskrankheit Rücken	8	Schmerz als Alarm	26
Herkömmliche Betrachtungsweisen	9	Schmerzen »brauchen« keine Schädigungen	30
Angebliche Ursachen für Rückenschmerzen	10	Ihr Weg in die Schmerzfreiheit	32
Die üblichen Behandlungswege	12	Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	33
Das System Rücken	16	Extra: Unsere Geschichte	35
Die Wirbelsäule	16	So funktioniert unsere Therapie	36
Rückenmuskeln und Rückenfaszien	19	Die richtige Ernährung gegen Schmerzen	38
Wie der Alltag unseren Rücken formt	20	Was Essen mit unserem Rücken zu tun hat	39
Extra: Richtig schlafen, Rückenschmerzen vorbeugen	23	Extra: Deshalb empfehlen wir unsere Nahrungs- ergänzungsmittel	43

PRAXIS

SO BEHANDELN SIE IHREN RÜCKEN SELBST	45		
Tipps für die Übungspraxis	46		
Das macht das Üben sicher	47		
So gestalten Sie Ihr Übungsprogramm	49		
Entwickeln Sie Ihre persönliche Routine	52	Faszien-Rollmassage	104
Extra: Warum wir unsere Hilfsmittel empfehlen	54	Wirkung auf zwei Ebenen	104
Light-Osteopressur	57	Was ist das Besondere an der Faszien-Rollmassage?	106
Schnelle Hilfe bei Beschwerden	58	So wenden Sie die Faszien- Rollmassage an	107
So wenden Sie die Light- Osteopressur an	60	Extra: Warum wir die Faszienrollen und Drücker entwickelt haben	109
Die Anleitungen	62	Die Anleitungen	112
Übungen zur Dehnung und speziellen Kräftigung	74		
Dazu dient das Training	75		
Das Besondere an unseren Übungen	75	Die Vision von Liebscher & Bracht	120
So führen Sie die Übungen für Ihren Rücken aus	79	Wir begleiten Sie gern!	122
Die Anleitungen	82	Bücher und Adressen, die weiterhelfen	123
Beidseitig üben? Wie lang weiterüben?	81	Quellen & Studien	124
		Sachregister	125
		Danke von Herzen	126
		Impressum	127

SERVICE