Vortrag über neue Therapie-Methode

Schmerz ausschalten

Es zwickt in Rücken, Schultern, Knie: Viele haben Schmerzen, die sie nicht mehr loswerden. Abhilfe verspricht eine Schmerztherapie nach Liebscher-Bracht.

Von Karin Stei

Ich hab Rücken". Der geflügelte Satz der Kunstfigur Horst Schlämmer trifft für Millionen Menschen in Deutschland zu. Schultern, Hals, Rücken, Knie – bei vielen zwickt und zwackt es nur hin und wieder. Aber: Rund sieben Prozent der Bevölkerung werden wegen langwieriger, chronischer Rückenschmerzen behandelt. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Bewegungsmangel, Haltungsfehler, Überlastung. Die klassischen Therapien dafür sind Medikamente, Spritzen, Krankengymnastik oder im schlimmsten Fall eine Operation. Viele Patienten haben schon alles versucht, ohne Erfolg.

Schmerz als Warnsignal

Eine neue Methode verspricht hier Abhilfe. Roland Liebscher-Bracht ist von Hause aus Maschinenbauingenieur. Gemeinsam mit seiner Frau, Petra Bracht, einer Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, hat er vor 20 Jahren einen neuen Weg in der Schmerz-Therapie eingeschlagen und die Methode „LnB Painless" entwickelt. Einem Millionenpublikum wurde sie 2009 im Stern-TV vorgestellt (Mehr unter www.liebscher-bracht.com). Liebscher-Brachts neuer, revolutionärer Ansatz: Als Kampfsportler und Ingenieur beschäftigte er sich mit der Biomechanik des Körpers. Für ihn ist Schmerz ein Warnsignal, das zeigt, dass etwas nicht in Ordnung ist, ähnlich wie eine Warnleuchte im Auto. Medikamente würden das Signal nur betäuben, aber nicht die Ursache beheben. Liebscher-Bracht kam in Laufe seiner Forschungen zur Überzeugung, dass 90 Prozent aller Schmerzen am Bewegungsapparat ihren Ursprung in einer Muskelverspannung haben. Die Verspannungen, hervorgerufen durch Stress oder falsche oder fehlende Bewegung, verkürzen die Muskeln, es entsteht ein erhöhter Druck im Gelenk. Die von ihm angewendete Schmerzpunktpressur entspannt den Muskel, der Warnschmerz verschwindet (siehe auch Box links). Neugierig geworden? Die Therapeuten Simone Frank und Thomas Dietter stellen die Liebscher-Bracht Methode am 10. Mai in der Fachhochschule vor.

Die Therapie

Den Körper neu programmieren

Liebscher-Bracht geht davon aus, dass Schmerzen am Bewegungsapparat in den meisten Fällen vor einer Schädigung warnen sollen. Unsere Skelettmuskulatur beruht auf einem gegensätzlichen Aufbau. An Armen und Beinen setzen Beuger und Strecker die Bewegung um. Sie müssen sich jeweils abwechselnd an- und entspannen. Wenn dies aus dem Gleichgewicht gerät, wirkt sich das auf den Muskeltonus aus. Die Verspannungen, hervorgerufen durch Stress oder falsche oder fehlende Bewegung, verkürzen die Muskeln, es entsteht ein erhöhter Druck im Gelenk. Bei der Wirbelsäule zum Beispiel auf die Bandscheiben, bei den Beinmuskeln aufs Kniegelenk. Wenn die Muskeln sich wieder entspannen, wird dem Körper Entwarnung signalisiert und der Schmerz hört auf.

Liebscher-Brachts Therapie setzt bei diesem Regelmechnismus an. An den Übergängen von den Sehnen zu den Knochen, befinden sich die „Freien Nervenenden". Sie messen die Muskelspannung und vermeiden so eine Überbelastung der Sehnen. Wird sie zu hoch, senden sie ein Entspannungssignal an den Muskel. Dieses Signal aktiviert nun der Therapeut manuell rund zwei Minuten lang. Die Schmerzpunktpressur entspannt den Muskel, der Warnschmerz verschwindet.
70 Schmerzpunkte haben Roland und Petra Libscher-Bracht am Körper entdeckt, die je nach Fall stimuliert werden. Das tut weh, aber hilft verblüffend schnell. Die Grenzen der Therapie werden erreicht, wenn geschädigte Organe ausstrahlen. Rückenschmerzen können zum Beispiel auch durch Magen-Darm-Erkrankungen oder gynäkologische Schädigungen verursacht werden. Eine Abklärung durch einen Arzt sollte in jedem Fall erfolgen.

„Zusätzlich zu einer Schmerzpunktpressur (das Löschen des fehlerhaften Muskelprogrammes) muss der Betroffene regelmässig Engpassdehnungen ausführen, die der Therapeut in der Einzeltherapie zusammen mit dem Betroffenen übt. Dies ist eine wichtige Massnahme um das muskeldynamische Gleichgewicht wieder herzustellen, welches für die Nachhaltigkeit von entscheidender Bedeutung ist. Als weitere präventive Möglichkeit gibt es die LNB Bewegungslehre, LNB Motion, in deren Gymnastikkurse diese Übungen wiederholt und erweitert werden. Diese sind oft lebhaft durchmischt, auch Männer und Senioren sind begeisterte Teilnehmer"

Vortrag

In der Aula der Fachhochschule, Gebäude A, in der Brauneggerstr. 55 referieren Thomas Dietter und Simone Frank am 10. Mai über die Liebscher-Bracht-Methode „Schmerzen waren gestern, LnB ist heute". Beginn 20 Uhr. Anwesend sind auch zwei Patienten, die über ihre Erfahrungen berichten werden. Der Vortrag ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten, da begrenzte Teilnehmerzahl: Telefon 017678687239. Mehr unter

www.schmerzfrei-konstanz.de
www.bewegen-in-balance.de