

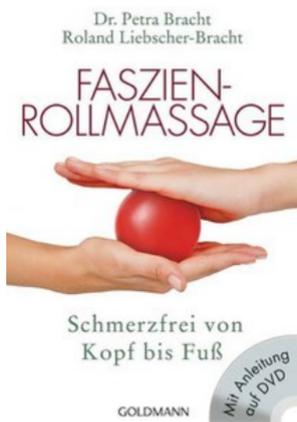
Bracht P / Liebscher-Bracht R Faszien-Rollmassage

Leseprobe

[Faszien-Rollmassage](#)

von [Bracht P / Liebscher-Bracht R](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<https://www.unimedica.de/b18598>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>



Inhalt

Vorwort	11
----------------------	----

TEIL I: GRUNDLAGEN

Schmerzen	17
Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	18
Muskulär-fasziale Fehlspannungen verursachen Schmerzen	18
Für wen ist das Selbsthilfeprogramm geeignet?	19
Lösungen statt Vermeidungsstrategien	20
Bewegung ist das A und O	21
Alles muss im Fluss sein	21
Zu wenig und einseitige Bewegung – Ursache für Schmerzen	22
Faszinierende Faszien	23
Das Bindegewebe hat viele Funktionen	24
Die Faszien und der Stoffwechsel	25
Flexibilität von Faszien und Muskeln	26
Bewegung ist der Schlüssel	26

Faszien-Rollmassage und Schmerzfrei-Übungen	27
Woher kommt der Schmerz?	28
Wenn Verschleiß droht	29
Die Bewegung, die schädigen würde, schmerzt.	29
Bewegungsmangel führt zu verkürzten Muskeln und Faszien	30
Muskulär-fasziale Engpässe.	31
Die drei Stufen des Schmerzgeschehens.	32
Erste Stufe: der Überlastungsschmerz	32
Zweite Stufe: der Alarmschmerz	33
Dritte Stufe: der Schädigungsschmerz.	34
Schmerzen therapieren – aber wie?	35
Verschiedene therapeutische Erfolge.	36
Zusammenhänge erkennen.	37
Zwölf Irrtümer über Schmerzen	38
Das Schmerzfrei-Programm	47
Muskelspannungen reduzieren und Muskeln neu programmieren	47
Wärme als akute Maßnahme	47
Überhöhte Muskelspannungen reduzieren	48
Die gesunden, entspannten Muskelprogramme installieren	48
Indirekt wirkende Schmerzverstärker	49

Blick auf das Ganze	50
Passen Sie Ihre Lebensumstände an.	50
Achten Sie auf Ihre Ernährung	51
Schauen Sie auf Ihre direkte Umgebung	52
Die Rolle der Psyche	53

TEIL II: PRAXIS

DAS SELBSTHILFEPROGRAMM BEI SCHMERZEN

Soforthilfe im Akutfall: Wärmeanwendung	57
Das ist bei der Wärmeanwendung zu beachten	57
Wenn Wärme nicht wirkt	58
Keine Wärme bei Entzündungen	58
So führen Sie die Wärmeanwendung durch	59
Dusche oder Badewanne	59
Die richtige Temperatur	59
Düfte steigern die Wirkung	59
Faszien-Rollmassage	63
So wirkt die Faszien-Rollmassage	63
Sicherheit in der Selbstbehandlung	64
Zahlreiche positive Nebeneffekte für Ihre Gesundheit	64
So setzen Sie die Faszien-Rollmassage ein	65
Schmerzen behandeln	66
Zur Nachbehandlung einer LNB Schmerztherapie	66
Das Wohlfühl steigern	66

Das ist bei der Faszien-Rollmassage zu beachten	67
Dauer der Massage	67
Zeit und Ruhe	68
Die Kraft der Gewohnheit nutzen	68
Die geeignete Variante für jeden	68
Die richtige Dosierung	69
Das passende Rollwerkzeug für jeden	69
Individuelle Umsetzung	70
Die Rolltechnik	70
Übung macht den Rollmeister	71
Die Faszien-Rollmassage in der Praxis	74
Faszien-Rollmassage Zone 1: Gesicht/Schädeldach	74
Faszien-Rollmassage Zone 2: Gesicht/Unterkiefer	76
Faszien-Rollmassage Zone 3: Hals/Nacken	78
Faszien-Rollmassage Zone 4: Bauch	80
Faszien-Rollmassage Zone 5: Oberer Rücken	82
Faszien-Rollmassage Zone 6: Unterer Rücken	84
Faszien-Rollmassage Zone 7: Schulter	86
Faszien-Rollmassage Zone 8: Oberarm	89
Faszien-Rollmassage Zone 9: Unterarm/Hand	91
Faszien-Rollmassage Zone 10: Oberschenkel vorne	94
Faszien-Rollmassage Zone 11: Oberschenkel außen	97
Faszien-Rollmassage Zone 12: Gesäß	99
Faszien-Rollmassage Zone 13: Oberschenkel hinten	101
Faszien-Rollmassage Zone 14: Unterschenkel	103
Faszien-Rollmassage Zone 15: Fuß	105

Die Schmerzfrei-Übungen	107
So wirken die Schmerzfrei-Übungen	107
Die Nachgiebigkeit der Muskeln und Faszien erhöhen ...	108
Die körperlichen Fähigkeiten steigern	108
Wieder »ganz« werden	108
So setzen Sie die Schmerzfrei-Übungen ein	109
Schmerzen und Verspannungen beseitigen	109
Beweglicher werden	110
Leistungsfähigkeit steigern	110
Das ist bei den Schmerzfrei-Übungen zu beachten	110
Langsam und bewusst bewegen	110
Verletzungen vermeiden	112
Den Schmerz richtig dosieren	112
Übernehmen Sie die Verantwortung	113
Die drei Schritte der Schmerzfrei-Übungen	114
Die Schmerzfrei-Übungen in der Praxis	116
Schmerzfrei-Übung 1: Augen	116
Schmerzfrei-Übung 2: Kiefer	119
Schmerzfrei-Übung 3: Nacken	120
Schmerzfrei-Übung 4: Wirbelsäule	122
Schmerzfrei-Übung 5: Zwerchfell	124
Schmerzfrei-Übung 6: Gesäß	125
Schmerzfrei-Übung 7: Schulter und Rücken	128
Schmerzfrei-Übung 8: Obere Brust	129
Schmerzfrei-Übung 9: Bauch	132
Schmerzfrei-Übung 10: Vordere Schulter	134

Schmerzfrei-Übung 11: Armstrecker	135
Schmerzfrei-Übung 12: Handbeuger	138
Schmerzfrei-Übung 13: Hinteres Bein	140
Schmerzfrei-Übung 14: Vorderer Oberschenkel	144
Schmerzfrei-Übung 15: Waden	148
Welche Rollmassagen und Übungen bei welchen Beschwerden?	151
Schlusswort	155
Sie haben es in der Hand	155
Wenn Sie mehr wissen möchten	159
Vielen Dank	161
Glossar	163
Register	167

Vorwort

Schmerzen, auch chronische, manuell zu beseitigen, das ist der Kern unserer Schmerztherapie, die wir seit 1986 entwickelt haben. Ende des Jahres 2007 haben wir schließlich begonnen, sie weiterzugeben: Ärzte, Heilpraktiker, Osteopathen, Chiropraktiker, Physiotherapeuten und Vertreter so gut wie aller therapeutischen Lehren tragen seither zusammen mit uns dazu bei, Schmerzen erfolgreich zu behandeln.

Inzwischen hat es sich herumgesprochen, dass wir tatsächlich erreichen, was wir von Anfang an behauptet haben: Viele der heute am häufigsten auftretenden Schmerzzustände reduzieren wir innerhalb der ersten Behandlung um 70 bis 100 Prozent. Anders formuliert: Der Restschmerz, der nach der ersten Behandlung bleibt, beträgt nur noch 0 (schmerzfrei) bis 30 Prozent (»Wenn das so bleibt, kann ich es leicht ertragen und nehme keine Schmerzmittel mehr«). Nach Abschluss der Therapie sind die meisten Patienten schmerzfrei, bei anderen konnte der Schmerz dauerhaft deutlich reduziert werden.

Dies sind Ergebnisse der Schmerzstatistik, die wir über mehrere Jahre bei unseren Ausbildungen und Schmerzfrei-Wochen geführt haben. Dafür wurden die Teilnehmer nach ihren eigenen Schmerzzuständen gefragt, der Ist-Zustand des ersten Tages wurde auf 100 Prozent gesetzt. Der Schmerzzustand wurde täglich notiert, der

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Massagen und Übungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch physiotherapeutische oder ärztliche Hilfe in Anspruch.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Profimatt von Sappi liefert IGEPÄ

1. Auflage

Originalausgabe Mai 2015

© 2015 bei Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Fotos: LNB GmbH, Bad Homburg

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

SSt · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: Print Consult, München

Printed in Slovenia

ISBN: 978-3-442-22114-1

www.goldmann-verlag.de

Dr. Petra Bracht
Roland Liebscher-Bracht

FASZIEN- ROLLMASSAGE



Schmerzfrei von
Kopf bis Fuß

GOLDMANN

Mit Anleitung
auf DVD

Bracht P / Liebscher-Bracht R

[Faszien-Rollmassage](#)

Schmerzfrei von Kopf bis Fuß mit
Übungs-DVD

176 Seiten, kart.



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung

www.unimedica.de