

Ina Roberts (55): „Sanfte Schmerz-Therapie hat mich gerettet“

Mit der Liebscher-Bracht-Methode wird den Patienten durch Stimulieren der Schmerzpunkte geholfen. Oft bereits in einer Sitzung

Schon immer war Ina Roberts aus Bad Soden im Taunus eine sehr aktive Hausfrau und Mutter. Sie trieb gerne Sport, war viel draußen, lief mit dem Hund. „Ich muss immer in Bewegung sein, sonst fühle ich mich nicht wohl!“, sagt sie. Doch ihr Aktivitätsdrang wurde im Herbst 2009 jäh unterbrochen ...

Sie spürte plötzlich stechende Schmerzen an der linken Ferse beim Auftreten und Abrollen, später auch ein ziehendes Reißen am rechten Fußspann. Der Orthopäde röntgte und verordnete Einlagen. „Das half aber nicht“, erzählt sie. „Die Schmerzen wurden immer schlimmer, dehnten sich in Beine, Becken, Rücken und Arme aus. Ich bin gelaufen wie auf Eiern, sogar im Sitzen und Liegen tat mir alles weh – ein Albtraum!“

Ultraschall und Blutuntersuchungen blieben ohne Befund. „Gehen Sie doch mal zum Psychiater, das ist vielleicht psychisch ...“, sagte der Arzt. Aber Ina wusste: „Ich hatte keine Probleme, mit meinem Alltag kam ich gut klar. Also nahm ich Schmerztabletten und schmierte kiloweise Schmerzgel auf die Gelenke. Mir war alles egal – wenn ich nur wieder gehen konnte.“ Aber nichts half, sie wurde schon ganz depressiv.

Erfolgreich gegen Muskel- und Gelenkschmerzen

Dann kam der entscheidende Tipp von Tochter Nastassia (20): Sie erzählte ihrer Mutter von den Eltern eines Studienfreundes, dem Bewegungstherapeuten Roland Liebscher-Bracht und seiner Frau, der Ärztin Dr. Petra Bracht, in Bad Homburg. Beide hatten eine neue Therapie gegen Muskel- und Gelenkschmerzen entwickelt. Ina machte sofort einen Termin.



Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht haben die sanfte Therapie entwickelt, die allein mit den Händen helfen kann

Roland Liebscher-Bracht ertastete mehrere Schmerzpunkte an Inas Körper und drückte die jeweils eine kurze Zeit lang. Dann zeigte er ihr noch drei spezielle Dehnübungen. Das war's, dauerte nur etwa eine halbe Stunde lang. „Danach waren die Schmerzen fast schon weg, zwei Wochen später sogar ganz!“, berichtet Ina begeistert. Auch Tochter Nastassia wurde auf diese Weise ihre Knieprobleme, die sie sich beim Tennis zugezogen hatte, komplett los.

Ein zweites Mal noch ließ Ina sich wegen der Rückenschmerzen behandeln – fertig. Das Ganze kostete keine 200 Euro. Sie strahlt: „Die haben sich mehr als gelohnt – seither bin ich schmerzfrei und endlich wieder ein glücklicher Mensch!“



Endlich kann Ina Roberts wieder aktiv und ohne Schmerzen unterwegs sein – hier mit ihrem Mischlingshund „Kira“

So funktioniert die Liebscher-Bracht-Methode

- ◆ Grundlage der Therapie ist ein neues Schmerzverständnis: Liebscher-Bracht sieht Schmerz vornehmlich als Sprache des Körpers. Dieser warnt damit vor einer Schädigung (z.B. Fehlhaltung), um den Bewegungsapparat zu schützen. „Aber die Botschaft wird meist nicht verstanden und das ganze Muskelsystem dann durch einseitige Belastung mit der Zeit falsch programmiert“, erklärt der Bewegungstherapeut. So entsteht eine Schmerzspirale ohne Ende.
- ◆ Hier setzt die Therapie an: Liebscher-Bracht sucht mit Daumen, Mittelfinger oder Ellenbogen die Schmerzpunkte am Körper auf (es gibt 75) und drückt sie – aber nur so, dass es gut auszuhalten ist. Wird dadurch der Zug auf bestimmte Sehnen sehr groß, erfolgt übers Nervensystem das Signal: Achtung, Gefahr, Gewebe entspannen! „So erreichen wir, dass sich die Muskeln vollkommen entspannen und der Schmerz



sofort nachlässt – und zwar bei 90 % der akuten Schmerzzustände“, sagt der Therapeut. Spezielle Dehnübungen im Anschluss sorgen dafür, dass keine weitere Fehlhaltung mehr entsteht. So braucht es auch keinen Warningschmerz mehr. Den Erfolg der Liebscher-Bracht-Methode hat die Sporthochschule Köln wissenschaftlich bestätigt. Sie funktioniert auch bei Bauchkrämpfen während der Regel, Migräne oder Weichteilrheuma (Fibromyalgie).

- ◆ Mehr Infos und Adressen von Therapeuten, die nach der Methode arbeiten: www.liebscher-bracht.com, Tel. 09777/3580922



Das Arzt- und Therapeuten-Ehepaar Liebscher-Bracht macht spezielle Dehnübungen mit Ina, um künftig Fehlhaltungen vorzubeugen