Schulter

Gute Hilfe bietet die neue LNB-Therapie bei Arthrose, Kalkschulter, Impingement-Syndrom (Arm kann nicht gehoben werden), gereizten Rotatoren-Manschetten, Schulter-Arm-Syndrom (unklare Ursache).

Arm & Hände

Schmerzen verschwinden auch bei Tennisarm, Maushand, Karpaltunnel-Syndrom (Finger schlafen ein), Ellenbogen-Beschwerden und Arthrose in den Fingern.

Brust & Kopf

Auch hier kann die LNB-Therapie viele Beschwerden auf natürliche Weise lindern:

- Migräne, zum Beispiel durch verspannte Muskeln im Kiefer.
- Nackenschmerz.
- Beschwerden in der Brustwirbelsäule.
- Chronisch verspannter Nacken, dadurch ausgelöster Spannungskopfschmerz.
- Schmerzen in der Brust nach OP.

Drücken, rollen, semerzirei

Zwickt's im Knie? Schmerzt der Rücken? Häufig Migräne? Oft raten Ärzte dann zu Medikamenten, sogar zur OP. Dabei kann nur eine (!) gezielte Behandlung helfen. Denn diese löscht blitzschnell Schmerzen und bringt wieder Spaß am Bewegen.

Füße

Fersensporn, Arthrose in den Zehen, gereizte Sehnen werden schmerzfrei.

Faszien sind de<mark>r Schlüs</mark>sel

Die neue, sogenannte LNB-Therapie beruht im Wesentlichen darauf, Muskeln und umliegendes Bindegewebe (Faszien) mit einer Druckpunkt- bzw. Rollmassage zu entspannen und danach gezielt zu dehnen. Zahlreiche Beschwerden, die Sie damit effektiv behandeln können, zeigt Ihnen die Übersicht auf dieser Seite.

Schenkel & Knie

Arthrose an Hüfte und Knie, defekte Menisken, gereiztes bzw. blockiertes Iliosakralgelenk (unterer Rücken), Hexenschuss: Wie die LNB-Therapie hilft, zeigen die Übungen auf den nächsten Seiten.

Knöchel

Entzündete Achillessehne, Schienbeinreizung, diffuse Schmerzen? Auch da hilft die LNB-Therapie. LNB? Die Abkürzung

steht für Liebscher





ür Astrid Sartorius ist es immer noch ein Wunder. "Ich kann mich wieder mühelos bücken, strecken, schleppe sogar schwe re Einkaufstüten", erzählt die 48-Jährige strahlend. So beweglich zu sein, davon hat die Kinderkrankenschwester jahrelang nur geträumt – ein Gleitwirbel bereitete ihr unerträgliche Schmerzen: "Nur mit starken Schmerzmitteln gleich nach dem Aufstehen konnte ich den Tag einigermaßen überstehen." Den Gleitwirbel hätte sie zwar operieren lassen können, "aber mir war das Risiko zu hoch, dadurch im Rollstuhl zu landen", sagt sie. Kein Wunder, dass sie hellhörig wurde, als sie bei einem Vortrag von der LNB-Therapie erfuhr. "Ich habe sofort einen Termin gemacht. Und bin heute meine Schmerzen endlich los."

"Schmerzen sind Signale des Körpers, dass er dringend Hilfe benötigt."



Roland Liebscher-Bracht, Mitentwickler der LNB-Therapie gegen Schmerzen

und Bracht, ein Therapeuten-Ehepaar
aus Bad Homburg,
das die neue Methode entwickelte. "Mit ihr können wir über
90 Prozent aller Schmerzen
sicher behandeln", sagt Roland
Liebscher-Bracht. Ein Wert, der
unter Schmerz-Spezialisten für
so viel Aufsehen sorgte, dass

sich seit 2007 schon über 5000 Ärzte, Physiotherapeuten, Osteopathen, Masseure und Heilpraktiker darin ausbilden ließen.

Die LNB-Methode basiert auf zwei Säulen:

- Osteopressur eine Technik, bei der Druck mit Fingern auf bestimmte Körperstellen sofort akute und starke Schmerzen nimmt, gleichzeitig Verspannungen von Muskeln und Bindegewebe löst.
- · Gezielte Dehn-Übungen, die langfristig die Ursachen der Schmerzen bekämpfen.

Schmerz wird gelöscht

Zusätzlich entwickelten die Allgemeinmedizinerin Petra Bracht und ihr Mann eine spezielle Rollmassage, mit der man leichte bis mittlere Schmerzen selbst behandeln kann (siehe Übungen unten).

"Über hundert verschiedene Beschwerden konnten wir mit unserer Therapie schon erfolgreich heilen", sagt Petra Bracht. Besonders durchschlagend ist die Wirkung u. a. bei:

- Kopfschmerz inkl. Migräne;
- verhärtetem Nacken und verspannten Schultern;
- chronischen und akuten Rückenbeschwerden, etwa durch Hexenschuss, Gleitwirbel;
- · Arthrose in Knie und Hüfte;
- entzündeten Sehnen, beispielsweise Tennisarm;

Auch Rosemarie Discher profitierte von der LNB-Therapie. Sie hatte einen gerissenen Meniskus im linken Knie. "Ich konnte mich nicht mehr hinknien, keine 200 Meter mehr ohne Hilfe laufen. Die Schmerzen waren unerträglich", erinnert sich die 70-Jährige. Per Zufall hörte auch sie von der LNB-Therapie - und ließ sich eine Woche vor einer geplanten Operation behandeln. "Es hat schon wehgetan, als die Therapeutin mein Knie bearbeitete", erzählt sie. "Eine Stunde lang drückte und massierte sie verschiedene Punkte um das Gelenk herum", beschreibt die sportliche Rentnerin. Anschließend sollte sie sich auch noch hinknien. "Die spinnt doch, dachte ich im ersten Moment. Schließlich konnte ich das schon seit Monaten nicht mehr", erzählt die gelernte Industriekauffrau. Doch dann die Überraschung: "Problemlos konnte ich auf die Knie gehen."

Wie ist das möglich? "Bei der Osteopressur reizen wir spezielle Rezeptoren auf den Knochen", erklärt Schmerz-Spezialist Roland Liebscher-

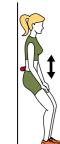
Faszien als Schlüssel

Bracht. "Dieser Druck löscht im Gehirn den Schmerzspeicher. Lösen wir den Druck, empfindet der Körper Erleichterung und 'vergisst' für eine Weile den wahren Grund der Beschwerden", so der Erfinder der Therapie.

Ein weiterer, wichtiger Effekt der Osteopressur: "Sie setzt an der Ursache des Schmerzes an – löst verspannte Muskeln und Faszien", erklärt Liebscher-Bracht. Faszien, das sind feine Strukturen im Bindegewebe, die lange völlig unterschätzt wurden. Sie umhüllen wie ein dreidimensionales Spinnennetz Muskelfasern, Organe, Knochen etc. Faszien funktionieren dabei wie ein →

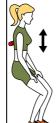
Das hilft bei Hexenschuss

Zunächst wird der Schmerz mit rollenden Massagen (Ball oder fester Zylinder aus Schaumstoff) gelöst.



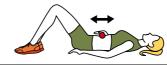
UNTERER RÜCKEN

Mit Rücken an Wand stellen, Rolle dazwischen klemmen, Knie leicht beugen. Jeweils linke bzw. rechte Seite mit Auf-undab-Bewegung massieren.



OBERER RÜCKEN

Stellung wie zuvor, jedoch oberen Rücken rollend massieren. Benutzen Sie einen Ball, kann das Schmerzzentrum sehr punktuell massiert werden.



BAUCH

Bei Rückenschmerzen werden verspannte Muskeln am Bauch unterschätzt. Die rollende Massage großflächig anwenden.



__ ,,Knorpel brauchen __ Bewegung, dann können sie sich auch regenerieren."

→ eigenständiges Organ, haben Nerven-Enden, Schmerz-Rezeptoren und Sensoren für Bewegung. Schicken sie Informationen ans Gehirn, die bedrohlich sind, etwa "starke Spannung im Bindegewebe", reagiert das Gehirn mit alarmierendem Schmerz.

Doch durch das Drücken der Osteopressur-Punkte, davon

Täglich dehnen

Sind die Schmerzen dank Rollmassage weg, sorgen diese Dehnübungen dafür, dass der Hexenschuss nicht zurückkommt.



PO & LEISTE

Auf den Boden setzen. Ein Bein vor dem Körper anwinkeln, das andere nach hinten strecken, Fußrücken am Boden. Hände stützen ab.*

OBERSCHENKEL

Bauchlage, Kopf zu einer Seite drehen. Einen Fuß greifen, ggf. mit einer Schlaufe. Ferse sanft und so weit wie möglich zum Po ziehen.*





BAUCH

Bauchlage, Hände neben die Brust auf Boden stützen. Po und Beine anspannen und Oberkörper möglichst weit nach oben strecken. Oberschenkel bleiben am Boden!

WIRBELSÄULE

Auf den Boden setzen, Beine leicht anwinkeln, Fußsohlen aneinander. Leicht nach vorn beugen. Eine Hand greift an Fußspitzen, andere schiebt Hinterkopf sachte zur Brust.



* Je 30 Sekunden halten, ggf. Seite wechseln.

gibt es 72 über den Körper verteilt, wird der Schmerz für kurze Zeit gelöscht. "In dieser schmerzfreien Zeit werden für unsere Patienten wieder Bewegungen möglich, die sie lange vermieden haben", sagt Petra Bracht. Der Teufelskreis wird durchbrochen - denn zu wenig bewegen ist der Hauptgrund für die meisten Beschwerden, die Liebscher und Bracht behandeln. "Bewegen wir uns zu wenig, schadet das unserem Körper auf vielfältige Weise", erklärt Petra Bracht und zählt auf:

- Muskeln, Faszien, Sehnen, sogar Hautschichten verkürzen, etwa durch zu viel Sitzen.
- · Gewebe, etwa Knorpel und Bandscheiben, wird nicht mehr ausreichend mit nährender Flüssigkeit versorgt, verschleißt stärker bzw. kann nicht repariert werden.
- Abfallstoffe, z.B. durch Entzündungen, bleiben im Gewebe, statt abtransportiert zu werden.

In der Regel reichen zwei bis drei Sitzungen bei einem LNB-Therapeuten, um selbst massive Beschwerden zu behandeln. Danach verhindern einfache Übungen für zuhause, dass Schmerzen wiederkehren.



Petra Bracht, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren

Auch Rosemarie Discher praktiziert täglich ihre LNB-Übungen. Sie nutzt zuerst eine feste Rolle aus Schaumstoff, über die sie mit Beinen und Pohin- und hergleitet. "Das hat einen ähnlichen Effekt wie die Osteopressur", erklärt Petra Bracht. Danach bewirken gezielte Übungen für das Knie, dass Nährstoffe in den geschädigten Knorpel massiert werden.

Wer Rosemarie Discher heute sieht, kann kaum glauben, dass die 70-Jährige vor wenigen Monaten keine 200 Meter laufen konnte. Eine OP schien unausweichlich. Doch nach der

Günstig und wirksam

Behandlung sagte sie den Termin ab. Seitdem ist sie schmerzfrei, ging nur 4 Wochen später mit Freundinnen im Elbsandsteingebirge wandern.

Dass ihre Krankenkasse die Kosten für die Therapie nicht übernehmen wollte, nimmt Rosemarie Discher gelassen. "Jeder Euro von den 120 für die Sitzung hat sich gelohnt", strahlt sie glücklich. • Holger Schöttelndreier



 Winzige Fäden aus Eiweiβ bilden innerhalb der Muskeln die feinste Struktur. Dabei ist jede Faser mit einem Gewebe, den Faszien, ummantelt ②. Auch Muskelbündel

 und Muskelstrang schützen und führen jeweils eine Schicht
 Faszien. Zusammen mit einer Sehne verbinden Faszien den Muskel mit dem Knochen sch