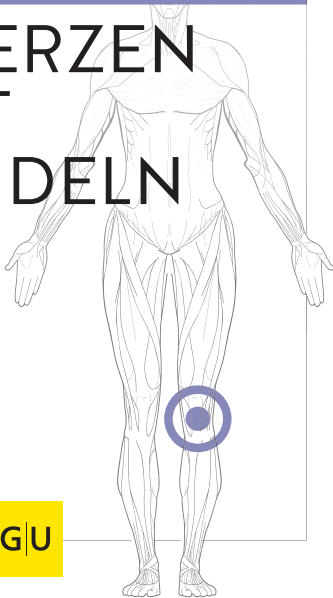


KNIE

SCHMERZEN SELBST BEHANDELN

Meniskusschaden
Knie-/Gonarthrose
Bänderverletzung
Bakerzyste



THEORIE

Gute Aussichten! 5

**ENDLICH WIEDER
SCHMERZFREI!** 7

Ihr Weg in die Schmerzfreiheit 8
Die Schmerztherapie nach
Liebscher & Bracht 9
Extra: Unsere Geschichte 12

**Wie entstehen Knieschmerzen
wirklich?** 13
Der Stand der Dinge 14
Unsere neue Sicht auf die
Schmerzentsstehung 15
Komplex und genial:
die Kniegelenke 16
Warum werden unsere Muskeln und
Faszien immer unnachgiebiger? 17
Knieschmerzen durch Arthrose? 22
Konventionelle Knieschmerz-
Kategorien 24
Was bedeutet Schmerz nach
Liebscher & Bracht? 30

**Was hilft dem Knie
und was nicht?** 31
Warum herkömmliche Behandlungen
meist nicht dauerhaft helfen 32
Gesundheitliche Risiken von Knie-
gelenkprothesen 36
Fazit: Viele wirkungslose Therapien! 37
So funktioniert unsere Therapie 38
Kniearthrose heilen 39

**Die richtige Ernährung
gegen Schmerzen** 41
Was Essen mit unseren Knien
zu tun hat 42
Extra: Deshalb empfehlen wir
unsere Nahrungsergänzungsmittel 45

PRAXIS

**SO BEHANDELN SIE
IHR KNEE SELBST** 47

Tipps für die Übungspraxis 48
Wichtig: Das macht das Üben sicher! 49
So gestalten Sie Ihr Übungs-
programm 51
Entwickeln Sie Ihre Routine 54



Extra: Warum wir unsere Hilfsmittel
empfehlen 56

**Die Light-Osteopressur
gegen Knieschmerzen** 59
Schnelle Hilfe bei Beschwerden 60
So wenden Sie die
Light-Osteopressur an 62
Die Anleitungen 64

**Die Übungen zur Dehnung und
speziellen Kräftigung** 71
Dazu dient das Training 72
Das Besondere an unseren
Übungen 72
So führen Sie die Übungen aus
Die Anleitungen 78

Die Faszien-Rollmassage 101
Wirkung auf zwei Ebenen 101
Was ist das Besondere an der
Faszien-Rollmassage? 103
So wenden Sie die Faszien-
Rollmassage an 104
Extra: Unsere Faszienrollen:
Warum wir sie entwickelt haben 106
Die Anleitungen 108
Unsere Vision 118

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 121
Adressen, die weiterhelfen 121
Quellen & Studien 122
Sachregister 124
Impressum 127



*Wir wollen allen Menschen ein schmerzfreies und langes Leben
in bester Gesundheit und voller Beweglichkeit ermöglichen.*

*Dafür leben und arbeiten wir. Unser besonderes Anliegen dabei: den Menschen
das Wissen zu vermitteln, wie sie sich selbst helfen können.*

Roland Liebscher-Bracht

studierte Maschinenbau, trainierte und unterrichtete aber sein Leben lang asiatische Kampf- und Bewegungskunst. Das versetzte ihn in die Lage, zusammen mit seiner Frau eine völlig neue, hochwirksame Schmerztherapie zu entwickeln. Seit 2007 bilden sie Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten in dieser Liebscher & Bracht-Schmerztherapie aus. Mittlerweile behandeln über 3000 Partner-Therapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz nach ihrer Methode.

Dr. med. Petra Bracht

ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren. Sie arbeitet seit über 30 Jahren als Ernährungs- und Orthomolekularmedizinerin und führt ihr privatärztliches Liebscher & Bracht Gesundheitszentrum in Bad Homburg. Oberstes Ziel ihrer Behandlung ist es, die gewaltigen Selbstheilungsmechanismen zu aktivieren, die jedem Menschen innewohnen. Die größte Wirkung erzielt sie mit der Optimierung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten ihrer Patienten.

GUTE AUSSICHTEN!

Sehr viele Menschen leiden unter Knieschmerzen, oft auch noch, nachdem das Knie operiert wurde. Schmerzende Kniegelenke schränken nicht nur die Lebensqualität ein, sondern werden – vor allem bei Älteren – zu einem lebensbedrohlichen Problem, da der Stoffwechsel umso schwächer wird, je weniger man laufen und sich bewegen kann. Grund genug, Knieschmerzen schnellstmöglich zu beseitigen. Die gute Nachricht: Sie halten die Lösung des Problems in Ihren Händen.

Aus unserer Sicht sind die herkömmlichen Annahmen über Kniegelenksbeschwerden dringend überholungsbedürftig. Knieschmerzen und Arthrose entstehen ganz anders, als meist vermutet. Das Wissen um die wahre Ursache – nämlich unbewusst »antrainierte« Verkürzungen und Verspannungen der Muskeln und Faszien – ist die Grundlage dafür, Schmerzen zu beseitigen und den Originalknorpel wieder aufzubauen. Entscheidend ist dann, ungünstige Alltagshaltungen – wie stundenlanges Sitzen oder Schlafen in Seitenlage mit angewinkelten Knien – gezielt mit unseren Übungen auszugleichen. Das tun bis jetzt die wenigsten, und deshalb haben so viele Knie keine Chance, ein Leben lang schmerz- und verschleißfrei zu bleiben.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, kennen Sie nicht nur die Ursachen Ihrer Kniebeschwerden, sondern wissen genau, was Sie tun können, damit Ihre Knie wieder schmerzfrei werden. Sie lernen die Selbstbehandlung mit der Light-Osteopressur, mit speziellen Körperübungen und mit der Faszien-Rollmassage kennen. Extra dafür entwickelte Hilfsmittel machen Ihnen das Üben so leicht wie möglich und sorgen für optimale Wirksamkeit.

Was mit unserer Therapie erreichbar ist, zeigt unsere erste klinische Studie mit 40 Patienten, die etwa zeitgleich mit diesem Buch veröffentlicht wird. Näheres unter www.Liebscher-Bracht.com/Knie-Studie.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude an der neuen Beweglichkeit!



IHR WEG IN DIE SCHMERZFREIHEIT

Stehen Sie morgens mit Kniebeschwerden auf, haben Beschwerden bei jedem Schritt und wünschen sich nichts sehnlicher, als sich endlich wieder besser zu fühlen? Dies können wir gut nachempfinden – und Millionen anderer Menschen teilen diesen Wunsch mit Ihnen. Vielleicht haben Sie bereits eine Diagnose bekommen: Arthrose, Meniskusläsion oder -verschleiß, Bänderverletzung, Bakerzyste ...

Und Sie haben vielleicht auch schon diverse Behandlungen ausprobiert, womöglich sogar eine Operation hinter sich, doch es ging Ihnen wie vielen Schmerzpatienten: Leider sind die gängigen Methoden oft nicht von langfristigen Erfolg gekrönt. Schonung, schmerzhemmende Medikamente, passive Therapiemaßnahmen und Operationen bieten trotz modernster Medizintechnik keine Garantie für

Schmerzfreiheit. Den Grund dafür sehen wir von *Liebscher & Bracht* darin, dass in der Regel nur das Symptom, nicht aber die eigentliche Ursache behandelt wird. Das wissen wir aus langjähriger Erfahrung mit der Behandlung von Patienten, die unter Knie- und anderen Schmerzen leiden.

Über 30 Jahre Forschung und Praxis haben uns gezeigt, dass der Grund für die Schmerzen in nahezu allen Fällen identisch ist: unachgiebige Muskeln und Faszien, die (zu) starke Spannungen aufbauen. Dadurch werden die Gelenke derart zusammengepresst, dass zum Beispiel die Menisken einreißen oder der Knorpel verschleißt.

Natürlich können Kniebeschwerden auch durch Verletzungen oder Unfälle entstehen, doch in den meisten Fällen sind verkürzte Muskeln und Faszien sowie die daraus resultierenden Spannungen die Ursache.

Mithilfe von Schmerzen signalisiert Ihr Körper, dass Ihr Knie geschädigt wird und dass Sie nicht so weitermachen sollen wie bisher. Und obwohl Sie sich vielleicht wegen Ihrer Schmerzen am liebsten gar nicht mehr bewegen möchten, ist die (richtige) Bewegung in Form von Übungen entscheidend dafür, die wahre Ursache Ihrer Beschwerden zu beheben.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen Wege in Ihre persönliche Schmerzfreiheit aufzeigen, denn unser Ziel ist, dass jeder Mensch ein schmerzfreies Leben frei von Bewegungseinschränkungen führen kann – und zwar ohne Medikamente und Operationen!

Zunächst möchten wir Ihnen die Angst nehmen. Eine Diagnose wie Gonarthrose ist nicht der Anfang vom Ende, sondern eine Chance, die Signale Ihres Körpers besser verstehen zu lernen und sich selbst von Ihren Beschwerden zu befreien. Schließlich konnte Ihnen bisher *kein anderer* richtig helfen, oder? Unabhängig von bisherigen Diagnosen oder Operationen bieten wir Ihnen mit der *Liebscher & Bracht*-Methode konkrete Hilfe zur Selbsthilfe an. Wie das funktioniert, erklären wir in den folgenden Kapiteln. Sie erfahren, wie die Schmerzen im Knie tatsächlich entstehen, wie Sie die wahre Ursache beheben und sich nun aktiv von den Schmerzen befreien können.

DIE SCHMERZTHERAPIE NACH LIEBSCHER & BRACHT

Seit Mitte der 1980er-Jahre erforschen wir gemeinsam das Thema Schmerzen. Wir haben es geschafft, eine neue Therapie zu entwickeln, die Patienten auf natürliche Weise dauerhaft von ihren Schmerzen befreien kann. Ihr Ziel ist es, dass alle Menschen ein schmerzfreies, gesundes Leben in voller Beweglichkeit bis ins hohe Alter führen können. Mittlerweile dürfen wir immer mehr dazu beitragen, das Verständnis für die Schmerzen im menschlichen Körper, ihre Funktion und Aufgabe und natürlich die »Heilung« der meisten dieser Schmerzen voranzubringen. Mit unserer biologisch-natürlichen Vorgehensweise, die keinerlei negative Nebenwirkungen hat,



TIPPS FÜR DIE ÜBUNGSPRAXIS

Nachdem wir Ihnen im Theorieteil Informationen rund um das Thema Kniebeschwerden gegeben haben, möchten wir Ihnen nun zeigen, wie Sie am besten vorgehen, um sie selbst zu beseitigen. Vorab etwas Generelles zur Vorgehensweise: Sie können bei Kniebeschwerden aller Art – völlig unabhängig von Ihrer Vorgeschichte – direkt mit den Übungen, der Faszien-Roll-

massage oder auch der Light-Osteopressur beginnen. Letztlich werden Sie sich auf Dauer nur von Ihren Kniebeschwerden befreien können, wenn Sie eine der Selbsthilfemaßnahmen – oder am besten mehrere, am allerbesten natürlich alle drei in Kombination – auf Dauer durchführen. Suchen Sie sich zunächst diejenigen Übungen aus, die Ihnen am meisten zusagen.

Wenn Sie unsicher sind

Zweifeln Sie daran, sich selbst helfen zu können, weil Sie schon seit langer Zeit unter sogenannten chronischen Kniebeschwerden leiden, Arthrose oder Meniskusschädigungen bei Ihnen diagnostiziert wurden oder sogar schon eine Knieprothese eingebaut wurde? Dann empfehlen wir Ihnen, zunächst einen der von uns ausgebildeten Ärzte, Heilpraktiker oder Therapeuten aufzusuchen.

Er oder sie wird bei Ihnen die Osteopressur anwenden, die Profivariante der in diesem Buch gelehrt Light-Osteopressur. Schon nach einer Behandlung wissen Sie Bescheid und haben Sicherheit. Dann können Sie entscheiden, ob Sie noch weiter betreut und langsam in Ihre Eigentherapie eingeführt werden wollen oder ob Sie es gleich versuchen, mit den Übungen und Techniken dieses Buches selbst klarzukommen.

Unsere hier beschriebenen Übungen sind die wirksamste und grundlegendste Eigentherapie. Denn sie sind der direkte Ausgleich für die im Alltag zu wenig genutzten Gelenkwinkel, die Ihre Kniebeschwerden sowie alle Schädigungen, die vielleicht schon vorliegen, verursacht haben. Über kurz oder lang ist es also wichtig, dass Sie aus den hier dargestellten Übungen die Varianten auswählen, mit denen Sie am besten klarkommen.

Zum Üben benötigen Sie einige spezielle Hilfsmittel oder alternativ Alltagsgegenstände aus dem Haushalt. Beide werden ab Seite 56 näher beschrieben.

WICHTIG: DAS MACHT DAS ÜBEN SICHER!

Die von uns entwickelten Selbsthilfetechniken entfalten meist eine sehr große Wirksamkeit. Doch für gute Ergebnisse ist eine hohe Intensität notwendig, und daher ist es wichtig, den Fokus auf maximale Sicherheit zu legen. Bei allen drei Selbsthilfetechniken ist die Voraussetzung dafür, dass der Körper als ideales Messinstrument in jedem Moment der Selbsttherapie befragt und beachtet wird. Es gibt – neben der Genauigkeit der Ausführung – zwei entscheidende Faktoren, die genau beobachtet und eingehalten werden müssen.

Die Intensitätsskala

Der erste Faktor ist der Schmerz, der beim Üben ausgelöst wird. Ob bei den Dehnkräftigungen, beim Rollen oder beim Drücken – er darf einen bestimmten Wert nicht übersteigen. Diesen Wert beziffern wir mit einer 10, und das ist ganz einfach zu verstehen. Unsere Skala geht von 0 bis 12 und darüber hinaus:

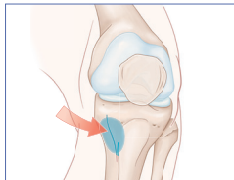
- Sie startet völlig schmerzfrei bei 0 und geht über 1, 2, 3 und 4 von sehr wenig Druck oder Spannung bis hin zu deutlichem Druck oder Spannung.
- Bei der 5 schlägt beides in leicht schmerzhaftes Empfinden um.
- Dieses steigt sich bis 7 und schließlich 8 als deutlich wahrnehmbarer Schmerz, den man aber gern aushält, weil man weiß, dass er einem positiven Zweck dient: der

INNENSEITE DER KNIE

In diesem Fall drücken wir ausnahmsweise dort, wo der Schmerz auftritt. Knieschmerzen an diesem Punkt lassen sich relativ leicht »abstellen«.

GRUNDBEHANDLUNG

- Tasten Sie an der Schienbeinkante entlang hinauf in Richtung Knie. Etwas unterhalb der Kniescheibe bemerken Sie die »Schienbeinrauigkeit«: Die vorher glatte Schienbeinkante ist dort rauer. Wenn Sie nun mehr zur Innenseite hin tasten, kommen Sie in eine Rundung. Dort verbreitert sich das Schienbein. In dieser Wölbung suchen Sie eine etwa 1 bis 2 cm² kleine Fläche. In diesem Bereich suchen Sie die höchste Empfindlichkeit.
- **Im Sitzen mit Kugelgriff und Rundspitze:** Drücken Sie senkrecht zur Knochenfläche von unten innen gegen die Wölbung. (1)



Drücken Sie senkrecht zum Knochen von unten innen.



VARIANTE A

- **In Seitenlage mit Kegelhalter und Rund- oder Flachspitze:** Legen Sie sich auf die nicht betroffene Seite und stützen Sie sich auf dem Unterarm ab. Stellen Sie den Drücker auf den Boden und richten Sie sich so ein, dass die Innenseite Ihres Knies genau im richtigen Winkel auf der Drückerspitze liegt.

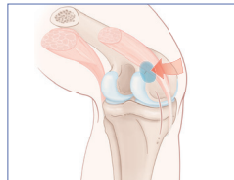


RÜCKSEITE DER KNIE INNEN

Dieser Punkt ist nicht leicht zu finden. Aber es lohnt sich zu üben, denn er kann zusammen mit dem nachfolgenden Punkt das Knie sehr entlasten.

GRUNDBEHANDLUNG

- Legen Sie Ihre Hand auf den Oberschenkel und tasten Sie mit dem Daumen an der Innenseite des Beins entlang in Richtung Knie. Irgendwann fühlen Sie, dass der Knochen tastbar wird. Dort fühlen Sie in Richtung Kniekehle, bis Sie die Sehnen spüren, die dort vorbeilaufen. Knapp über den Sehnen können Sie eine empfindliche Stelle an einer Knochenkante (Epicondyle) finden.
- **Im Sitzen mit Kugelgriff und Rundspitze oder Spitze:** Setzen Sie an diesem Punkt den Drücker an und drücken Sie von seitlich, ein bisschen von oben und ein bisschen von hinten. (1)



Drücken Sie von seitlich, etwas von oben und hinten.



VARIANTE A

- **In Seitenlage mit Kegelhalter und Rundspitze oder Spitze:** Stützen Sie sich auf dem Unterarm ab. Platzieren Sie den Drücker so, dass die Innenseite des Knies, das Sie behandeln wollen, genau im richtigen Winkel gegen die Spitze drückt. Legen Sie eventuell das andere Bein über Kreuz auf, um den Druck zu erhöhen.

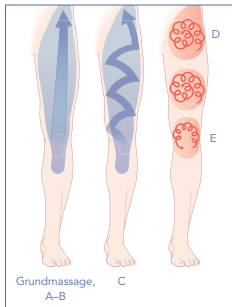


VORDERSEITE DER BEINE

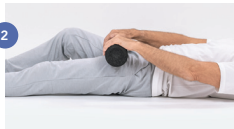
Versuchen Sie, diesen großen vierteiligen Muskel mit kleinen Veränderungen des Winkels der Rolle oder Ihres Auflegewinkels möglichst umfassend auszupressen.

GRUNDMASSAGE

- Mit der Medi-Rolle im Sitzen: Beginnen Sie knapp unterhalb des Knies und führen Sie die Rolle in Richtung Hüfte. Sobald es nötig ist, lehnen Sie sich zunehmend nach hinten, bis Sie schließlich liegen, um bis zum Hüftstachel rollen zu können. (1–2)
- Sie können weitere Durchgänge machen und dabei die Rolle mehr seitlich nach innen oder außen kippen.



Massieren Sie das betroffene Bein mit den Rollen flächig und mit der Mini-Kugel in kleinen Spiralen.



VARIANTE A

- Auf der Medi-Rolle im Liegestütz: Bewegen Sie sich auf der Rolle fußwärts, sodass sie am Bein hochrollt. Achten Sie darauf, dass die Rollenmulde über den Oberschenkelknochen gleitet, da dieser meist empfindlich ist und so geschont wird. (A₁)
- Legen Sie zusätzlich das andere Bein angewinkelt auf, wenn Sie den Druck verstärken möchten. (A₂)
- Ist der Druckschmerz zu hoch, können Sie die Maxi-Rolle verwenden.

A₁

A₂

VARIANTE B

- Auf der Maxi-Rolle im Liegestütz: Wenn Sie beide Beine gleichzeitig massieren wollen, benutzen Sie am besten die Maxi-Rolle.

VARIANTE C

- Mit der Kugel-Rolle im Sitzen: Rollen Sie über die Beinvorderseite vom Knie bis zum Hüftstachel wie bei der Grundmassage – aber schaukeln Sie mit der Kugel-Rolle, während Sie sie in Richtung Hüfte wandern lassen, immer seitlich hin und her.

C

VARIANTE D

- Mit der Mini-Kugel im Liegen: Rollen Sie sie in kleinen Spiralen über den Bereich zwischen Hüftstachel und Leistenmitte.

D

VARIANTE E

- Mit der Mini-Kugel im Sitzen: Rollen Sie in kleinen Spiralen rings um die Kniescheibe.

E

ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI



Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht haben in über 30-jähriger Forschungsarbeit und therapeutischer Praxis eine einzigartig wirkungsvolle Methode gegen Schmerzen entwickelt.

In diesem Buch erfahren Sie,

- wie Knieschmerzen wirklich entstehen und warum herkömmliche Therapien meist nicht dauerhaft helfen,
- warum Sie mit der Liebscher & Bracht-Methode eine echte Chance haben, Ihre Schmerzen endlich loszuwerden,
- wie Sie sich mit dem speziell entwickelten Übungsprogramm aus Light-Osteopressur, Übungen zur Dehnung und Kräftigung sowie Faszien-Rollmassage selbst wirksam behandeln können,
- wie Sie akute Knieschmerzen unmittelbar auflösen können und
- wie Sie bis ins hohe Alter beweglich und schmerzfrei bleiben.

WG 465 Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-7250-1



9 783833 872501



€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de