

Vorwort	11
Unsere Vision: Was wir mit diesem Buch erreichen möchten	13
Die großen Irrtümer bei Rückenschmerzen	15
Es geht um Ihr Leben	16
Die herkömmliche Meinung ist falsch	19
Wir begleiten Sie durch ein schmerzfreies Leben	21
Unser Ziel: Wir machen Schluss mit Rückenschmerzen	22
Die heutige Realität – eine Sackgasse	22
Das neue Wissen bestmöglich und zeitnah umsetzen	28
Kapitel 1: So schlimm ist es inzwischen – die Kapitulation der herkömmlichen Medizin	33
Sinn und Unsinn von Studien – Einladung an die unabhängige Wissenschaft	34
Studien sollten eine positive Funktion haben	34
Eindeutige Ergebnisse verschiedener Untersuchungen	38
Nach 30 Jahren keine anerkannten Studien – warum?	43
Die herkömmliche Schmerztherapie – Ungereimtheiten, Widersprüche, offene Fragen	44
Ursachen und Therapie von Rückenschmerzen – die herkömmliche Sichtweise	44
Schädigungen verursachen nicht immer Schmerzen	48
Es sind keine Ursachen für die Schmerzen zu finden – was nun?	51
Kapitel 2: Meist sind wir selbst für unsere Rückenschmerzen verantwortlich – ohne es zu wissen	57
So funktioniert der Rücken – konstruiert für 120 Jahre	58
Eine Wirbelsäule aus vielen verschiedenen Teilen	58
Es gibt keinen Grund für Rückenschmerzen und Wirbelsäulen- schäden	66
So funktioniert der Mensch – die biologischen Grundgesetze	68
Jeder Mensch trainiert 24 Stunden täglich	68
Der große Einfluss der Funktion	69

Das Gehirn – die Software-Ebene unserer Bewegung	70
Die Faszie – früher nannte man sie Bindegewebe	72
Wie umfassend nutzen wir unsere Bewegungsmöglichkeiten?	75
Schonen schadet unserem Körper	77
Funktion schafft Struktur – wie unser Alltag den Rücken formt	79
Sitzen, Laufen, Stehen – unsere Körperpositionen im Alltag	79
Wie reagiert der Körper auf die Positionen beziehungsweise Bewegungen?	81
Die Bewegungen und Positionen hinterlassen ihre Spuren	84
Kapitel 3: Die wahre Ursache der Rückenschmerzen	87
Die Fehlbelastung der Wirbelsäule – die Entstehung der Rückenschmerzen	88
Die physiologisch belastete Wirbelsäule	88
Brennende Überlastungsschmerzen	93
Wird eine Schädigung gefunden, wird diese zur Ursache erklärt	94
Warum sich die herkömmliche Medizin irrt	95
Der Alarmschmerz – das Gehirn warnt uns vor Schäden	96
Der Alarmschmerz hat meist nichts mit Schädigungen zu tun	100
Vertrauen Sie Ihrem Körper	103
Die Realität – so entstehen Schäden an der Wirbelsäule	105
Bandscheibenvorwölbung und Bandscheibenvorfall	105
Die Ernährung der Bandscheibe	108
Weitere Schädigungen der Wirbelsäule	110
Ein kleiner Ausflug Richtung Brustwirbelsäule	114
Die Erklärung – so entstehen Entzündungen und Sensibilitätsstörungen	118
Ischiasschmerzen und Lumboischialgie	118
Ischiasschmerzen am ganzen Bein	121
Schambeinentzündung – Behandlung verboten?	122
Modediagnose ISG – Iliosakralgelenk	125
Kapitel 4: So beeinflussen Ernährung, Psyche und Umfeld unsere Rückengesundheit	127
Der Schmerzsee – die oft unterschätzten Faktoren	128
Lernen Sie unseren Schmerzsee kennen	128

Der Einfluss der Psyche auf das Schmerzgeschehen	133
Wie sich Negativstress subtil auf Schmerzen auswirkt	137
Der Einfluss unseres Umfeldes auf das Schmerzgeschehen	139
Der Einfluss der Ernährung auf das Schmerzgeschehen	143
Der Schmerzsee – ein vollständiger Überblick über die Schmerzzustände	146

Kapitel 5: Die Kehrseite der herkömmlichen

Rückenschmerztherapien

151

Wichtige Fragen – Was bringen Schmerzmittel, Physiotherapie, Chiropraktik und Co. für die schnelle und dauerhafte Beseitigung von Rückenschmerzen?

152

Sind Schmerzmittel aller Art eine Lösung?

152

Was bringt Krafttraining im Rahmen der Physiotherapie bei Rückenschmerzen?

158

Was bringt Chiropraktik bei Rückenschmerzen?

163

Rückenschmerzen mit Akupunktur behandeln?

166

Das passiert bei Operationen am Rücken wirklich – oder eben nicht

168

»Wir müssen operieren ...«

168

Nicht die Operation, sondern die Narkose beseitigt die Schmerzen – oder auch nicht

173

Psychotherapie bei Rückenschmerzen

177

Das Schmerzgedächtnis und die Chronifizierung der Schmerzen

177

Kapitel 6: Die Auswirkungen von herkömmlichem Krafttraining, Rückenschulen und Yoga

181

Der Trugschluss – »Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz.«

182

Unsere Rückenmuskulatur ist ausreichend trainiert

182

Wann kann Krafttraining bei Rückenschmerzen helfen?

185

Bei Schmerzen nur unsere speziellen Kräftigungsübungen

191

Helfen Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik?

193

Hilft Yoga bei Rückenschmerzen?

195

Gute Nacht – die beste Schlafposition für einen gesunden Rücken

198

Was hat Schlafen mit Rückenschmerzen zu tun?

198

In der Rückenlage auf einer harten Matratze schlafen –

die Königsdisziplin

202

Kapitel 7: Wir fassen zusammen und beantworten alle offenen Fragen zu Rückenschmerzen	207
Die Entdeckung –	
die Auflösung der Ungereimtheiten und Missverständnisse	208
Rückenschmerzen und strukturelle Schäden	208
Eine Zusammenfassung – das Wichtigste auf einen Blick	215
Resümee	215
Kapitel 8: Unsere Übungen – Bewegung ist die Grundlage für einen schmerzfreien und gesunden Rücken	221
Endlich – befreien Sie sich dauerhaft von Ihren Schmerzen	222
Unsere Techniken in perfekter Kombination	222
Unsere Liebscher-&-Bracht-Übungen – der größte Hebel für Ihre Schmerzfreiheit	222
Die Bonusteile: Light-Osteopressur und Faszien-Rollmassage	224
Ihr Weg in die Schmerzfreiheit hat viele positive »Nebenwirkungen«	227
Ihre Schmerzfreiheit und Gesundheit liegen in Ihrer Hand	228
Basis Ihrer Selbsthilfe – die Liebscher-&-Bracht-Übungen gegen Rückenschmerzen	232
Wichtige Infos zu den Übungen	232
In diesen Fällen müssen Sie achtsam und vorsichtig sein	236
Die drei Schritte der Übungen	239
Ein vollständiges Übungsprogramm für Muskeln und Faszien	242
15 Minuten am Tag	243
Mit sechs einfachen Übungen Rückenschmerzen stoppen	246
Das große Thema »Essen« –	
so wichtig ist eine geeignete Ernährung	287
Gegen Rückenschmerzen essen – wie soll das denn gehen?	288
Endlich die Entzündungen heilen	291
Diese Ernährung lässt das Bauchfett schmelzen und schützt vor Entzündungen	294
Ballaststoffreiche Ernährung – warum?	299
Basische Ernährung – ein alter Hut?	300
Linderung der Rückenschmerzen durch Intervallfasten	300
Hochwertige Vitalstoffpräparate – brauchen wir sie?	304

Alles zählt – nutzen Sie die indirekten Alltagseinflüsse	308
Hilfreiches Wissen um die Zusammenhänge	308
Mit der richtigen Ernährung Schmerzen lindern	310
Entspannende und schmerzlindernde Rezepte	314
Umwelteinflüsse auf Schmerzen	318
Einfluss der Psyche auf Schmerzen	319
Die indirekten Faktoren nutzen	320
Kapitel 9: Unser Bonuskapitel – drücken und rollen Sie sich schmerzfrei	323
Die Light-Osteopressur gegen Rückenschmerzen	324
Drücken und rollen Sie Ihren Rücken schmerzfrei	324
Mit der Light-Osteopressur Alarmschmerzrezeptoren deaktivieren	325
Die Technik der Light-Osteopressur	327
Die Faszien-Rollmassage gegen Rückenschmerzen	348
Warum wir rollen	348
Die Rolltechnik nach Liebscher & Bracht	350
Die Eigenschaften unserer speziellen Rollen	352
So geht es weiter – beginnen Sie noch heute	369
Wie Sie unser Wissen bestmöglich für sich nutzen können	369
Weitere Hilfen zur Selbsthilfe bei Schmerzen	372
Wollen Sie dazu beitragen, die Volkskrankheit Rückenschmerzen abzuschaffen?	374
Unsere Vision: ein schmerzfreies Leben für jeden, ohne Medikamente und Operationen	376
Weitere Angebote zu Ihrer Unterstützung	377
Danke von Herzen	380
Anhang	382
Quellenverweise	382
Glossar	392
Register	396