

THEORIE

Gute Aussichten!	5	Was hilft Ihrem Gesäß und was nicht?	32
ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI LEBEN!	7	Viele Behandlungen helfen nicht dauerhaft	33
Ihr Weg in die Schmerzfreiheit	8	So funktioniert unsere Therapie	38
Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	9	Arthrose ist heilbar	39
Extra: Unsere Geschichte	12	Die richtige Ernährung gegen Schmerzen	41
Wie entstehen Gesäßschmerzen wirklich?	13	Was Essen mit unseren Schmerzen zu tun hat	42
Herkömmliche Diagnosen und Therapieansätze	14	Extra: Deshalb empfehlen wir unsere Nahrungsergänzungsmittel	45
Unsere neue Sicht auf die Schmerzentstehung	16		
Bewegungstests zur Ursachen- forschung	17		
Ischias, ISG, Piriformis – untrennbar verkoppelt	19		
Warum werden unsere Muskeln und Faszien immer unnachgiebiger?	20		
»Alltagstraining« mit Schmerzgarantie	22		
Die wahren Ursachen der Schmerzen	24		
Was bedeutet Schmerz nach Liebscher & Bracht?	31		

PRAXIS

SO BEHANDELN SIE ISCHIAS & CO. 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 Gesäßschmerzen	59
Schnelle Hilfe bei Beschwerden	60
So wenden Sie die Light-Osteopressur an	62
Die Anleitungen	64
Die Übungen zur Dehnung und speziellen Kräftigung	72
Dazu dient das Training	73
Das Besondere an unseren Übungen	73
So führen Sie die Übungen aus	77
Die Anleitungen	79
Die Faszien-Rollmassage	98
Wirkung auf zwei Ebenen	98
Was ist das Besondere an der Faszien-Rollmassage?	100

So wenden Sie die Faszien- Rollmassage an	101
Extra: Warum wir die Faszienrollen und Drücker entwickelt haben	103
Die Anleitungen	106
Extra: Die Vision von Liebscher & Bracht	118

SERVICE

Wir begleiten Sie gern!	120
Bücher, die weiterhelfen	121
Adressen, die weiterhelfen	121
Quellen & Studien	122
Sachregister	123
Danke von Herzen	126
Impressum	127