

THEORIE

Gute Aussichten	5	Fehlstellung, Blockade und Verschiebung	38
ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI	7	Beschwerden im Lenden-, Becken- und Hüftbereich	40
Brennpunkt Nacken	8	Schiefhals	41
Das HWS-Syndrom	9	Ursachen des Schiefhalses	42
Extra: Red Flags	11	Was verursacht die Schmerzen?	45
Herkömmliche Behandlungswege	12	Herkömmliche Behandlungsmethoden	46
		Dauerhaft schmerzfrei	46
Die Halswirbelsäule	16	Ihr Weg in die Schmerzfreiheit	47
Kleine Anatomie	17	Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	48
Bewegung hält geschmeidig	20	Extra: Unsere Geschichte	50
Wie Nackenschmerzen wirklich entstehen	21	So funktioniert unsere Therapie	51
Der »unsichtbare« Gegner	22	Die richtige Ernährung gegen Schmerzen	52
Alles beginnt mit der Haltung	23	Was Essen mit unserem Nacken zu tun hat	54
Woher kommt der Schmerz?	25	Weniger ist mehr	55
Schmerzen müssen nicht sein	27	Extra: Top Ten: Die besten Lebensmittel für ein schmerzfreies Leben	57
Diagnose Bandscheibenvorfall	29	Extra: Deshalb empfehlen wir hochwertige Nahrungsergänzungsmittel	59
Überlastete Bandscheibe	30		
Operation als letzter Ausweg?	34		
Probleme mit dem Atlas	36		
Die ersten beiden Halswirbel	36		

PRAXIS

SO BEHANDELN SIE IHREN NACKEN SELBST

61

Tipps für die Übungspraxis 62

Helfen Sie sich selbst 63

Das macht das Üben sicher 63

So gestalten Sie Ihr Übungs-
programm 65

Entwickeln Sie Ihre persönliche
Routine 68

Extra: Warum wir spezielle
Hilfsmittel empfehlen 70

Light-Osteopressur 72

Schnelle Hilfe bei Beschwerden 73

So wenden Sie die Light-
Osteopressur an 75

Die Anleitungen 77

Übungen zur Dehnung und
speziellen Kräftigung 82

Dazu dient das Training 83

Das Besondere an unseren
Übungen 84

Beidseitig üben? Wie lange
weiterüben? 89

Die Anleitungen 90

Faszien-Rollmassage 107

Was ist das Besondere an der
Faszien-Rollmassage? 108

So wenden Sie die Faszien-
Rollmassage an 110

Extra: Warum wir die Faszienrollen
und Drücker entwickelt haben 111

Die Anleitungen 114

SERVICE

Die Vision von Liebscher & Bracht 119

Wir begleiten Sie gerne! 121

Bücher & Adressen,
die weiterhelfen 122

Quellen und Studien 124

Danke von Herzen 126

Impressum 127