

INHALT

Vorwort	8
01 Klartext Schmerz: Tatsachen und Trugschlüsse, die Sie kennen müssen	
Fast jedes Leben schreibt dieselbe Leidensgeschichte	14
Chronische Schmerzzustände nehmen seit Jahren zu	18
Arthrose und Schmerzen: Ein großes medizinisches Missverständnis?	21
02 Ausflug ins Schmerzfrei-Paradies	
Das Schmerzverständnis von Liebscher & Bracht	32
Aus der Praxis: Unsere Dokumentation von Schmerzzuständen	35
Unsere Vision: Die Therapie von hinten aufzäumen	38
Altsein ist kein Zustand, sondern ein Gefühl	41
03 Aller Anfang war nicht leicht: Warum auch wir überzeugt werden mussten	
Die wichtigsten Stationen unseres gemeinsamen Weges	48
04 Das Schmerzentstehungsmodell von Liebscher & Bracht	
Die herkömmliche Forschung vernachlässigt die wahre Schmerzursache ..	58
Der Alltag schränkt unser Bewegungsspektrum ein	65
Alarmschmerzen - wichtiger Schutzmechanismus des Körpers	68
05 Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	
Warum Schmerzen für immer verschwinden können	80
Die drei Techniken der Therapie von Liebscher & Bracht	85
Diese Hilfsmittel erleichtern Ihnen das Dehnen, Drücken und Rollen	104
Warum Ganzheitlichkeit so wichtig ist	109

06 Die schmerzreduzierende Kraft gesunder Ernährung

Was Entzündungen mit Schmerzen zu tun haben	116
Die Kraft heilsamer Lebensmittel	124
Auf hochwertige Nährstoffe kommt es an	129
Vorsicht vor Übersäuerung	137
Mit Intervallfasten den Schmerz bekämpfen	140
Ein gesundes Mikrobiom kann Schmerzzustände lindern	145

07 Die 12 Schmerzbereiche unseres Körpers

Schmerzbereich 1: Kopf - Nacken - Hals	150
Schmerzbereich 2: Kiefer	156
Schmerzbereich 3: Augen	165
Schmerzbereich 4: Oberer Rücken - Brustkorb	173
Schmerzbereich 5: Zwerchfell - Atmung	180
Schmerzbereich 6: Unterer Rücken - Bauch	186
Schmerzbereich 7: Schulter	193
Schmerzbereich 8: Oberarm - Ellenbogen	200
Schmerzbereich 9: Unterarm - Handgelenk - Hand	204
Schmerzbereich 10: Becken - Gesäß - Hüfte	211
Schmerzbereich 11: Oberschenkel - Knie	217
Schmerzbereich 12: Unterschenkel - Fußgelenk - Fuß	223

08 Jetzt geht's los - wir drehen das Altern um

Es ist nie zu spät, jünger zu werden	232
Der »innere Schweinehund«, unser eingebautes Energiesparprogramm	243

09 So dehnen, rollen und drücken Sie sich schmerzfrei

Die wichtigsten Fragen, bevor es losgeht	252
Den eigenen Schmerz verstehen - Ihr Schmerztagebuch	257
Die Engpassdehnungen	260

Die Faszien-Rollmassage	265
Die Light-Osteopressur	269
Ihre ersten 12 Schritte in ein schmerzfreies Leben in voller Beweglichkeit	272

10 Die Übersicht: Ihr persönliches Übungsprogramm für jeden Schmerzbereich

Die richtigen Übungen für Ihren Schmerz	280
Übungsprogramme für alle 12 Schmerzbereiche	285

11 Schritt für Schritt: Alle Übungsanleitungen für den ganzen Körper

Die Übungsanleitungen der Engpassdehnungen	324
Die Übungsanleitungen der Faszien-Rollmassage	389
Die Übungsanleitungen der Light-Osteopressur	411

12 Wir schaffen die meisten Schmerzen einfach ab - machen Sie mit

Die Grundlage für Schmerzfreiheit und Beweglichkeit	440
Bonus: Eine Übungsfolge, die den gesamten Körper in Bestform bringt ...	450

Dank	460
Adressen	462
Anmerkungen und Quellen	463
Register	476