

## Therapie nach Liebscher & Bracht kurz erklärt

Liebscher & Bracht betrachten die meisten Schmerzen am Bewegungsapparat als Warnsignale unseres Körpers, die uns vor Schädigungen wie Bandscheibenvorfällen oder Arthrose schützen sollen. Verursacht werden sie häufig von zu hohen Spannungen der Muskeln und Faszien.

Um diese Spannungen wieder zu normalisieren, hat das Ehepaar Liebscher & Bracht eine Therapie entwickelt, bei welcher diese Schmerzen mittels einer speziellen manuellen Therapie, der sogenannten **Osteopressur**, behandelt werden. Dabei werden bestimmte Punkte am Knochen des Behandelnden gedrückt. Schmerzen lassen oft innerhalb von Minuten nach.

Anschliessend erlernen die PatientInnen die für ihre Situation passenden eigens entwickelten Übungen, die Dehnungs- und Kräftigungselemente enthalten. Diese sind neben weiteren Behandlungen wichtig, um den durch die Osteopressur erreichten Zustand aufrechtzuerhalten, immer weiter zu stabilisieren und gegebenenfalls noch zu verbessern.

Die Liebscher & Bracht Übungen sind eine gezielte Möglichkeit zur Selbsthilfe bei Schmerzen. Sie können die Flexibilität und Beweglichkeit fördern und für eine natürliche, gesunde Spannung der Muskeln und Faszien sorgen.

Als **Zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin** erfasse ich zunächst in einer ausführlichen Anamnese Deine Schmerzgeschichte. Anschliessend erstellen wir, abhängig von Deinen Schmerzen und Symptomen, einen individuellen Behandlungsplan. Dieser vereint die Osteopressur und die Dehnübungen. Ziel ist, dass Du Deine Schmerzen schnellstmöglich und dauerhaft wieder in den Griff bekommst.

Nach den ersten 3 Behandlungen sehen wir, wie die Therapie anschlägt und entscheiden uns gemeinsam für das weitere Vorgehen.

Im Besten Fall ist die Therapie abgeschlossen und Du übernimmst, mittels den eingeübten Dehn- und Kräftigungsübungen Eigenverantwortung für ein (Dein) schmerzfreies Leben.