

Fernseh woche

Ihre Programm-Zeitschrift mit Herz



DIE BESTEN ORIGINAL-REZEPTE
**Kochen wie
die Promis
auf Mallorca** S. 18

WENN DAS HERZ ENTSCHIEDET...
**„Verrückt – aber ich habe
es aus Liebe getan!“**

Zwei Frauen und ein Mann erzählen ihre Geschichte S. 8

VON RHEUMA BIS RÜCKENLEIDEN
**Neue Hoffnung für
Schmerzpatienten**
Die Manualtherapie hilft sanft und nachhaltig.
Alle Infos, plus Erfahrungsberichte S. 14



VERBLÜFFEND EINFACH!
VERBLÜFFEND EFFEKTIV!

44 geniale Schlank-Tipps

von Menschen, die
erfolgreich abgenommen haben



S. 88

Mit Druck gegen die Schmerzen



Schulmedizin geht davon aus, dass Arthrose, Bandscheibenvorfälle, Nervenreizungen oder Entzündungen zu Schmerzen führen“, sagt Liebscher-Bracht. „Wir aber gehen davon aus, dass es fast immer an den Muskeln liegt.“ Seine Behandlung ruht auf zwei Säulen: „Zum einen versuchen wir die Schmerzen durch eine spezielle Druck-Punkt-Massage im wahrsten Sinne des Wortes wegzudrücken. Zum anderen sind wir auf die aktive Mitarbeit des Patienten angewiesen, denn dieser sollte regelmäßig ein von uns vorgegebenes Dehnprogramm, wir bezeichnen die Übungen als Engpassdehnungen, durchführen.“

Reflex ausgelöst, der den Muskel zum Entspannen zwingt. Schon nach der ersten Behandlung gehen die Schmerzen deutlich zurück. Die beiden Experten gehen davon aus, dass es sich bei 80 Prozent aller Schmerzen um Warnschmerzen handelt. Schädigungsschmerzen machen nur etwa 20 Prozent aus. Ist das muskuläre Gleichgewicht wieder hergestellt, kann diese Schädigung ausheilen.

Nachsorge ist wichtig

Wichtig ist dann aber die zweite Säule der Therapie. Roland Liebscher-Bracht: „Um eine dauerhafte Genesung herbeizuführen, muss der Patient die Engpassdehnungen machen. Nur so ist es möglich, die zuvor verkürzten Muskeln wieder in die richtige Form zu bringen. Dann können sich die Gelenke wieder im richti-

Hoffnung für Millionen Betroffene: Mit einer neuen Therapie sollen sich Schmerzen einfach wegmassieren lassen

gen Ausmaß bewegen. Geschieht dies nicht, treten schon bald wieder Warnschmerzen auf.“

Zahlreiche Erfolge

Die Ergebnisse jedenfalls lassen Schmerzpatienten hoffen. „Wir erzielen bei nahezu allen Schmerzformen gute bis sehr gute Erfolge“, so Roland Liebscher-Bracht. „Dazu gehören Kopf- und Arthroseschmerzen, genauso wie Muskelprobleme, Nervenreizungen und Rückenleiden“. Das bestätigen auch zahlreiche Patienten, die sich mit der Manualtherapie behandeln ließen (siehe Kästen).

Allerdings: Bislang gibt es keine wissenschaftliche Bewertung der Therapie. Studienergebnisse stehen noch aus.

Keine Kassenleistung

Eine Sitzung kostet zwischen 70 und 120 Euro. In vielen Fällen reicht ein einziger Termin aus. Die Kassen zahlen leider nicht. Mehr als 900 Therapeuten hat das Ehepaar Liebscher-Bracht bisher bundesweit ausgebildet. Zu finden sind diese unter anderem auch im Internet (www.Liebscher-Bracht.com).

Thorsten Dargatz

Der Therapeut sucht nach bestimmten Schmerzpunkten und drückt dann den Muskelansatz auf dem Knochen für zwei Minuten zusammen. Das entspannt

Bei dem einen sind sie brennend, bei anderen pochend oder stechend: Schmerzen haben viele Gesichter. Bei kurzfristigen Leiden oder Verletzungen sind sie völlig normal. Oft machen sie sogar auf Krankheiten aufmerksam. Doch rund fünf Millionen Menschen kennen den Schmerz auch als ständigen Begleiter – er belastet den Alltag, schränkt die Lebensqualität deutlich ein. Viele wissen sich nur noch mit starken Medikamenten zu helfen, Nebenwirkungen inbegriffen. Studien

beweisen: Rund sieben Jahre pilgert ein Schmerzpatient von Arzt zu Arzt, bis ihm endlich einigermaßen geholfen wird. Doch jetzt gibt es neue Hoffnung: Mit der sogenannten Manual-Therapie lassen sich Schmerzen ganz einfach wegdrücken.

Druck statt Medikamente

Die neue Methode wird auch als Schmerzpunkt-Druck bezeichnet. Entwickelt wurde sie von den Therapeuten Roland Liebscher-Bracht und seiner Frau, der Ärztin Dr. Petra Bracht. „Die herkömmliche

Gezielte Suche nach Schmerzpunkten in den sogenannten Golgi-Sehnenapparaten. Dabei handelt es sich um die Übergänge von Muskeln zu Sehnen. Etwa 200 dieser Punkte befinden sich am menschlichen Skelettsystem. „Sie sollen den Muskel vor Überlastung schützen“, sagt Roland Liebscher-Bracht. „Wird die Spannung nämlich zu groß, senden die Golgi-Sehnenapparate ein Signal an das Gehirn, den Muskel wieder zu entspannen.“

Gezielte Suche nach Schmerzpunkten

Zunächst sucht der Therapeut nach bestimmten Schmerzpunkten in den sogenannten Golgi-Sehnenapparaten. Dabei handelt es sich um die Übergänge von Muskeln zu Sehnen. Etwa 200 dieser Punkte befinden sich am menschlichen Skelettsystem. „Sie sollen den Muskel vor Überlastung schützen“, sagt Roland Liebscher-Bracht. „Wird die Spannung nämlich zu groß, senden die Golgi-Sehnenapparate ein Signal an das Gehirn, den Muskel wieder zu entspannen.“ Genau dieses Phänomen nutzt die Manualtherapie: Für rund zwei Minuten drückt der Therapeut den Muskelansatz auf dem Knochen zusammen. Folge: Es wird ein

„Ich spiele wieder Badminton“



Christoph Parth, 50, Beamter aus Bad Homburg
Aufgrund einer Kniearthrose konnte ich mich nur noch humpelnd vorwärts

bewegen. Ständig war das Knie dick und bereitete starke Schmerzen. Auf eine Therapie mit Hyaluronsäure habe ich allergisch reagiert und schon die Hoffnung auf Linderung aufgegeben. Dann probierte ich die Manualtherapie aus. Schon nach der ersten Behandlung konnte ich zwei Stufen am Stück gehen, heute spiele ich sogar wieder Badminton.

Fotos: Superbild, Foosf & Foto, Fotolia, Jahreszeiten-Verlag



Den Sommer genießen ohne Verdauungs-Beschwerden

GESUNDHEIT AKTUELL

Gähnen bringt die Stimme zurück

Wenn die Stimme versagt, sollten Betroffene besser gähnen als sich räuspern. Das entspannt die Muskulatur. Auch ein Schluck Wasser hilft, raten Mediziner. Vor allem im Beruf gebe es viele Einflüsse, die die Stimme belasten. Dazu gehören Zeitdruck und Lärm. Aber auch individuelle Gewohnheiten wie falsche Atemtechnik oder Rauchen setzen der Stimme zu.



Kakao fördert Gefäßneubildung

Kakao mit einem hohen Anteil Flavonol schützt die Gefäße, so die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie. Der Pflanzenstoff aktiviert die sogenannten Vorläuferzellen, wichtig für die Gefäßneubildung.

RATGEBER IM TV



Servicezeit: Notfall Seele

Fast jeder heutzutage fühlt sich gehetzt und klagt über enormen Leistungsdruck. Oft kann die Seele nicht Schritt halten mit dem hohen Tempo. Am Einzelfall beleuchtet der Film, was es heißt, wenn Körper und Seele Alarm schlagen.

Mo. 18.20 WDR ShowView 173-737

Hepar-SL® forte – medizinische Königs-Artischocke® mit 2-fach Nutzen:

- hilft schnell bei akuten Beschwerden (wie quälendem Magendruck, schmerzhaften Blähungen und Übelkeit) und beugt weiteren Beschwerden vor
- entlastet zusätzlich die Leber und unterstützt den Abbau von Cholesterin



Hepar-SL® forte

Aktiviert die Verdauung, entlastet die Leber

Hepar-SL® forte: Wirkstoff: Artischockenblätter-Trockenextrakt. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete: Verdauungsstörungen (dyspeptische Beschwerden), besonders bei funktionellen Störungen des abführenden Gallensystems. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Castella-med, 50670 Köln. Stand: 06/2007. HEP/PAK