



LnB
PAINLESS

Patienteninformation

**Wichtige Informationen
für schmerzgeplagte Menschen
zum Ablauf einer
LnB Painless Behandlung**



In welchen Schmerzsituationen kann Ihre Therapie mir helfen?

- Sie haben seit einigen Tagen Schmerzen, die scheinbar ohne Grund aufgetaucht sind, oder haben sich verletzt.
- Sie schlagen sich seit längerem mit Schmerzen herum, waren aber bisher noch nicht beim Arzt, weil der Schmerz manchmal besser zu sein scheint. Leider wird es dann auch immer wieder schlimmer.
- Sie haben seit einigen Monaten Schmerzen, nehmen inzwischen auch Schmerzmittel, man hat aber bisher „noch nichts gefunden“.
- Sie haben seit längerem Schmerzen. Bei der Aufnahme beim Radiologen kam heraus, dass Sie einen Bandscheibenvorfall, Kalkablagerungen oder eine deutlich sichtbare Arthrose haben, weswegen man Ihnen, falls keine Besserung eintritt, zu einer Operation rät. Vielleicht hat man Ihnen auch die Diagnose „Fibromyalgie“ gestellt oder „Weichteilrheumatismus“.
- Sie haben seit Jahren Schmerzen, sind von „Pontius zu Pilatus“ gelaufen, haben die unterschiedlichsten Diagnosen gestellt bekommen, die unterschiedlichsten Therapien ausprobiert, haben sich vom Neurologen durchchecken lassen, der Ihnen auch keine Erklärung liefern konnte. Heute trauen Sie sich nicht mehr zum Arzt, weil Sie spüren, dass er keine neuen Ideen mehr hat. Vielleicht haben Sie auch schon daran gedacht einmal zum Gesprächstherapeuten zu gehen und sind verzweifelt, weil Ihr ganzes Leben beeinträchtigt ist.
- Sie leiden seit vielen Jahren an Schmerzen, haben eine Operation hinter sich oder haben ein künstliches Gelenk eingebaut bekommen. Vielleicht waren die Schmerzen zunächst besser und wurden dann wieder so schlimm wie vorher, oder sie waren direkt nach der Operation genauso schlimm wie immer. Nun sollen Sie Geduld haben, „Das geht nicht von Heute auf Morgen“.
- Sie leiden schon so lange, haben alles probiert, die Schmerzmittel helfen kaum noch, Sie leiden zusätzlich unter den Nebenwirkungen, Ihre Familie leidet mit, Ihr Lebenspartner hat Verständnis, aber Sie spüren, auch er weiß nicht mehr weiter. Sie fragen sich, was das alles noch soll!

Gleichgültig in welcher dieser Beschreibungen Sie sich wieder finden. Probieren Sie unsere Therapie aus. Die Chancen, dass Ihnen geholfen werden kann, liegen bei über 90 Prozent.



Was muss ich beachten, wenn ich zur Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht gehe?

Bitte bringen Sie möglichst viele Schmerzen mit! Setzen Sie Schmerzmittel oder Ähnliches so ab, dass die Wirkung zur Behandlung möglichst gering oder beendet ist. Denn dann kann unser Therapeut die Schmerzsprache Ihres Körpers am besten verstehen. Achtung: Sprechen Sie das Absetzen der Arzneimittel mit Ihrem Arzt ab.

Wie viele Behandlungen brauche ich?

Sie sollten sich auf 2 bis 3 Behandlungen einstellen. Selbst wenn Schmerzen chronisch sind, Operationen stattfanden, kann die Haupt-Ursache meist schnell beseitigt werden. Diese Angaben beziehen sich auf einen Schmerzzustand. Leiden Sie an mehreren Stellen, die nicht zusammen hängen, an verschiedenen Schmerzzuständen, steigt die Anzahl, da bei dieser Therapie konzentriert an einem Schmerzzustand gearbeitet wird bis er auf 0 bis 30 Prozent Restschmerz reduziert ist. Diese Angaben setzen voraus, dass Sie Ihre „Hausaufgaben“ machen, die aus unseren speziellen Schmerzfrei-Übungen, so genannten Engpassdehnungen, bestehen. Vernachlässigen Sie diese Übungen, steigt die Anzahl der notwendigen Behandlungen. Unterlassen Sie die Übungen ganz, muss die Behandlung kontinuierlich wiederholt werden, da Ihr Bewegungsalltag Sie immer wieder in den Schmerzzustand hineinführen würde.

Was kosten mich die Behandlungen?

Sind Sie privat versichert, dann werden die Kosten in der Regel übernommen. Falls nicht, müssen Sie selbst dafür aufkommen. Das ist natürlich ärgerlich. Aber: Wie viel Geld gibt man für unnötige Dinge aus? Und: Wie viel ist es wert, nach Jahre oder gar Jahrzehnte langem Leiden von seinen Schmerzen befreit zu sein? Bei unserer Therapie wissen Sie nach der ersten Behandlung, ob sie Ihnen hilft oder nicht. Ihr finanzielles Risiko ist also minimal. Die Kosten für eine Behandlung sind unterschiedlich. Um die hohe Qualität und Wirksamkeit der Behandlung sicher zu stellen, empfehlen wir unseren Therapeuten Mindestpreise. Diese betragen 70,- bis 95,- Euro bei Therapeuten, die sich unserem Weiterbildungspartnerprogramm angeschlossen haben, beziehungsweise 95,- bis 135,- Euro bei Therapeuten, die sich unserer Qualitätssicherungsprüfung unterzogen haben und mit einem Sternchen in der Online-Therapeutensuche markiert sind. Eine Behandlung dauert im Normalfall zwischen 45 und 60 Minuten. Nur wenn diese Zeit zur Verfügung steht, kann unsere Therapie bestmögliche Ergebnisse bringen. Bitte sprechen Sie Ihren Therapeuten vor der Behandlung auf seinen Preis an. Dieser richtet sich nach seiner Qualifikation, seinem Service und dem regionalem Preisgefüge.

Woran erkenne ich eine gute Behandlung? Dieser Ablauf lässt höchste Qualität erkennen:

Der Therapeut fragt nach Ihrer Schmerzgeschichte und notiert sich wichtige Einzelheiten. Hauptsächlich aber möchte er wissen, wo es Ihnen jetzt in diesem Moment akut weh tut. Er lässt Sie den Schmerzort exakt mit dem Finger anzeigen. Leiden Sie unter mehreren Schmerzzuständen fragt er Sie, welcher dieser Schmerzzustände Sie am meisten quält. Steht dieser Schmerzort fest, dann notiert er sich, in welchen Körperpositionen oder durch welche Umstände der Schmerz ausgelöst wird und wodurch er stärker wird. Vielleicht macht er ein Foto der entsprechenden Position des Körpers oder Ihrer Gliedmaßen. Wenn Sie zum Zeitpunkt der Behandlung nicht akut unter Schmerzen leiden, fragt er sie diese Informationen aus Ihrer Erinnerung ab.



Sie sollen in sich hinein fühlen, den akut vorhandenen Schmerz mit einer Prozentzahl von 100 Prozent gleich setzen und sich diesen Schmerz möglichst genau merken. Nun bittet er Sie auf die Liege oder je nach Schmerzart auf einen bequemen Stuhl. Er drückt auf verschiedene Punkte Ihres Körpers, die zu Ihrem Erstaunen oft gar nichts mit Ihrem Schmerz, an dem Sie eigentlich leiden, zu tun haben, die aber schmerzhaft sind. Er bittet Sie, ihm sofort zu sagen, wenn sein Drücken zu unangenehm wird. Sie sollen ihm auf einer Empfindungsskala von eins bis zehn sagen, wie deutlich Sie seinen Druck wahrnehmen. Eins heißt, Sie spüren ihn nur ganz leicht. Zehn heißt, es tut so weh, dass Sie es nicht aushalten möchten. Er nähert sich durch die Verstärkung seines Drucks immer weitest möglich dieser Zehnergrenze an, mindert ihn aber sofort, wenn aus dem noch positiven Schmerz, der obwohl es weh tut noch als angenehm empfunden wird, ein negativer, quälender wird. Lässt der Schmerz nach, geht er auf 7, 6 oder gar niedriger, verstärkt er seinen Druck wieder. Sie können seiner Bitte, sich zu entspannen und möglichst tief zu atmen gut Folge leisten.

Nach einiger Zeit bittet er Sie, aufzustehen und in sich hinein zu fühlen. Sie bemerken in Ihrer Bewegung schon, dass sich alles irgendwie anders anfühlt, Sie können es aber noch nicht so richtig einschätzen. Er fragt Sie nun, wie sich Ihr ursprünglicher Schmerz, wegen dem Sie zu ihm kamen, anfühlt. Ob er sich irgendwie verändert hätte, und wenn ja, um wie viel Prozent er weniger geworden sei. Er möchte auch, dass Sie zwischen den Stellen, die er gedrückt hat und die Sie vielleicht noch spüren, und Ihrem ursprünglichen Schmerz, den er therapiert hat, unterscheiden. Er lässt Sie einige Bewegungen machen, damit Sie besser wahrnehmen können, wie sich Ihr Schmerz verändert hat. Das Behandlungsergebnis trägt er in einem Liebscher & Bracht Behandlungsblatt ein und verwahrt es bei den Behandlungsakten.



Wenn Sie zu den über 90 Prozent der Patienten gehören, die auf diese Therapie positiv reagieren, dann stellen Sie verblüfft fest, dass der Schmerz viel weniger geworden ist. Dass Sie vielleicht noch einen Rest von 30 Prozent (gemessen an den 100 Prozent vor der Behandlung) oder auch gar nichts Schmerzhaftes mehr spüren. Sie können es nicht fassen, da Sie doch schon so viele Therapien versucht haben, da Sie alle diese Schädigungen (Arthrose, Bandscheibenvorfall, Verkalkung, Entzündung, Nervenreizung, Fibromyalgie usw.) doch tatsächlich haben. Er erklärt Ihnen, dass das meist Missverständnisse sind und dass Sie diese Schädigungen zwar haben können, diese aber in den allermeisten Fällen nichts mit dem Schmerz zu tun haben. Er erklärt Ihnen die Theorie und dass Ihr Körper Sie unter Zuhilfenahme des Schmerzes warnen möchte, damit keine Ihrer Strukturen neu oder noch mehr geschädigt werden. Sie können all das gar nicht glauben. Aber Sie spüren ganz deutlich, dass der Schmerz tatsächlich viel besser geworden ist. Jetzt, einige Minuten später, ist er - falls er nicht vorher schon auf null Prozent war - noch einmal weniger geworden. Der Therapieeffekt wirkt offensichtlich noch nach.

Er erklärt Ihnen nun, dass er kranke Muskelprogramme gelöscht hat, weswegen der Körper nun keinen Schmerz mehr schalten muss. Nun aber müssten Sie ihm als Therapeuten und sich, Ihrem Körper, helfen, diese falsch ablaufenden Muskelprogramme nicht mehr entstehen zu lassen. Dazu

gibt es speziell entwickelte Schmerzfrei-Übungen, so genannte Engpassdehnungen. Er zeigt Ihnen eine oder mehrere davon, indem er sie mit Ihnen zusammen ausführt. So können Sie die Übung gut nachvollziehen. Sie bekommen ein oder mehrere Übungsblätter mit Fotos und ausführlichem Text, damit Sie den Ablauf auch zu Hause gut nacharbeiten können. Von den 6 Schritten jeder Übung markiert er Ihnen einen oder maximal zwei, mit denen Sie beginnen sollen. Er bereitet Sie auch darauf vor, dass es in Ausnahmefällen passieren kann, dass es zu einer sogenannten Erstverschlimmerung kommt, wie man es öfter aus der Naturheilkunde kennt. Muskeln seien wie Menschen,



Therapeuten-Engpassdehnung 4A: Gluteus-Übung (rechte Seite)

Schritt 1: Auf dem Bauch liegt man das rechte Bein gegen den Boden drücken und maximale Spannung aufbauen die Hüfte darf sich dabei nicht heben

Schritt 2: Auf dem Rücken liegen, das rechte Bein hochheben und den rechten Unterschenkel möglichst weit vor horizontal und quer wie möglich vor die Brust führen (entsuchen, das rechte Fußgelenk in den Mund zu stecken), der Kopf bleibt dabei am Boden

Schritt 3: Aufstehen und den rechten Unterschenkel quer vor sich auf dem Boden legen (90 Grad im Knie), mit den Händen abstützen, das linke Bein möglichst weit nach hinten schieben und absteigen, rechter Oberschenkel und rechte Gesäßseite bleiben am Boden, zur Dehnung die linke Hüfte an die rechte Ferse anlehnen, läßt das hoch zu schwenken auf einem Stück Ast und Fußgelenk der gesunde bleibt, an dem rechten Unterschenkel anlehnen

Schritt 4: In der Dreiecksposition, mit der Außenfläche des rechten Fußes und mit dem äußeren seitlichen Unterschenkel Druck gegen den Boden aufbauen, ab ab man sich mit dem rechten Bein nach oben drücken weiter (im Stehen drückt man das rechte Bein gegen die hulaufenden Hüfte), bis Wieder empfinden und anschließend versuchen, das rechte Bein aktiv zur Brust hin anzuheben, Fußgelenk und linkes Bein müssen dabei unterbewusst bleiben

Schritt 5: Nachrats durch weiteren Tätigkeiten mit möglichst geradem Rumpf oder weiches Anlehnen der linken Hüfte an die rechte Ferse die passive Dehnung noch einmal soweit wie möglich verstärken

Schritt 6: Wieder in die Rückenlage gehen und noch einmal mit der Brust aktiv versuchen, den rechten Unterschenkel horizontal weitaus möglich vor das Oberkörper zu ziehen (den rechten Fußgelenk in den Mund zu stecken), diese neue Position bewusst absteigern.

www.liebscher-bracht.com | © Lieb Girsch 2019



erklärt er. Wenn sie an etwas gewöhnt sind und sich im Überforderungsstress befinden, dann reagieren sie auf Ungewohntes mit Protest und lehnen sich zunächst dagegen auf. Irgendwann aber regen sie sich auch wieder ab. Falls das passieren würde, sollten Sie sich in eine wohltuend warme Badewanne legen, dann würden Sie den Muskeln helfen sich zu beruhigen.

Da Sie noch nicht so richtig glauben können, was eben passiert ist, macht er Sie auf eine wichtige Tatsache aufmerksam. Auch wenn es Ihnen schwer fällt zu glauben, dass das alles wahr ist und dass Sie trotz Ihrer Schädigungen oder den chronischen Schmerzen so stark im Schmerz reduziert sind, sagt er: „Bitte machen Sie sich klar: Wenn Ihr Schmerz jetzt nur noch auf 20 Prozent ist und wir das nur dadurch erreicht haben, dass wir kranke Verspannungsprogramme Ihrer Muskeln gelöscht haben, dann ist das der Beweis dafür, dass Ihre Schmerzen zu mindestens 80 Prozent von den Fehlspannungen der Muskeln verursacht werden. Das bitte dürfen Sie nicht vergessen. Sie spüren es selbst, glauben Sie sich selbst und dem, was Sie spüren.“

In leichten Fällen gehen Sie noch ein weiteres Mal zu ihm. In schwereren Fällen vielleicht noch zwei bis drei Male. Mehr als 8 Behandlungen waren noch nie nötig. In jeder Behandlung wiederholt er die Schmerzpunktpressur und Sie bekommen ein immer spezieller auf Ihre Verfassung zugeschnittenes Engpassdehnungs-Programm. Diese Übungen, die Sie nicht mehr als 15 Minuten am Tag kosten, festigen Ihre erreichte Schmerzfreiheit immer mehr, damit sie langfristig erhalten bleiben kann.

Funktioniert diese Therapie auch, wenn ich keine Schmerzfrei-Übungen machen kann oder möchte?

Möchten Sie keine Übungen machen? Haben Sie keine Zeit dazu? Dann können Sie in diesen Phasen alle paar Wochen zu Ihrem Therapeuten gehen und sich mit der Schmerzpunktpressur behandeln lassen. Das ist auf jeden Fall viel besser, als permanent oder immer wieder Schmerzmittel mit all ihren Nebenwirkungen einzunehmen. Sie können diese Übungen nicht machen? Das ist so gut wie ausgeschlossen. Selbst bei sehr schweren körperlichen Einschränkungen, gibt es Positionen, die Ihr Therapeut so für Sie aussuchen kann, dass die Gewebe so wie nötig beeinflusst werden. Vielleicht freunden Sie sich immer mehr damit an, die Sache doch in die eigene Hand zu nehmen und mehr und mehr dazu überzugehen, die „verordneten“ Übungen regelmäßig in eigener Regie zu machen. Sie wundern sich bald darüber, wie „süchtig“ Sie danach werden, das Wohlfühl hinterher zu genießen.



Wir bitten um Verständnis, dass unser Serviceteam über die hier gegebenen Informationen hinaus telefonisch keinerlei diagnostische bzw. therapeutische Auskünfte geben kann.

Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an einen LnB Painless Therapeuten.

Ein Verzeichnis aller qualifizierten Therapeuten finden Sie unter www.Liebscher-Bracht.com, sollten Sie keine Möglichkeit haben, unsere Online-Therapeutensuche zu nutzen, helfen wir Ihnen gerne unter Telefon **+49 (0) 9777 - 35809-22** weiter.

Wir wünschen Ihnen „Schmerzfreiheit“ und alles Gute!

Ihr/e

Dr. Petra Bracht Roland Liebscher-Bracht
Dr. med. Petra Bracht & Roland Liebscher-Bracht



Überreicht durch:

LnB GmbH

Louisenstr. 100 • 61348 Bad Homburg

Telefon 0800 8326474*

Telefax 0800 3298326*

*kostenfreie Nummer aus dem deutschen Festnetz

Telefon +49 (0) 9777-35809-22

Telefax +49 (0) 9777-35809-29

E-Mail: Service@Liebscher-Bracht.com

© LnB GmbH 2010

v080610