

## INHALT

---

- 3 Editorial
  - 4 Inhalt
  - 6 Wege der Heilung
- 

- 8 Fibromyalgie ist heilbar
  - 16 Schmerz – ein Alarmschrei des Körpers
  - 18 LNB: effektive Schmerztherapie ohne Nebenwirkungen
  - 23 Wenn der Körper sauer wird
- 

- 30 Gesund ernähren – ohne Gluten
  - 36 Glutenfreie Rezepte
- 

- 38 Die heilsame Kraft der Beziehung zwischen Arzt und Patient
- 

- 42 Mit Pilates zu Geschmeidigkeit und Kraft
  - 46 Wussten Sie schon...?
  - 48 Kurz und knapp
  - 50 Beinwell zur Schmerzlinderung und Regeneration
- 

- 58 Bücherwelt
- 60 Vorschau
- 61 Impressum



### 6 Wege der Heilung

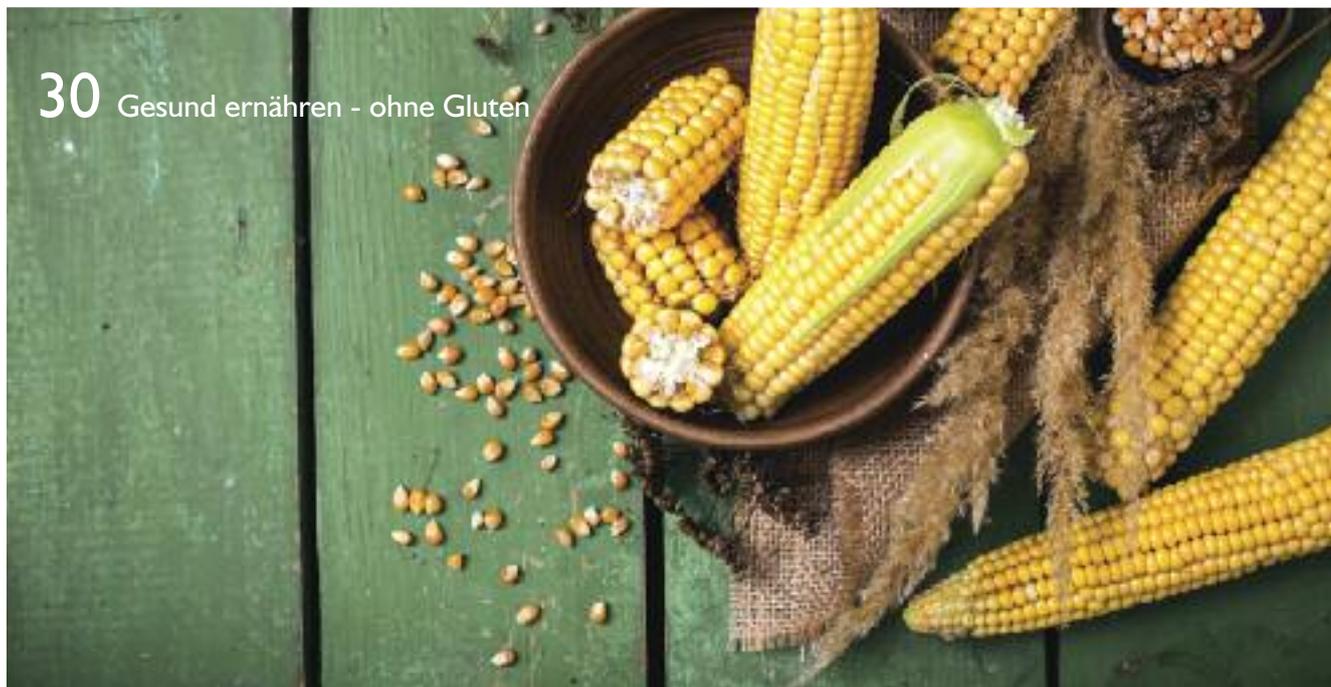


### 18

LNB: effektive Schmerztherapie ohne Nebenwirkungen



### 8 Fibromyalgie ist heilbar



**30** Gesund ernähren - ohne Gluten



**36** Glutenfreie Rezepte: Vitalbrot



**38**  
Die heilsame Kraft der Beziehung zwischen  
Arzt und Patient



**42** Mit Pilates zu Geschmeidigkeit und Kraft



**50**  
Beinwell zur Schmerzlinderung  
und Regeneration

# Fibromyalgie ist heilbar



## Was mir bei der Muskelschmerzkrankheit geholfen hat



Fibromyalgie gilt als unheilbar. Deshalb war ich sehr erschrocken, als ich diese Krankheit bekam. Dazu war ihr Verlauf bei mir äußerst schmerzhaft: die Muskeln in Schultern und Armen taten extrem weh, ich konnte mich morgens nur unter Tränen anziehen oder mir die Haare nach dem Duschen fönen. Manchmal sprang der Schmerz zusätzlich noch auf die Oberschenkel oder auf

Danach kamen massive Nebenwirkungen, darunter extrem starke Halsschmerzen. Ich war schwach, fühlte mich unwohl, musste im Bett bleiben. Das Medikament musste sofort abgesetzt werden, um Schlimmeres zu vermeiden.

Der Arzt schlug eine Cortison-Therapie vor, von der er nicht sicher sagen konnte, ob sie anschlägt. Mir war bewusst, dass diese Therapien

---



---

*Fibromyalgie gilt als unheilbar. Deshalb war ich sehr erschrocken, als ich diese Krankheit bekam.*

---



---

den Rücken über, dann konnte ich nicht aufrecht gehen. Diese Tage waren am schlimmsten. Insgesamt war es eine katastrophale Situation. Drei Monate lebte ich so, war deprimiert und fast schon lebensmüde. Natürlich suchte ich verzweifelt nach einer Lösung. Wegen der starken Schmerzen nahm ich zunächst das Medikament Diclofenac. Einige Tage war ich euphorisch, vielleicht 10-12 Tage, die Schmerzen waren komplett "verschwunden" (in Wirklichkeit natürlich nur abgeblockt).

auf der Ebene des Immunsystems wirken, indem sie es ausschalten oder modifizieren. Deshalb entschied ich, zuerst nach anderen Lösungen zu recherchieren, und nur im Notfall auf die angebotene Cortison-Therapie zurückzukommen. Doch die Ratschläge im Internet waren niederschmetternd: „Lerne, mit den Schmerzen zu leben“, hieß es in einschlägigen Medizin-Foren. Ich war erst Anfang 50 – konnte es denn sein, dass ich für den Rest meines Lebens eine unheilbare Krank-

heit hatte? Eine, die mein Leben zur Qual werden ließ? Ich wollte die Situation so nicht hinnehmen und suchte weiter nach Antworten. Dann kam wie gerufen der zufällige Anruf eines Lesers und mit ihm die rettende Idee: Die Schmerztherapie

natürlich ausprobieren. Jeder Strohalm, der Rettung versprach, war mir willkommen.

Der vermeintliche Strohalm erwies sich als wirkungskräftige Lösung. Nach einem einzigen Besuch beim Physiotherapeuten und vier

mich zum Anstoß wurde, diese Zeitschrift zu gründen. Bis heute bin ich dem Physiotherapeuten Stefan Wellermann und dem Mann am Telefon – dessen Namen ich leider vergessen habe – unendlich dankbar. Mein Leben wurde durch diese einfache, aber effektive Behandlung wieder lebenswert. Die Schmerzen sind verschwunden, und das ist auch heute noch so, mehrere Jahre nach der Behandlung.

---

---

*Ich war zunächst skeptisch, wollte es aber natürlich ausprobieren. Jeder Strohalm, der Rettung versprach, war mir willkommen.*

---

---

nach Liebscher/Bracht solle das Problem beheben, hieß es. Ich war zunächst skeptisch, wollte es aber

Wochen Dehnübungen war ich komplett schmerzfrei! Ich war so glücklich, dass dieses Ereignis für

### Behandlung/ Vorgehensweise:

Der Therapeut erklärte mir genau, was im Körper geschieht, warum die Muskeln schmerzen und was er dagegen zu tun gedenkt. Der schmerzende Muskel ist dermaßen verkürzt, dass er bei Gebrauch extreme Schmerzen verursacht. Die Therapie besteht darin, den Schmerz zunächst in der Therapie-sitzung zu lindern und dann nach und nach die betroffenen Muskeln durch Dehnung zu lockern und wieder in den ursprünglichen Zustand zu bringen. Gleich nach der ersten Sitzung waren die Schmerzen zu 80 Prozent weg, nur ein kleiner Restschmerz blieb. Durch Druck auf den jeweiligen Muskelansatz verschaffte der Physiotherapeut mir Erleichterung, zeigte mir außerdem, mit welchen Übungen ich die Muskeln dehnen kann. In den nächsten Wochen übte ich fleißig zu Hause: morgens und abends je zehn Minuten. Es gäbe auch die Möglichkeit, bei wöchentlichen

Wer hat nicht schon mal Rückenschmerzen gehabt? Oder einen Hexenschuss? Und wer kennt nicht mindestens fünf Menschen, denen immer wieder mal oder auch chronisch der Rücken weh tut? Oder wie sieht es mit Kopfschmerzen aus ?

- 10 Prozent der Erwachsenen haben Migräne, 30 Prozent haben monatlich Kopfschmerzen, ungefähr 60 Prozent haben regelmäßig Kopfschmerzen.
- Etwa 70 Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen. Bei 20 Prozent sind diese Schmerzen chronisch. Das betrifft also jeden Fünften.
- 25 Prozent der Krankheitstage aller Arbeitnehmer sind durch Rückenschmerzen bedingt.
- Wiederkehrende Rückenschmerzen nahmen von 1998 bis 2006 um 30 Prozent zu. Und die Zahl derer, die starke Rückenschmerzen haben, hat sich in diesem Zeitraum verdoppelt.
- Etwa 1,2 Mio Menschen leiden hierzulande an Fibromyalgie, darunter 90 Prozent Frauen.

Gruppenübungen mitzumachen, das habe ich aus Zeitmangel nicht getan.

spannungsübungen: 20 Minuten Meditation oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Schon nach zwei Wochen wusste

---

---

*Mein Leben wurde durch diese einfache, aber effektive Behandlung wieder lebenswert.*

---

---

Parallel zum Dehnen habe ich meine Ernährung umgestellt: wenig bis gar kein Fleisch, dafür viel rohes Obst und Gemüse. Außerdem machte ich täglich Ent-

spannungsübungen: 20 Minuten Meditation oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Schon nach zwei Wochen wusste ich, dass ich wieder gesund werde. Nach weiteren vier Wochen Dehnübungen verschwanden die Schmerzen komplett. Ich hatte es geschafft!

## **Fazit:**

Die Muskelschmerz-Krankheit kann durch gezielte Muskeldehnung erfolgreich behandelt werden, das habe ich selbst erlebt. Diese Behandlung hilft auch bei anderen Schmerzzuständen, wie ich später erfuhr: bei chronischen Rückenschmerzen, Tennisarm, Gelenkschmerzen und unzähligen anderen Problemen. Wer gesund werden will, suche im Internet nach LNB-Schmerztherapeuten, sie wissen, wie es geht. Inzwischen gibt es in sehr vielen Orten ausgebildete LNB-Spezialisten, also nicht aufgeben! Viel Erfolg wünsche ich Ihnen und gute Besserung!



# Was ist Fibromyalgie?

Fibromyalgie ist zunächst einmal eine Diagnose für ein komplexes Krankheitsbild. Fasern und Muskeln des Körpers sind dabei hauptsächlich betroffen. Man geht von entzündlichen Prozessen aus.

Nach der amerikanischen Definition gehören zur Diagnose „Fibromyalgie“ zwei Kriterien:

1. Es gibt eine Schmerz-Vorgeschichte über mindestens drei Monate. Dabei treten „weit verbreitete Schmerzen“ auf, d. h. sie betreffen sowohl den Wirbelsäulenbereich (vor allem HWS und LWS) als auch beide Arme und Beine.

2. Mindestens 11 von 18 Druckpunkten sind bei einer Belastung mit 4 Kilopond deutlich schmerzempfindlich.

Die Druckpunkte nennt man auch „Tenderpoints“. Sie liegen im Lenden-, Schulter- und Nackenbereich, an Armen und Beinen. Zum Vergleich werden auch Kontrollpunkte gedrückt, die üblicherweise von der Fibromyalgie nicht betroffen sind.

Die deutsche Definition unterscheidet zwei Haupt- und zwei Nebenkriterien. Die Diagnose Fibromyalgie kann gestellt werden, wenn entweder beide Hauptkriterien oder in Zweifelsfällen zusätzlich eines der Nebenkriterien erfüllt sind.

## Hauptkriterien:

- Schmerzen über mehr als drei Monate im Rücken und in zwei weiteren verschiedenen Körperbereichen (Armen oder Beinen)
- Schmerzen in mindestens 12 von 24 Druckpunkten bei einem Druck von 4 Kilopond

## Nebenkriterien:

- Mindestens sieben der folgenden 14 Beschwerden liegen vor: kalte Akren (Hände, Füße, Nasenspitze), Mundtrockenheit, vermehrtes Schwitzen, Kreislaufprobleme (Schwindel, niedriger Blutdruck), Zittern der Hände, Schlafstörungen, Darmbeschwerden, Kloßgefühl im Hals, Atembeschwerden, Herzbeschwerden, Missempfindungen (Taubheitsgefühl oder Überempfindlichkeit der Haut), Blasenbeschwerden, Kopfschmerzen, Migräne
- Depressive Verstimmung oder seelische Beeinträchtigung

Nach Angaben der Deutschen Fibromyalgie-Vereinigung, einer Selbsthilfegruppe, leiden mindestens 1,6 Prozent aller Deutschen an dieser Krankheit, darunter 90 Prozent Frauen. Die Erkrankung beginnt meist um das 35. Lebensjahr und tritt am häufigsten während und nach den Wechseljahren auf.

## Wie bekommt man eine Fibromyalgie?

Für dieses Krankheitsbild gibt es keine eindeutigen Auslöser, nicht den einen Virus oder das eine Bakterium, das diese Krankheit verursacht. So vielfältig die Beschwerden sind, so vielfältig sind auch die möglichen Ursachen, die in der Diskussion um die Fibromyalgie genannt werden.

## Fehlhaltung und Schmerzreaktion

Dr. med. Thomas Weiss wendet sich in seinen Fibromyalgie-Büchern direkt an Betroffene. Er sieht Haltungsfehler und muskuläre Reaktionen als mögliche Ursache für die quälenden Schmerzen. Starre Sitzhaltungen über lange Zeit können zu Muskelverspannungen führen, in der Folge zu Fehlhaltungen und Überforderung der falsch belasteten Muskulatur.

„Wenn die sensiblen Nerven über längere Zeit hinweg Informationen über Schädigungen weitergeben, dann führt diese Tatsache zu einer erhöhten Anspannung und Verkürzung in der Muskulatur, die permanent in Alarmbereitschaft ist (man spricht von erhöhtem Muskeltonus). Fatalerweise erregt die erhöhte Anspannung die sensiblen Fasern in den Muskeln und den zugehörigen Sehnen, was wiederum zur Anspannung der Muskulatur führt – ein Teufelskreis!“. So erklärt Dr. Thomas Weiss die Zusammenhänge zwischen Muskeln und Nervensystem



und die Entstehung immer heftiger Schmerzreaktionen.

*Ständige Muskelspannung, schlechte Durchblutung und zu wenig Serotonin*

Nicht jede Fehlhaltung, nicht jeder veränderte Muskeltonus führt gleich zur Fibromyalgie. Es kommt noch mehr dazu. Gestörte Nerven-Übertragungsleitungen zum Beispiel. In Untersuchungen an betroffenen Patienten hat man herausgefunden, dass bei ihnen eine Verminderung der Serotoninkonzentration und eine Vermehrung von Entzündungsstoffen (z. B. Substanz P) an den Nervenendigungen vorliegt. Auch das führt zu ständig erhöhtem Muskeltonus. Dazu kommt oft noch

eine grundsätzlich erhöhte Ruheaktivität des Sympathikus, der zusammen mit dem Parasympathikus für die Balance von Spannung – Entspannung in der unwillkürlichen Muskulatur zuständig ist. Der Sympathikus regelt die Anspannung. Ist er ständig aktiv, kann sich z. B. die Darmmuskulatur nicht ausreichend entspannen oder die vielen kleinen Muskeln, die für den Zusammenhalt in der Wirbelsäule sorgen.

*Nebenwirkung von Medikamenten*

Massive Muskelschmerzen und Muskelschwäche mit allen Folgeerscheinungen bis hin zur Fibromyalgie können auch als Nebenwirkung auf Medikamente entstehen. Dass

sich Schmerzmittel auf den Magen schlagen, ist inzwischen weithin bekannt. Auch über die Wirkung von Rheumamitteln auf Herz- und Kreislauf ist einiges geschrieben worden.

Als mögliche Auslöser für Fibromyalgie-Symptome werden von Dr. Thomas Weiss genannt: Cholesterinsenker (Clofibrat, Lovastatin), Narkosemittel, harntreibende Medikamente (Bumetanid, Metolazon), Asthmamittel (Salbutamol), Gichtmittel (Allopurinol), Brechmittel (Emetin), blutstillende Mittel (Epsilon-Aminocapronsäure), Rheumamittel (D-Penizillamin) und Malariamittel (Chloroquin). Wenn jemand Symptome der Fibromyalgie zeigt, wird geraten, in Ab-

sprache mit dem Arzt auf solche Medikamente zu verzichten bzw. eine Alternative zu suchen.

### Behandlungsmöglichkeiten der Schulmedizin

Da die Krankheit als unheilbar gilt, zielt die medikamentöse Behandlung darauf, die Schmerzen zu lindern. Man unterscheidet zentral und peripher wirkende Schmerzmittel. Die peripher, also am Ort des Schmerzes wirkenden Mittel sind meist frei verkäuflich, aber nur bei knapp der Hälfte der Fibromyalgie-Patienten



Eine falsche Sitzhaltung begünstigt Muskelverspannungen

wirksam. Auch Nebenwirkungen sind bekannt, z. B. auf Magen und Darm und auf die Blutgerinnung, leicht unterschiedlich bei den verschiedenen Wirkstoffen dieser Gruppe: Paracetamol, Acetylsalicylsäure (ASS), Diclofenac und Ibuprofen. Bei regelmäßiger Einnahme

können sie auch an Wirkung verlieren oder selbst Schmerzen hervorrufen. Es kann auch zu gastrointestinalen Schädigungen kommen, zu Blutungen, Bluthochdruck, Nieren-, Herzinsuffizienz sowie Herzinfarkt.

Gegen die ständigen Schmerzen helfen bei einem Teil der Fibromyalgie-Patienten nur noch die zentral wirksamen Morphine (Opiode). Sie setzen die Schmerzschwelle deutlich herauf und wirken auch euphorisierend. Das macht ihre nicht zu unterschätzende Suchtgefahr aus. Deswegen braucht man für die meisten Morphine ein Betäubungsmittel-Rezept und muss sich genau an die Dosierungsanweisung des Arztes halten.

Trizyklische Antidepressiva haben ihre Wirkung auch bei Schmerzpatienten. Sie werden bei Fibromyalgie eingesetzt, weil sie die Schmerztoleranz erhöhen und die Schmerzbewertung verändern. Die Dosierung ist niedriger als bei der Anwendung gegen Depressionen. Einige dieser Präparate wirken zusätzlich gegen Müdigkeit. Doch auch sie sind nicht nebenwirkungsfrei. Es kann zu Kopfschmerzen, Mundtrockenheit und Gewichtszunahme kommen, zu Herzrhythmusstörungen, innerer Unruhe, Zittern, Schwindel, Blutdrucksenkung, Libido- und Orgasmusproblemen.

Treten Schlafstörungen durch Muskelschmerzen auf, werden muskelentspannende Medikamente verordnet. Aber auch solche

Muskelrelaxantien können Nebenwirkungen auslösen: Am häufigsten kommen Herzrhythmusstörungen vor, aber auch Hyperkaliämie (Kaliumüberschuss im Blut). Durch die erhöhte Histaminfreisetzung sind auch allergische Reaktionen möglich.

Gegen den Stimmungsabfall nutzt man Serotonin-Wiederaufnahmehemmer. Es gibt auch neue Behandlungsansätze über die Blockade der Serotonin-Rezeptoren.

Quellen zum Thema Fibromyalgie:  
Dr. Thomas Weiss: „Fibromyalgie. Schmerzen überall“. Südwest Verlag, 96 S. ISBN 3-517-06398-3

Dr. Thomas Weiss: „Fibromyalgie. Das erfolgreiche Ernährungsprogramm“. 96 S. ISBN 3-517-06667-2

Eva Felde & Dr. Ulrike Novotny: „Schmerzkrankheit Fibromyalgie“. Trias Verlag, 170 S. ISBN 3-8304-3259-3

Dr. Robert M. Bachmann: „Natürlich gesund durch Säure-Basen-Gleichgewicht“. Trias Verlag, 224 S. ISBN 3-89373-624-7

### Cortison – bei vielen Entzündungsprozessen die erste Wahl

Bei ganzheitlich orientierten Ärzten werden erst andere Mittel zum Einsatz kommen, doch bei allen Krankheitsbildern, denen man entzündliche Prozesse zuordnet, wird auch gerne Cortison verschrieben. Cortison entsteht ursprünglich aus einem körpereigenen Hormon, dem Cortisol.

Hormone sind natürliche Botenstoffe, die zur richtigen Steuerung

körpereigener Vorgänge gebraucht werden. In der Nebennierenrinde (Rinde = lat. cortex) werden u. a. Glucocorticoide gebildet, deren Hauptvertreter das Cortisol ist. Wir brauchen das Hormon für unseren Stoffwechsel, ob es nun um Zucker und andere Kohlenhydrate, Fette oder Proteine geht. Werden nicht genug Hormone von der Nebennierenrinde produziert, kann es zu lebensbedrohlichen Krankheiten kommen. Liegt ein Hormonmangel vor, muss es substituiert werden, meist in Tablettenform.

Umgangssprachlich wird nicht so genau zwischen Cortisol und Cortison unterschieden. Wenn wir heute

Daraus schloss man dann, dass es insgesamt gegen Entzündungsprozesse helfen könnte – ohne so ganz genau zu wissen warum.

Corticoide werden auch angewendet bei Asthma und Autoimmunerkrankungen, bei Hörsturz und Tinnitus, bei Nierenentzündungen oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Ekzemen. Es gibt auch so genannte Stoßtherapien, z. B. bei Epilepsie oder einem Multiple-Sklerose-Schub.

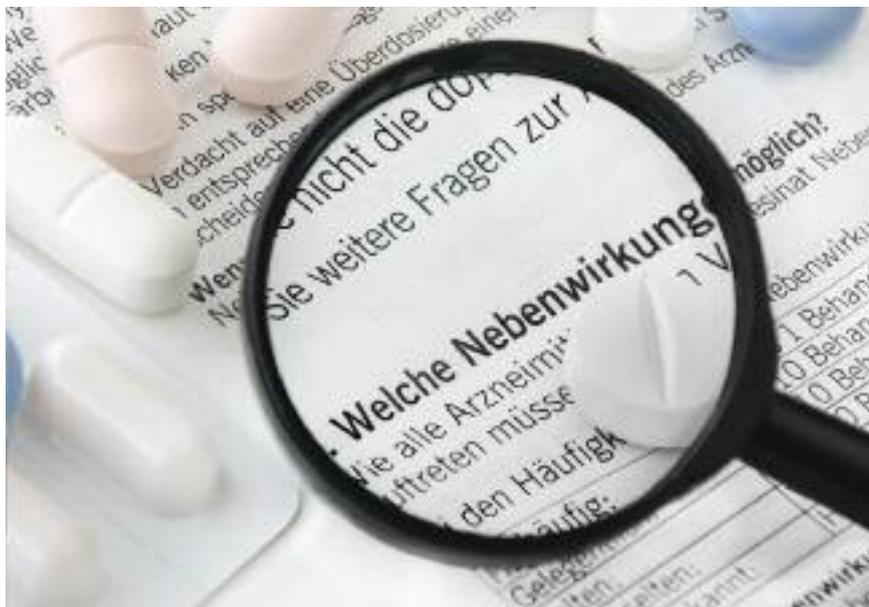
Vor allem seiner immunsuppressiven Wirkung ist es wohl zu verdanken, dass Schübe entzündlicher Erkrankungen oder scheinbare Überreaktionen des Körpers, wie bei

Es führt zu einer Magensäureüberproduktion, die durch Protonenpumpenhemmer wieder eingegrenzt werden kann. Und die gesamte Immunabwehr wird schwächer; es kann also auf Dauer zu gehäuftem Infektionen mit Viren, Bakterien oder Pilzen kommen. Und das ist noch nicht alles.

Die bekannteste Nebenwirkung ist wohl das „Vollmondgesicht“, das durch Wassereinlagerungen im Gewebe entsteht. Das so genannte „Cushing-Syndrom“ hat aber noch andere Symptome: Bluthochdruck, Gewichtszunahme, erhöhter Blutzuckerspiegel, Muskelschwäche bis hin zum Muskelschwund, verzögerte Wundheilung, Knochennekrosen, Osteoporose, Nierensteine, steigender Augeninnendruck bis hin zum Glaukom, Linsentrübung (Grauer Star), verschiedene Hautsymptome wie Steroidakne oder punktförmige Hautblutungen. Das Blutbild kann sich verändern, die Infektanfälligkeit größer werden und die Bekämpfung schwieriger, weil das Immunsystem nicht mehr so funktioniert wie es eigentlich soll.

In selteneren Fällen kann auch Diabetes auftreten oder Störungen der Sexualhormonsekretion bis hin zur Impotenz beim Mann oder Ausbleiben der Menstruation bei Frauen. Bei Kindern könnte es zu Wachstumsstörungen führen.

Bei kurzfristiger, hochdosierter Anwendung reagieren vor allem die Nerven. Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit können ebenso die Folge sein wie Euphorie oder Depressionen und Psychosen. Auch Konvulsionen sind als Nebenwirkung bekannt, ebenso die Manifestation einer latenten Epilepsie.



von der Anwendung von 'Cortison' sprechen, können damit unterschiedliche Corticosteroide gemeint sein. Eingesetzt werden sie neben der genannten dauerhaften Substitution bei Hormonmangel vor allem bei entzündlichen Erkrankungen. Schon bei den ersten Versuchen mit seiner Anwendung hatte sich gezeigt, dass es gegen Rheuma half.

Autoimmunerkrankungen, damit besänftigt werden können.

### *Nebenwirkungen*

Gefürchtet ist Cortison aber wegen seiner möglichen Nebenwirkungen. Vor allem wenn es über einen längeren Zeitraum und/oder in relativ hoher Dosierung eingesetzt wird.

# Schmerz – ein Alarmschrei des Körpers

Bei Fibromyalgie und anderen schlimmen Schmerzzuständen gibt es also doch einen einfachen Weg zur Heilung – die „neue Schmerztherapie“ nach Liebscher und Bracht.

Hier geht man davon aus, dass die meisten Schmerzen nicht ursächlich von körperlichen Schädigungen herühren, sondern Alarmschmerzen sind, die uns davor bewahren, unserem Körper noch mehr Schaden zuzufügen.

Meist geht es eigentlich um verkürzte Muskeln und Sehnen, die ihre jeweiligen Muskelpartner in ihrer Beweglichkeit hindern. Oder sie bauen einen so starken Druck auf, dass Gelenke oder Bandscheiben Schaden nehmen würden, wenn das ewig so weiterginge. Und genau davor soll uns der Warnschmerz schützen. Solche Schmerzen können ganz plötzlich auftreten wie beim Hexenschuss oder es handelt sich um die so genannten „langdauernden Akutschmerzen“, die uns beim Aufstehen plagen oder beim Sich-Bücken oder beim Gehen und anderen



**Durch Verkürzung von Muskelgruppen kommt es zu Knieschmerzen**



### Warum gibt es heute so viele Schmerzpatienten?

Solange wir Menschen uns viel bewegen mussten, hatten alle Muskeln viel zu tun und wurden immer wieder anders belastet, gedehnt und entspannt. Doch seit wir uns unsere

Bahn auf dem Weg zur Arbeit, im Büro oder in der Schule, beim Mittag- und Abendessen und oft sogar noch am Ende des Tages vor dem Fernseher. Selbst wenn wir abends noch etwas unternehmen, sitzen wir wieder – im Kino, im Theater, im Konzertsaal. Und wenn wir dann schlafen, liegen wir oft mit angewinkelten Beinen. Auch so kommt der Körper nicht dazu, sich im vorderen Bereich zu strecken und damit die ständige Beugung wieder auszugleichen.

Selbst der Sport, den wir betreiben, ist oft wieder recht einseitig in der Muskelbelastung, z. B. beim Joggen. Eigentlich müssten wir Klimmzüge machen oder klettern, damit sich der Körper wieder aushängen kann.

Dass Klettern an Sprossenwänden helfen kann, hat Roland Liebscher-Bracht mit seinen Kampfkunst-Schülern ausprobiert. Es hilft. Ebenso wie gezielte Dehnungen

Bewegungen, die früher mal ganz leicht gingen.

### Beispiel Rückenschmerzen:

Die Wirbelsäule wird von Muskeln im vorderen und im hinteren Körperbereich in einem komplex austarierten Gleichgewicht gehalten. Langes Sitzen, vor allem mit rundem Rücken, stört dieses Gleichgewicht und führt nach und nach zu Muskelverkürzungen im vorderen Bereich. Dadurch brauchen wir in den Rückenstreckern immer mehr Kraft, um uns aufzurichten. Wenn nun die eine Muskelgruppe immer stärker zieht (hinten) und die andere (vorne) immer weniger nachgeben kann, wirkt ein immer stärkerer Druck auf die Bandscheiben und die Wirbelgelenke ein. Und wenn es zuviel wird, schrillt das Alarmsystem. Schmerzen hindern uns an Bewegungen, die der Wirbelsäule immer noch mehr Schaden zufügen würden. Schmerzen als Warnung – nicht mehr weiter so!

mehr mühsam beim Jagen und Sammeln zusammentragen, sondern mit dem Auto zum Einkaufen fahren, ist es nicht mehr nötig, sich viel und vielseitig zu bewegen. Wir müssen nicht mehr täglich viele Kilometer über Stock und Stein laufen, um Kräuter und Körner zu sammeln. Wir müssen nicht mehr auf Bäume klettern, um Früchte und wilden Honig zu finden oder einen besseren Blick über das Gelände zu bekommen, wo sich das jagdbare Wild aufhält.

Heute verlangt unsere Arbeit, mit der wir das Geld zum Einkaufen verdienen, von uns nur noch selten intensive körperliche Bewegung. Und so sitzen wir oft 16 Stunden am Tag und mehr: beim Frühstück, im Auto oder der U-

18 Was gegen den Schmerz hilft

19 Schmerzen warnen vor schädlicher Belastung

20 Warum Kräftigungsprogramme bei Schmerzen nicht helfen

21 Jetzt auch Unterstützung aus der Wissenschaft

23 Wenn der Körper sauer wird



Mit ihrer LNB-Therapie helfen Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht Betroffenen

derjenigen Muskelpartien, die sich durch bestimmte Körperhaltungen verkürzt haben. Da gibt es inzwischen bei Liebscher und Bracht auch Präventionsprogramme für alle Körperbereiche.

Die erste Druckbehandlung löst den Schmerz – und dann wird gedehnt. Was für alle Schmerzpatienten zunächst am wichtigsten ist: selbst lang dauernde und sehr quälende Schmerzen lassen sich in den allermeisten Fällen durch die Behandlung bestimmter Druckpunkte mindern und lösen. Diese Behandlung nennt sich Osteopressur oder Schmerzpunkt-Pressur. Die betroffenen Muskelpartien sind zunächst einmal entlastet. Dann muss aber an der eigentlichen Ursache der Schmerzen gearbeitet werden, an der Fehlbelastung und der Verkür-

zung oder Verhärtung der betroffenen Muskeln, Sehnen und Faszien.

Damit die Warn-Schmerzen also nicht weiter auftreten müssen, bekommt jeder Patient ein individuelles Programm zur so genannten Engpassdehnung für die belasteten Muskelpartien. Und dann ist Eigeninitiative gefragt. Jeden Tag muss geduldig mindestens 15 Minuten lang geübt werden. So lange, bis wieder die physiologisch richtige Körperhaltung erreicht ist. Alle Muskeln können und dürfen dann wieder so arbeiten, wie es eigentlich gedacht ist. Dann gibt es auch keinen Grund mehr für Schmerzwarnungen.

### Auch die Faszien sind beteiligt

Es sind nicht nur die Muskeln, die auf einseitige Belastung empfindlich reagieren, sondern noch eine andere Art des Körpergewebes: die Faszien.

## Was gegen den Schmerz hilft

Der Behandlungsansatz von Liebscher und Bracht zielt zunächst auf das Vermindern der Schmerzen, die in den meisten Fällen als Warnschmerzen zu verstehen sind. Der Körper signalisiert uns auf diese Weise, dass eine bestimmte Haltung oder Bewegung nicht mehr sein soll, weil der Schaden dadurch noch größer werden würde.

Durch den Druck (Osteopressur) auf bestimmte Punkte, die mit der jeweiligen Fehlbelastung bzw. Muskelveränderung zu tun haben, kann der Schmerz von ausgebildeten LNB-Therapeuten meist schon bei der ersten Behandlung fühlbar reduziert werden, oft sogar um bis zu 90 %.

Die Schmerzreduzierung ist aber nur der erste Schritt. Doch der Patient fühlt sich befreit, erleichtert, kann sein Glück oft noch gar nicht glauben und lässt sich deshalb gerne auf das ein, was er nun selbst machen kann. Denn jetzt bekommt er Übungen zur Dehnung und Entlastung des belasteten Muskelbereichs und kann so an den Ursachen arbeiten.

Lange Zeit hielt man sie für eine relativ unveränderbare Struktur des Körpers. Sie werden dem Bindegewebe zugeordnet und bilden ein spinnwebartiges Grundgerüst im interzellulären Raum.

Der deutsche Fasziensforscher Robert Schleip hat inzwischen herausgefunden, dass auch die Faszien kontraktile Elemente enthalten, sich also zusammenziehen können. Dafür verantwortlich sind die so genannten Myofibroblasten.

Da Faszien auch die Muskeln umhüllen und quasi das Langzeit-Bewegungsmuster unserer Muskeln abbilden, können sie verhärten und damit ihre Flexibilität verlieren, wenn sich ein Muskel dauerhaft verkürzt. Das allein kann schon den Alarmschmerz auslösen. Dazu kommt noch, dass die den ganzen Körper durchziehenden Faszien und speziell ihre Myofibroblasten durch viele im Zwischenzellraum befindliche Säuren oder Giftstoffe geschädigt werden können. Dadurch „verfilzen“ sie und können so Verengungen bei den Gefäßen oder Nervenbahnen hervorrufen. Auch das kann Schmerzen auslösen oder verstärken. Zudem wirkt die verminderte Flexibilität der Faszien auf die Muskeln zurück und scheint die Situation zu zementieren. Doch der Muskel kann sich wieder dehnen...

## Von der Kampfkunst zur Therapie

Zu den asiatischen Kampfkünsten gehört auch ein umfangreiches Wissen über Energieflüsse im Körper und über viele einzelne Punkte, die

# Schmerzen warnen vor schädlicher Belastung

Die meisten Schmerzen sind keine Schädigungsschmerzen, sondern Alarmschmerzen. Der Körper meldet: Vorsicht! Vermeide diese Bewegung, diese Haltung – damit schadest du dir sonst noch mehr! Du musst etwas tun, damit deine Muskeln wieder richtig arbeiten können!

- Rückenschmerzen schützen die Wirbelsäule und die Bandscheiben
- Kopfschmerzen und Migräne schützen die Halswirbelsäule oder weisen auf überlastete Muskeln hin
- Schulterschmerzen schützen den Gelenkknorpel und die Strukturen der Schulter
- Hüftgelenkschmerzen schützen vor Arthrose im Hüftgelenk

- Knieschmerzen schützen vor Arthrose, Meniskusschäden und Überlastungen
- Ischialgie, Trigeminusneuralgie und Interkostalneuralgie: hier liegt meist keine Nervenentzündung vor, sondern ein Muskel „brennt“
- Karpaltunnelsyndrom: auch hier geht es meist um die Muskeln
- Fersensporn: Schmerzen sind muskulär bedingt

Wenn wir diesen Alarm, diese Warnung durch den Schmerz richtig verstehen, können wir handeln. Die betroffenen Muskelpartien können gedehnt, entspannt, gelockert werden. Das müssen wir selbst tun – durch konsequentes Üben der jeweiligen Engpassdehnungen. Und noch bevor wir das maßgeschneiderte Übungsprogramm bekommen, kann ein entsprechend ausgebildeter Therapeut uns die schlimmsten Schmerzen nehmen.



# Warum Kräftigungsprogramme bei Schmerzen nicht helfen

„Ein starker Rücken kennt keinen Schmerz“ - mit diesem Spruch wird oft geworben und viele halten ihn für wahr. Es stimmt aber nur bedingt. Wenn der ganze Körper immer gleichmäßig belastet wurde und alle Muskeln und ihre Gegenspieler immer wieder zwischen Spannung und Entspannung wechseln können, dann stimmt das schon mit dem starken Rücken.

Das ist aber meistens nicht so. Wenn wir viel sitzen oder ständig gleichförmige Bewegungen machen, dann kommt eine der Muskelgruppen immer zu kurz und kann auf Dauer nicht mehr mithalten. Der Druck wächst und zeigt sich irgendwann als Alarmschmerz, weil der Körper so nicht mehr weitermachen kann. Ein Gelenk oder die Wirbelsäule würden sonst Schaden nehmen.

Werden nun die scheinbar schwachen Muskeln weiter trainiert, wird der Druck auf das betroffene Gelenk oder die Wirbelsäule und die Bandscheiben immer noch größer und verschärft das Problem noch. Hier liegt nach Roland Liebscher-Bracht ein grundlegendes Missverständnis vor: Man gehe von nur zwei Grundzuständen eines Muskels aus – entweder stark oder

schwach. Den Zustand „zu stark“ kenne man nicht. Also gehe man davon aus, dass bei Bewegungsproblemen der Muskel zu schwach sei und demzufolge trainiert werden müsse. Viel zu wenig beachtet werde dabei das Flexibilitätsverhalten eines Muskels entlang seiner Bewegungsamplitude.

Der Maschinenbau-Ingenieur vergleicht das mit dem Fahren mit angezogener Handbremse – das entspricht dem angespannten Muskel, der noch weiter gekräftigt wird. Wenn man nun jeden Monat die Handbremse einen Zahn weiter anziehen würde, bräuchte man eine immer höhere Motorleistung, um einen Berg hochzukommen. Oder die Handbremse geht kaputt.

Damit das unseren Muskeln nicht passiert, gibt es im LNB-System eine Grundregel: Solange Schmerzen im System sind, darf der Patient keine Kräftigung betreiben.

Und bei Rückenschmerzen z.B. liegt das Problem meist nicht daran, dass die Rückenstrecker zu schwach wären. Sondern dass die Frontmuskulatur zu stark nach vorne zieht. Sie müsste also in ihrem Zug geschwächt werden, um das Problem zu lösen.

man gezielt im Kampf einsetzen kann, um im Ernstfall einen Gegner auszuschalten. Solche so genannten Vitalpunkte oder Dim Mak Punkte liegen oft an den Verbindungsstellen zwischen Muskeln und Sehnen. Werden sie punktgenau getroffen, können massive Verletzungen die Folge sein, aber auch Ohnmacht, Stummheit, Lähmungen oder gar der Tod.

Diese Vitalpunkte werden aber auch in verschiedenen Heilverfahren genutzt, z. B. in der Akupressur oder der Akupunktur. Dort ist die Anzahl der benutzten Punkte noch wesentlich umfangreicher als im Kampfsport.

Roland Liebscher-Bracht, deutscher Kampfkunst-Experte mit eigenem Ausbildungszentrum, hat solche Punkte nun auch für den



Einsatz in der Schmerztherapie systematisch untersucht und dabei die von ihm so genannte Osteopressur entwickelt.

## Jeder Muskel braucht einen Gegenspieler

Agonist und Antagonist, so heißt das in der lateinischen Medizinersprache. Bizeps und Trizeps zum Beispiel sind solche Bewegungspartner. Der eine Partner, der die Bewegung auslösen möchte, zieht sich



zusammen. Der andere Partner, der an der anderen Seite des Gelenks sitzt, muss nachgeben, damit die Bewegung leicht, gelenkschonend und schmerzfrei durchgeführt werden kann. Wenn der Unterarm nach oben gebeugt werden soll, zieht sich der Bizeps als Agonist zusammen und der Trizeps als Antagonist gibt nach. Soll der Arm wieder gestreckt werden, zieht sich der Trizeps zusammen und der Bizeps gibt nach. Beide Partner haben also abwechselnd die Rolle als Agonist und Antagonist. Wird nun einer der beiden Muskeln ständig überbeansprucht, damit er schön groß wird, z. B. der Bizeps bei Bodybuildern, kann er nicht mehr so leicht nachgeben. Manchmal können die Arme dann nicht mehr einfach gerade nach unten hängen, weil ständig eine Restspannung im Bizeps vorhanden ist. Das hindert ihn daran, sich vollständig zu entspannen und als Anta-



gonist in der Bewegung einfach nachzugeben.

Ein solches Ungleichgewicht bei den muskulären Bewegungspartnern kann auf Dauer zu Fehlbelastungen im Gelenk und Knorpelschädigungen führen und dann die Alarmschmerzen auslösen, um das Gelenk vor weiteren Schädigungen zu schützen.

# Jetzt auch Unterstützung aus der Wissenschaft

## Wie Knochenhaut und Gehirn auf die Osteopressur reagieren

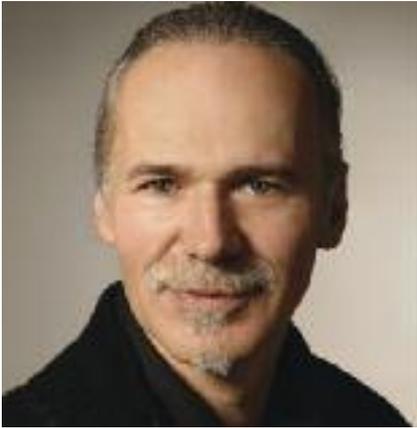
Zunächst war die Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht eine reine Praxismethode, die aufgrund ihrer Wirksamkeit Verbreitung und Anerkennung fand.

Doch mehr und mehr zeigt sich, dass auch wissenschaftliche Theoriemodelle den Erfolg der Methode erklären können.

Die Alarmschmerzpunkte, die mit Osteopressur so wirksam behandelt werden, ordnete man zunächst dem Golgi-Sehnenapparat zu. Doch inzwischen hat sich herausgestellt, dass man mit der Osteopressur auf freie Nervenenden der Knochenhaut einwirkt, die so genannten

interstitiellen Rezeptoren. Diese Zuordnung wurde zunächst vom Neurophysiologen und Fasziensforscher Dr. Robert Schleip getroffen.

Solche „Alarmschmerzrezeptoren“ reagieren in unterschiedlicher Intensität auf Druck. Sie sind also nur in bestimmten Bereichen „scharf“ geschaltet und reagieren deutlicher auf Osteopressur als die Golgi-Rezeptoren am Übergang von Muskel zu Sehne.



Dr. Schleip: „Wir sind so alt wie unser Bindegewebe! Fitte Faszen halten Sie in Form, mit dem richtigen Training können Sie ein Leben lang jugendlich und straff bleiben.“

Damir Lovric, Hirnforscher und Neurowissenschaftler, kann in seinen neurowissenschaftlichen Therapieforschungen die Wirkung der Osteopressur über die Basalganglien und das PAG (periaquäduktales Grau) erklären und damit eine weitere Praxiserfahrung bestätigen. Mit der Osteopressur könne direkt Einfluss genommen werden auf Bewegungsprogramme im Gehirn. Roland Liebscher-Bracht fasst diese Erkenntnisse so zusammen: „Durch unsere Behandlungssystematik wissen wir, wo die interstitiellen Rezeptoren „scharf“ geschaltet sind. Durch die Betätigung dieser „Schalter“ wirken wir direkt in die Bewegungsprogramme der Basalganglien ein. Vom Patienten unwissentlich antrainierte schädigende Programme werden dadurch gelöscht. Wir beobachten Effekte, die auf einen Reset zu-

rück ins genetisch optimierte Bewegungsgrundprogramm hindeuten.“

### Gesteigerte Leistungsfähigkeit mit LNB

Prof. Dr. med. Oliver Tobolski, Leiter der Praxisklinik Sporthomedic in Köln, mit Schwerpunkt Sportorthopädie und Sporttraumatologie, hat mit der Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht so gute Erfahrungen gemacht, dass er eine kleine Anwendungsstudie bei 10 Leistungssportlern durchführte – eine kontrollierte, nicht randomisierte Anwendungsbeobachtung bei LNB-Behandlungen. Er beobachtete dabei signifikante Verbesserungen

der Becken- und Wirbelsäulenpositionierung, deutliche Schmerzreduzierung, klare Verbesserungen der körperlichen Leistungsfähigkeit und Vergrößerungen des retropatellaren Gelenkraumes im 90° Winkel um 2mm.

In seiner Praxisklinik konnte er insgesamt feststellen, dass durch die LNB-Osteopressur, in Verbindung mit dem Üben der therapeutischen Engpassdehnungen bzw. dem Bewegungssystem LNB-Motion, die Verletzungsanfälligkeit deutlich reduziert wird und die Mikrozirkulation sämtlicher Gewebe zunimmt. Nach großen Kraft- und Ausdauerleistungen konnten sich die Sportler schneller regenerieren und nach Verletzungen waren kürzere Genesungszeiten zu beobachten.



Der Schmerz wird gelindert, indem man Druck auf bestimmte Punkte ausübt

# Wenn der Körper sauer wird

Übersäuerung abbauen und sich richtig ernähren – das ist neben der muskulären Fehlbelastung das zweite große Thema für alle Schmerzpatienten. Ob Rheuma oder Fibromyalgie, ob Arthritis oder Migräne, chronische Rückenschmerzen oder ständige schmerzhafte Bewegungseinschränkungen – fast immer spielt die Übersäuerung des Zwischenzellraums eine wichtige Rolle.

„Zum chronischen Schmerz gehört fast zwingend die Übersäuerung des Bindegewebes, die metabolische Azidose, die bei vielen ihre Ursache im Verbrauch von Genussmitteln wie Kaffee, Nikotin, tierischem Eiweiß, Süßigkeiten und Kohlensäure hat.“ Das hat Dr. Max Naber, Chirurg, Schmerztherapeut und Dunkelfeld-Diagnostiker, bei vielen seiner Schmerz-Patienten beobachtet. Nach den Gesetzen der Biochemie reagieren im sauren Milieu die Körperzellen anders als sonst. Ihre Zellmembran verändert sich und die Schmerzrezeptoren werden wegen des verringerten Membranpotentials wesentlich sensibler. Das führt zur Senkung der Schmerzschwelle. Immer geringere Anlässe führen zum Schmerz.

Zudem versucht der Körper, die zu viel vorhandenen Säuren zu binden, damit sie nicht im Blut oder in den lebenswichtigen Organen noch größeren Schaden anrichten. Also gibt es

Anlagerungen von sauren Stoffwechselprodukten und -valenzen an Strukturproteinen der großen Sehnen oder Bänder. Das führt zu Verhärtungen und Verspannungen und als Folge zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen, die schließlich chronisch werden können.

Eine weitere Methode des Körpers, Säuren zu binden, ist die Neutralisation der sauren Valenzen durch Bindung an Materialien, die den Knochen oder dem Plasma entzogen werden. Als neue Verbindungen entstehen, chemisch gesehen, Salze oder Seifen, die sich wiederum anlagern und zu Gewebeverkalkungen führen können.

## *Basische Ernährung hilft dem übersäuerten Körper*

Jeder sinnvolle therapeutische Ansatz wird deshalb bei Schmerzpatienten eine Ernährungsumstellung mit einbeziehen. Zunächst ist alles zu vermeiden, was dem Körper weitere Säuren zuführt bzw. im Körper zur Säure-, Schleim- und Schlackenbildung führt (z. B. Zucker, Kaffee,

Fleisch und Wurst, Milchprodukte). Bevorzugt essen sollte man das, was dem Körper Basen liefert, die Gegenspieler der Säuren. Das tun z. B. Pellkartoffeln und Gemüse.

Anfangs muss dem Körper sicher noch zusätzlich geholfen werden, das saure Milieu umzustimmen. Da gibt es alkalisierende Mittel, basische Salze, wie das altbe-



**Basische Lebensmittel, wie z. B. Gemüse, neutralisieren die Säurebildung im Körper**

kannte Bullrichsalz, oder mit wichtigen Mineralien angereicherte Basenbildner.

Auch Ausleitungskuren sind hilfreich, um die im Körper angelagerten Schadstoffe auszuschleusen. Hier sollte man aber unbedingt den Rat eines Experten einholen. Mit kinesiologischen Testverfahren lässt sich gut herausfinden, ob man jetzt Chlorella-Algen braucht, dazu Koriander, Bärlauch oder Schwefelsalze oder ob homöopathische Mittel besser helfen können.

„Das Besondere an den Engpassdehnungen ist, dass der normale Effekt des Krafttrainings in sein Gegenteil verkehrt wird. Statt immer kräftigerer, aber auch unflexiblerer Muskeln erhalten die Probanden mit

neller, leistungsfähiger und weniger anfällig für die typischen Sportverletzungen der unterschiedlichen Sportarten. Auch die von uns betreuten Spezialeinheiten der Polizei, die überdurchschnittlich hohen kör-

## Endlich eine Erklärung, warum auch gesundes Essen gegen Schmerzen hilft

Prof. Dr. rer. nat. Claus Leitzmann, dessen Forschungsschwerpunkte im Bereich gesunder Ernährung liegen, findet es als Ernährungswissenschaftler „sehr spannend, endlich einen nachvollziehbaren Grund dafür gefunden zu haben, warum gesunde Ernährung Schmerzen lindern kann.“ Wenn die Entstehung von Schmerzen in der neuen Schmerztheorie von Liebscher und Bracht einheitlich durch unphysiologische, muskulär-fasziale Überspannungen erklärt werden kann, erscheine es logisch. Gesunde Ernährung kann Übersäuerung abbauen. Dadurch kann die Kontraktion der Myofibroblasten in den Faszien reduziert und die Abwehrspannung der Muskelfasern vermindert werden.

„Die zentrale Bedeutung der (Muskel-/Faszien-)Dehnungen in Form der Engpassdehnungen im Rahmen einer intensiven körperlichen Aktivität gepaart mit einer vollwertigen

pflanzlichen

Die LNB-Therapie hilft gegen quälende Rückenschmerzen



der Beweglichkeitskräftigung kräftigere Muskeln, die immer flexibler werden. Die so trainierte Muskulatur wird immer funktio-

nerlichen Belastungen ausgesetzt sind, berichten von diesen Effekten“.



Regelmäßige Dehnungseinheiten erhalten den positiven Effekt der Schmerzreduzierung

Ernährung ergeben den Synergieeffekt zur erfolgreichen Schmerzlösung. Gerade für ältere Menschen wie mich, der gerade 82 Lebensjahre vollendet hat, haben die Übungen aus dem LNB-Motion einen geradezu verjüngenden Effekt.“



**Quellen:** Stimmen der Wissenschaft: „Ernährung hat Auswirkungen auf Schmerzen“, aus:

Dr. med Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht: „Der SchmerzCode. Ihr Schlüssel zur Schmerzfreiheit – die neue Schmerztherapie“. LNB International AG, 7. Auflage 2015, S.33, ISBN 978-39813717-8-9

Robert Schleip mit Johanna Bayer: „Faszien-Fitness – Vital, elastisch, dynamisch in Alltag und Sport“. Riva Verlag, 2014. 224 S, ISBN 978-3-86883-483-3

### *Wie finden Sie einen LNB-Therapeuten?*

Das ist ganz einfach. Sie gehen auf die Website von Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht. Die Adresse lautet: [www.liebscher-bracht.com](http://www.liebscher-bracht.com).

Ganz oben können Sie verschiedene Infos anklicken, z. B. LNB-Therapie oder Erfahrungsberichte oder Kontakt. Sie wählen LNB-Therapie und können dort wiederum, diesmal links, verschiedene Infos anwählen. In der Mitte sind zwei auffällige Kästchen „Schmerztherapeut finden“ und „Bewegungstherapeut finden“. Wenn Sie sich dort einklicken, müssen Sie nur noch Ihren

Wohnort oder Ihre Postleitzahl eingeben und Sie können nach passenden

Therapeuten im Radius von 5 bis 100 km um Ihren Wohnort suchen. In Deutschland, Österreich und der Schweiz finden sich inzwischen schon recht viele Ärzte, Heilpraktiker, Physiotherapeuten und Angehörige anderer medizinischer Berufe, die ihre Ausbildung bei Liebscher und Bracht gemacht haben.

Auf derselben Website finden Sie auch viele weitere Informationen und Videos (im „Blog“), die Zusammenhänge von Schmerzen und muskulärer Belastung erklären. Sogar ein Ausschnitt aus der stern-TV-Sendung mit Günther Jauch können Sie sich ansehen.

### *Und was geschieht beim LNB-Schmerztherapeuten?*

All die medizinischen Unterlagen zu Ihrer Schmerz-Vorgeschichte werden Sie dort vermutlich nicht brauchen. Schmerztherapeuten lassen sich berichten, wo Sie die schlimmsten Schmerzen haben und werden dann nach bestimmten Punkten auf Ihrem Körper suchen, wo Sie am deutlichsten Druckschmerz verspüren. Sie ordnen den Druckschmerz dabei auf einer Skala von 1 - 10 ein. Ihre hauptsächlichen Schmerzpunkte müssen nicht genau da sein, wo die Schmerzen sind. Oft sind sie in anderen Bereichen zu finden, z. B. bei den muskulären Gegenspielern der schmerzenden Muskeln. Diese Zusammenhänge werden Ihnen auch erklärt.

Nach der Diagnose kommt die Schmerzpunkt-Pressur an Ihren Haupt-Schmerzpunkten. Sie wird auch Osteopressur genannt und dient dazu, die

## Effektive Schmerztherapie

fehlprogrammierten Muskelspannungen zu löschen und so den festgefahrenen Schmerzzustand zu lösen.

Danach wird überprüft, ob sich etwas verändert hat bei den Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, deretwegen Sie Hilfe gesucht hatten. Und in den meisten Fällen können schon bei der ersten Behandlung die Schmerzen um 70 Prozent und mehr

bekommen Sie erste Übungen als Hausaufgabe mit.

Vielleicht müssen Sie auch noch ein- oder zweimal wiederkommen, um sich nochmal Schmerzpunkte drücken zu lassen oder die Schmerzfrei-Übungen zu vertiefen. So oder so – der positive Effekt wird nur dann dauerhaft bleiben, wenn Sie selbst konsequent weiter üben und dafür täglich 25 Minuten investieren.

Ärztemarathon hinter sich hat, wird froh sein, endlich wieder ohne Schmerzen zu leben und mit relativ wenig Aufwand sich selbst helfen zu können.

*Und wenn es nicht geholfen hat?*

Dann geht man bei LNB-Therapeuten davon aus, dass es eine andere Ursache für die Schmerzen gibt als muskuläre Verspannungen und den darauf folgenden Alarmschmerz. Roland Liebscher-Bracht berichtet in seinem Buch über den Fall eines Patienten, dem er durch seine Ausschluss-Diagnose dazu verhelfen konnte, noch rechtzeitig ein paar Stents an den Herzkranz-Gefäßen gesetzt zu bekommen.

*Bei welchen Schmerzen kann LNB helfen?*

Ob Arthroseschmerzen oder Migräne, ob Fersensporn oder Gleitwirbel, ob Frozen Shoulder oder Golfellenbogen, ob Hexenschuss oder

reduziert werden. Das sind die Erfahrungswerte, von denen Roland Liebscher-Bracht und die über 1500 von ihm ausgebildeten Schmerztherapeuten inzwischen ausgehen.

Die meisten Patienten sind nach diesen ersten positiven Erfahrungen meist auch sofort bereit, selbst aktiv weiterzumachen. Denn jetzt ist Eigeninitiative gefragt. Die allzu belasteten Muskelpartien müssen wieder entlastet und gedehnt werden. Dazu

Als Hilfestellung gibt es DVDs und Computerprogramme zum Mitmachen, die Sie sogar auf Ihrem Smartphone empfangen können. So haben Sie Ihre Schmerzfrei-Übungen immer dabei.

Natürlich gibt es das alles nicht umsonst. Für eine Behandlung beim Schmerztherapeuten müssen Sie vielleicht 100 Euro investieren, und DVDs und Computerprogramme kosten auch. Aber wer schon einen

Interkostalneuralgie, ob Karpaltunnelsyndrom oder Restless Legs, ob Skoliose oder Weichteilrheuma, ob Schmerzen im Rücken, am Knie- oder Hüftgelenk, ob Joggerschienbein oder Atemschmerzen – all das kann von muskulären Fehlspannungen kommen. Diese wiederum lösen dann, wenn die Fehlspannung sich als Muster ins Gehirn einbrennt, den entsprechenden Alarmschmerz aus.

Durch Dehnübungen werden die beanspruchten Rückenmuskeln entlastet



Und deshalb, so Roland Liebscher-Bracht, kann bei all diesen Schmerzen und noch vielen mehr die LNB-Methode helfen.

Denn 90 Prozent aller körperlichen Schmerzen kommen seiner Meinung nach von muskulären Fehlspannungen und sind eigentlich keine Störungsschmerzen, sondern Alarmschmerzen.

Und selbst wenn echte Störungsschmerzen vorliegen, also z. B. bei Entzündungen oder Verletzungen, kann die Behandlung der Schmerzpunkte oft eine leichte Entlastung bringen – denn ein Teil der Schmerzen sind immer Alarmschmerzen.

### *Beispiel Knieschmerzen nach Einsatz eines künstlichen Gelenks*

Die ursprüngliche Diagnose war: Menisken zerstört, fortschreitende Arthrose im Gelenk, bis Knorpel und Knochenhaut zerstört sind und die Knochen selbst aufeinander reiben. In ihrem bekannt jovialen Ton sprechen Ärzte dann schon mal davon, dass man „auf Glatze“ läuft. Das sei es dann, was die Schmerzen ausmacht, meinen die Ärzte. Deshalb die Empfehlung: ein künstliches Kniegelenk.

Eine Totalendoprothese wird eingesetzt, vom ursprünglichen Gelenk ist nichts mehr vorhanden – also kann, so meint man, auch nichts mehr wehtun. Zunächst, vielleicht auch noch ein paar Monate nach der OP, ist das auch so. Doch dann kommen nach und nach die gleichen Schmerzen wieder wie früher. Wie kann das sein? Es ist wieder wie es vorher auch war: die Schmerzen kommen

durch muskuläre Fehlbelastung. Der Schmerz ist ein Alarmschmerz und gibt mir ein Signal: So kann es nicht mehr weitergehen. So wie du dich bewegst (recht einseitig) oder eben nicht bewegst, sondern dein Leben im Sitzen führst, schadet das deinem Kniegelenk. Und deswegen zeige ich/Alarmschmerz dir, dass du etwas verändern musst.

Also muss dafür gesorgt werden, dass alle an der Kniebewegung beteiligten Muskeln sich wieder entspannen dürfen und nicht einer davon zuviel Zug aufs Gelenk ausübt, weil sein Gegenspieler sich zunehmend verkürzt. Das würde dann wiederum zu Abrieb und schleichender Zerstörung des Gelenks führen. Ganz abgesehen davon, dass auch der Abrieb, je nach Werkstoff, nicht ungefährlich ist.

**Fazit:** Auch die ursprünglichen Schmerzen im Kniegelenk kamen zunächst von den Spannungen der Muskeln und Faszien rundherum. Und jetzt, wo sich diese Schmerzen wieder zeigen, ist es höchste Zeit, dafür zu sorgen, dass diese Spannungen aufhören.

**Margot Müller**, langjährige Lehrtätigkeit im Zweiten Bildungsweg. Nach schwerer Krebserkrankung und Standardbehandlung Hinwendung zu alternativen und komplementären Heilverfahren. Heilpraktiker-Ausbildung. Tätigkeit als Medizin-Journalistin. Intensive Qigong-Praxis, heute selbst Qigong-Ausbilderin bei der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

DG



Tamara Lebedewa

### **Krebs-erregere entdeckt!**

**Die verblüffenden Erkenntnisse einer russischen Forscherin**

Die russische Wissenschaftlerin Tamara Lebedewa erforschte die Krebskrankheit über viele Jahre und kam zu erstaunlichen, revolutionären Ergebnissen. Auch wenn diese Ergebnisse von der herrschenden Lehrmeinung bisher nicht anerkannt sind – die Behandlungsmethoden von Lebedewa beugen der Krankheit vor und unterstützen den Heilungsprozess.

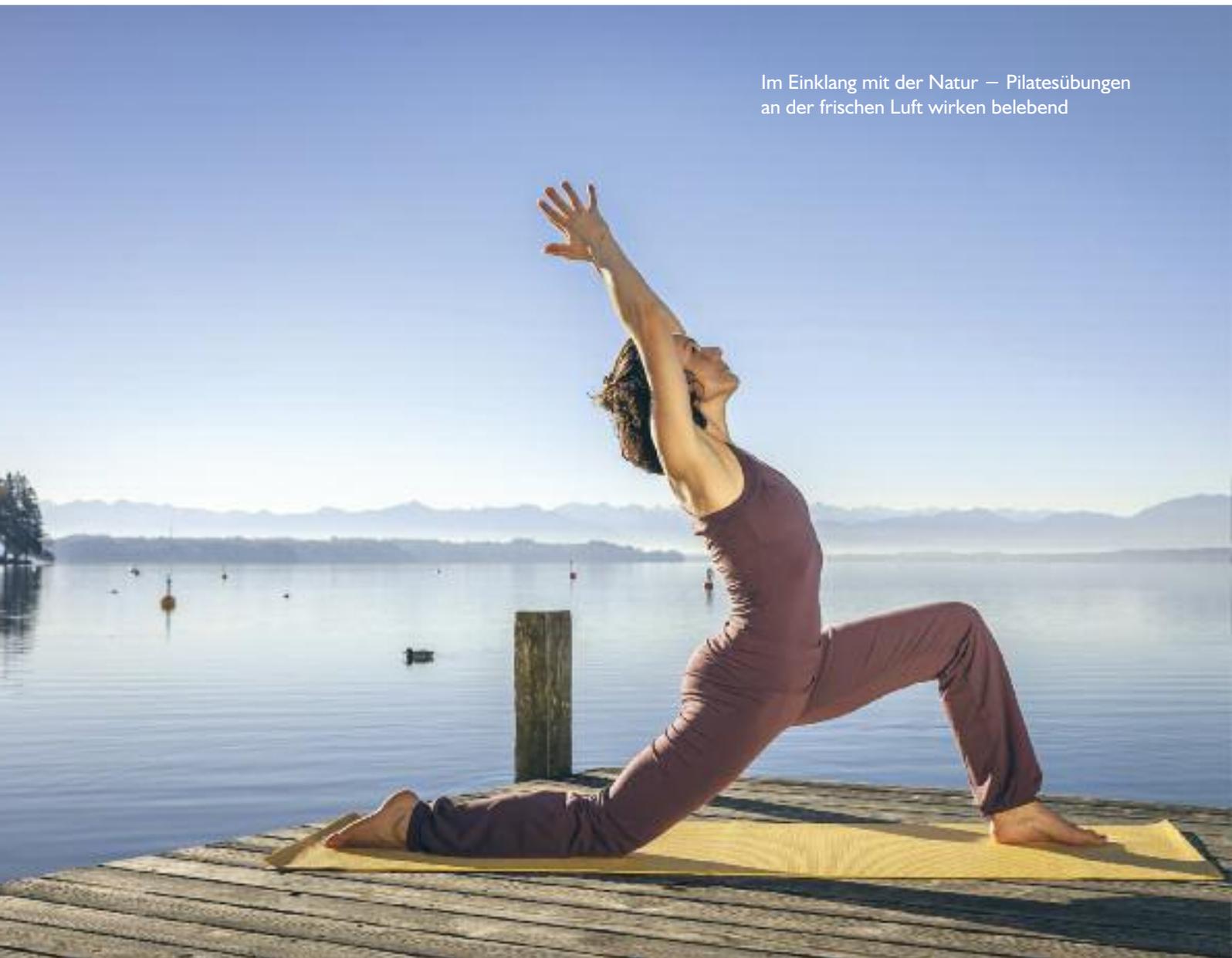
Auf der Basis ihrer Forschungen empfiehlt die Autorin im letzten Abschnitt des Buches eine konsequente fünfstufige Reinigung aller Organe des Körpers, die eine wirksame Vorbeugemaßnahme darstellt.

336 Seiten · 14 Abb. · TB  
ISBN 978-3-932130-13-7

[www.DRIEDIGER.de](http://www.DRIEDIGER.de)

# Mit Pilates zu Geschmeidigkeit und Kraft

Im Einklang mit der Natur – Pilatesübungen  
an der frischen Luft wirken belebend



*„Eine falsche Bewegung und schon war es passiert“, berichtete Erich S. vor drei Jahren im SWR. Während des Umgrabens im Garten lähmte ihn plötzlich ein gewaltiger Schmerz im Rücken. Er war gerade mal 40 Jahre alt und entsetzt über die Diagnose: eine Nervenentzündung an der Wirbelsäule. Durch die Verabreichung von Spritzen und Medikamenten heilte die Entzündung ab, aber die Schmerzen blieben. Die Ärztin verschrieb ihm daraufhin eine Pilates-Rehabilitation, die sein Leben veränderte. Die Schmerzen verschwanden und gleichzeitig entwickelte sich ein neues Bewusstsein für seinen Körper. Seitdem absolviert er die kräftigenden und gleichzeitig dehnenden Körperübungen regelmäßig und profitiert sehr davon.*

## Ein Turner startet durch

Die Bezeichnung „Pilates“ verdankt das Körpertraining seinem Erfinder Joseph Hubert Pilates (1883-1967). Der gebürtige Mönchengladbacher galt als leidenschaftlicher Turner und entwickelte das Konzept wohl eher aus der Not heraus, während er im Ersten Weltkrieg in Großbritannien interniert war. Er hatte Deutschland nach dem Tod seiner ersten Frau verlassen. Weil es darum ging die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu kontrollieren, nannte er seine Methode zunächst „Contrology“. Sie sollte zu einer guten Konstitution und Haltung beitragen. Zurück in Deutschland rehabilitierte er mit seinem Bewegungstraining Kriegsverwehrte und Gehbehinderte. Während dieser Zeit entwarf er auch spezielle Gerätschaften, welche das Training zusätzlich unterstützten. Im Jahr 1923 wanderte er in die USA aus und eröffnete in New York ein Trainingsstudio in dem Gebäude des New York City Ballets. Es dauerte nicht lange und zahlreiche Tänzer erkannten die positiven Effekte der

Übungen und besuchten regelmäßig das Studio. Zum Wellness-Trend wurde Pilates allerdings erst in den 1990er Jahren. Joseph Pilates starb



1967 ohne die Weiterführung seiner Arbeit zu regeln, sodass „Pilates“ bis heute kein geschützter Begriff ist und es weltweit sehr unterschiedlich arbeitende Pilates-Trainer gibt. Während im Fitnessbereich fast aus-

schließlich auf einer Bodenmatte geübt wird, kommen in der Pilates-Rehabilitation vorwiegend Geräte zum Einsatz.

## Kräftigung der Körpermitte

Die Pilates-Übungen widmen sich besonders den Muskelgruppen des Rumpfes, d. h. dem Bauch, dem Rücken und dem Beckenboden. Im Pilates-Jargon ist vom „Powerhouse“ die Rede – der Stützmuskulatur in der Körpermitte rund um die Wirbelsäule. Die Kraft- und Stretching-Übungen aktivieren besonders die tiefliegenden, kleineren und meist schwächeren Muskelgruppen. Aber gerade diese sind für eine korrekte und gesunde Körperhaltung von entscheidender Bedeutung. Die

Muskulatur des Beckenbodens und des Rumpfes wird gezielt gekräftigt. Insgesamt gibt es rund 500 Pilates-Übungen, die teilweise auf der Matte und teilweise an Geräten zu absolvieren sind. Dafür wurden der

## Heilende Bewegung

---

„Reformer“, der „Cadillac“, der „Chair“, der „Barrel“ und der „Spine Corrector“ – die fünf klassischen Gerätschaften des Pilates erfunden. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt. Sie verbinden Bewegung mit Kraft, Atmung und Wahrnehmung.

### Wichtige Prinzipien

Die folgenden Pilates-Prinzipien stammen nicht direkt vom Erfinder, sondern wurden erst einige Zeit nach seinem Tod herausgearbeitet und veröffentlicht. Sie umfassen Konzentration, Zentrierung,

Kontrolle, Atmung, Präzision und Fluss.

#### *Konzentration*

Die Aufmerksamkeit soll ganz auf den Körper gerichtet sein. Mit Hilfe der Konzentration werden Körper und Geist in Harmonie gebracht.

#### *Zentrierung*

Die Übungen zielen vor allen Dingen auf die Stärkung der Körpermitte. Durch die Kräftigung der Rumpfmuskulatur können besonders Rückenbeschwerden positiv beeinflusst werden.

#### *Kontrolle*

Durch die kontrollierte Ausführung der Übungen werden besonders die „kleinen Helfer Muskeln“ gestärkt.

#### *Atmung*

Es wird eine bewusste Atmung in das Zwerchfell trainiert, um Verspannungen entgegenzuwirken. Dabei wird das Brustbein bewusst gesenkt. Der Bauchnabel bleibt währenddessen nach innen gezogen.

#### *Präzision*

Eine korrekte, fein abgestimmte Ausführung der Übungen ist für die positive Wirkung von entscheidender



Man muss nicht immer allein trainieren – mit Gleichgesinnten macht es noch mehr Spaß und man knüpft neue Kontakte

der Bedeutung. Fehler in der Ausführung können einen gegenteiligen Effekt haben und zu Überlastung, Verspannung und Schmerzen führen. Deshalb ist es ratsam Pilates zunächst mit Hilfe eines professionellen Trainers zu erlernen.

### Fluss

Es gibt keine abrupten Bewegungen. Alle Übungen werden fließend und hinübergleitend ausgeführt.

Bei gut ausgebildeten Pilates-Trainern (mit medizinischer Grundausbildung und Nachweis von über 100 Ausbildungsstunden) übernimmt die Krankenkasse in der Regel die Trainings- und Rehabilitationskosten.

## Möglichkeit der Schmerzlinderung

Auch wenn die wissenschaftliche Datenlage mager ist, äußerte Prof. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der deutschen Sporthochschule Köln: „Wer heilt, hat recht. Pilates hat im Vergleich zu anderen Methoden sehr große Effekte, weil es eine aktive und ganzheitliche Methode ist. Der Erfolg ist da, auch ohne dass man die Evidenz, also die wissenschaftliche Qualität, belegt hat.“ Im Gegensatz zum üblichen Reha-Training konzentrieren sich die Pilates-Übungen nicht nur auf die Schmerz-Zonen, sondern kräftigen und dehnen den gesamten Körper. Besonders bei Rückenschmerzen, aber z. B. auch beim Piriformis-Syndrom, das auf Grund einer Reizung des Ischias-Nervs durch Schmerzen im Gesäß und auf der Oberschenkelrückseite gekennzeichnet ist, entfaltet das Pilates-

Training eine lindernde, wenn nicht sogar heilsame Wirkung. Eine Reizung des Ischias-Nervs kann z. B. auch durch eine Verkürzung des

Training zu intensivieren. Halten Sie die Position bis zu 10 Atemzüge und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Pilates stärkt nicht nur den Rücken, sondern sorgt für einen schönen Körper

Musculus piriformis, einem birnenförmigen Muskel der Hüfte, auftreten. Durch regelmäßige Dehnung mit folgender Pilates-Übung, lässt sich dieser Muskel wieder verlängern.

### Piriformis-Stretch

Ausgangsposition: Rückenlage, den rechten Fuß aufgestellt, das linke Bein gebeugt und über das rechte geschlagen (der linke Knöchel ist dann auf dem rechten Oberschenkel). Beide Hände fassen die rechte Oberschenkelrückseite.

Ausatmen: Ziehen Sie Ihren rechten Oberschenkel Richtung Gesicht. Spüren Sie die Dehnung auf der Gesäß-, Außen- und Rückseite links. Einatmen: Halten.

Ausatmen: Ziehen Sie Ihr Bein weiter Richtung Gesicht, um die Deh-

## Fazit

Rund 400 Muskeln stützen und halten den Körper. Wenn sie nicht regelmäßig trainiert werden, verkürzen und verkümmern sie. Ursache ist oft eine falsche Körperhaltung, die in der Folge zu Rückenschmerzen führt. Dennoch sollte besonders bei Vorliegen von Wirbelsäulenschäden oder einem flachen Rücken Pilates nur unter Anleitung durch einen professionellen Trainer erlernt werden. Bei regelmäßigem Üben führt Pilates zu einer gestärkten Körpermitte, die Haltung verbessert sich und durch eine schlanke, straffe Muskulatur ergibt sich eine anmutigere Bewegungsweise. Nicht umsonst schwören Tänzer, Sportler und Superstars auf Pilates.

DG



## Wussten Sie schon...?

... dass die **Passionsblume** (*Passiflora incarnata*) auf der psychisch-seelischen Ebene krampflösend, entspannend und beruhigend wirkt? Seelische Verspannungen, z. B. durch Überforderung, zu wenig Freiraum im Leben oder zu hohen Anforderungen an sich selbst, können den Körper beeinflussen. Muskelverspannungen und Schmerzen sind die Folge. Die Einnahme eines Passionsblumenextrakts löst die seelische Anspannung und fördert einen gesunden Schlaf. Dies wirkt sich auch positiv auf das körperliche Befinden aus, so dass bei chronischen Schmerzzuständen, wie z. B. bei der Fibromyalgie der Passionsblumen-

extrakt  
empfohlen  
werden  
kann.





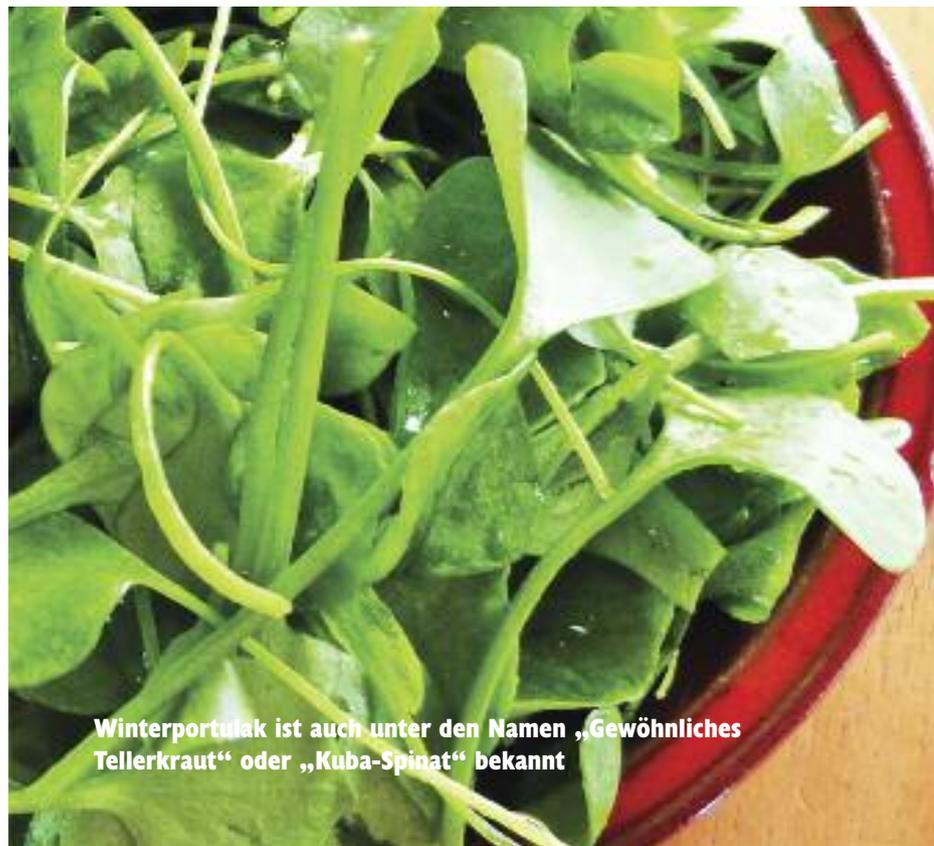
Wohlbefinden. Heilkundige und Psychologen verwenden auch den Begriff Resilienz. Er steht für das Vermögen eines Menschen Krisen, seien es Krankheiten oder Schicksalsschläge, zu überstehen und sogar daran zu wachsen. Die Kindheit ist entscheidend für die Entwicklung

... dass bei **Entzündungen** Fleisch zu essen oder Alkohol zu trinken das gleiche ist, wie Benzin ins Feuer zu gießen? Der österreichische Heilpraktiker Rudolf Breuss weist in seinen Büchern darauf hin und mahnt zur Vorsicht.

... dass **Lachen** und eine bewusst **aufrechte Körperhaltung** die seelische Widerstandsfähigkeit fördern? Schon allein die Aktivierung der entsprechenden Muskelgruppen, bewirkt eine Ausschüttung von Glückshormonen und steigert das

der individuellen Resilienz, jedoch kann diese Fähigkeit auch im Erwachsenenalter noch trainiert werden. Grundsätzlich wirken sich Beziehungen, Akzeptanz, Respekt, Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortlichkeit positiv aus.

... dass **Winterportulak** der magnesiumreichste Blattsalat ist? Mit 151 mg Magnesium pro 100 g stellt er eine hervorragende Quelle für dieses wertvolle Anti-Stress-Mineral dar. Es wirkt Muskelkrämpfen entgegen und fördert die Entspannung. Bereits die alten Ägypter nutzten die saftig-grünen Blätter des Winterportulaks als Gemüse und Heilpflanze. Im Aussehen erinnert er an Spinat. Neben Magnesium enthält er auch reichlich Kalzium, Vitamin C, Eisen und Kalium. Er sollte frisch und roh verzehrt werden. Einen gemischten Salat oder grünen Smoothie wertet er durch sein nussartiges Aroma geschmackvoll auf.



**Winterportulak ist auch unter den Namen „Gewöhnliches Tellerkraut“ oder „Kuba-Spinat“ bekannt**

# Kurz und Knapp

## Kuhmilchprodukte

... müssen in Deutschland hitzebehandelt werden, das ist gesetzlich festgelegt. Sie werden für den Verkauf pasteurisiert, homogenisiert und sterilisiert. Durch diese Behandlung wandelt sich dieses ursprünglich organische Lebensmittel in ein anorganisches. Der weit verbreitete Gedanke, Milchprodukte seien gesund, stammt noch aus alten Zeiten. Heute ist Milch "tote Nahrung" und verkalkt unsere Blutbahnen und Gelenke. Viele Prominente,



darunter der Tennisprofi Novak Djokovic, FC-Bayern-Star Robert Lewandowski und seine Frau, ebenfalls Sportlerin und Ernährungsexpertin, verzichten heute komplett auf Kuhmilchprodukte, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

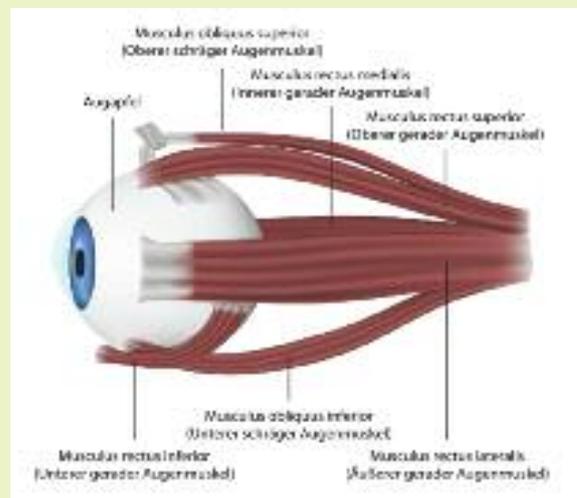
## Bitter macht schlank

Die Geschmacksrichtung „bitter“ vermittelt dem Körper wichtige Signale. Einerseits werden die Verdauungsprozesse angeregt, aber andererseits auch die Sättigung gefördert. Gehirnforscher erklären dieses Phänomen mit der Botschaft, die das Geschmacksempfinden „bitter“ an das Gehirn sendet. Viele giftige Pflanzen in der Natur schmecken bitter. Spürt also die Zunge diesen Geschmack, löst das automatisch eine Abwehr aus und die Lust am Essen wird gebremst. Um eine gewichtsreduzierende Wirkung zu erzielen, ist es notwendig, die Bitterstoffe eine halbe Stunde vor dem Essen z. B. in Form eines Chicoree-, Endivien- oder Radichiosalats einzunehmen.

## Fehlsichtigkeit

Kurz- bzw. Weitsichtigkeit ist eine Muskelschwäche. In Deutschland sind über 40. Mio. Menschen auf eine Sehhilfe angewiesen und von der Fehlsichtigkeit betroffen. Wir haben die Augenmuskeln durch unser Verhalten trainiert, sich auf eine bestimmte Entfernung zu fokussie-

ren. Vor allem bei der täglichen Arbeit am Bildschirm sind regelmäßige Pausen sehr wichtig. Überlastung der Augenmuskeln kann die Sehkraft noch weiter reduzieren. Durch gezieltes Training der entsprechenden Muskulatur kann die Sehkraft verbessert oder sogar wiederhergestellt werden.



## Zusammenhang zwischen Geburtsgewicht und Herzkrankheiten

Nach Angaben von Dr. David Baker ist ein Geburtsgewicht von über 5,5 Pfund sowohl für Frauen als auch für Männer vorteilhaft.

Liegt es unter 5,5 Pfund, sterben Männer mit einer um 50 Prozent höheren

Wahrscheinlichkeit an einer Herzkrankheit als diejenigen, die bei

der Geburt mehr auf die Waage gebracht haben. Bei Frauen ist laut Forschern der Harvard Universität das Geburtsgewicht ebenfalls entscheidend. Wiegt Frau mehr als 5,5 Pfund, wenn sie das Licht der Welt erblickt, ist die Wahrscheinlichkeit um 23 Prozent geringer, dass sie im späteren Leben an einer Herzkrankheit leidet.



## Eine Pille für alle Fälle

Schon bei leichten Anzeichen greifen viele direkt zur Tablette. Eine Pille hier, eine da. Die Kopfschmerztablette gehört für die meisten zur Grundausstattung und wird täglich mitgeführt. „Schmerz lass nach“ lautet die Devise und das am besten sofort. Doch der regelmäßige Griff zu Medikamenten bleibt nicht ohne Folgen. Laut der Drogenbeauftragten der Bundesregierung sind hierzulande 1,4 bis 1,9 Millionen Menschen medikamentenabhängig. Es sind vor allem ältere Menschen betroffen. Die Quote der Frauen ist höher als die der Männer. Das regt zum Nachdenken an. Von den Arzneimitteln, die am häufigsten verschrieben werden, haben 4 bis 5 Prozent Abhängigkeitspotenzial. Erschreckend ist auch, dass der Übergang vom Gebrauch zum Missbrauch fließend verläuft. Dabei sind Schlaf-, Beruhigungs- und Betäubungsmittel alle rezeptpflichtig. Deshalb sollten Ärzte und Apotheker die Patienten ausführlich beraten und aufklären. Vor allem Medikamente, die auf die Psyche wirken, sollten nach der 4K-Regel eingenommen werden: klare Indikation, kleinste notwendige Dosis, kurze Anwendungsdauer und kein abruptes Absetzen.

## Spieglein, Spieglein an der Wand

„Ich bin stolz auf meine Falten. Sie sind das Leben in meinem Gesicht.“, sagte einst Brigitte Bardot. Doch nicht alle Frauen teilen diese Einstellung. Die Antifaltencreme ist bei Frauen sehr beliebt. Manche greifen schon sehr früh zum Tiegel, um Falten gar nicht erst entstehen zu lassen. Aber welche Creme verhilft denn nun zum jüngeren Aussehen? Die Werbung verspricht uns einen jugendlichen Teint durch Hyaluron, Retinol oder Coenzym Q10. Klingt alles schön und gut, aber wie sieht die Realität aus? Die Stiftung Warentest nahm neun Cremes genauer unter die Lupe, im Preissegment von 2,45 bis 87 Euro.

Das erstaunliche Ergebnis sorgt für Stirnrunzeln. Selbst die teuerste Creme bekommt die Note „mangelhaft“. Die anderen Produkte ebenfalls. Vier Wochen lang testeten 270 Frauen die Cremes. Am Ende konnte man



mit bloßem Auge keine sichtbare Verbesserung erkennen. Dabei glaubt jede zweite Frau, dass sie die Zeit anhalten kann, wenn sie fleißig cremt. Das Vertrauen in teure Markenprodukte ist ebenfalls hoch, sollten dort doch qualitativ hochwertige Inhaltsstoffe enthalten sein. Der Test zeigt jedoch, dass der Preis der Anti-Aging-Creme keine Rolle spielt. Fältchen kommen und bleiben. Mit gesunder Ernährung, viel Bewegung, Feuchtigkeit und Sonnenschutzmittel können Sie jedoch zu einer schöneren Haut beitragen. Und vielleicht ist das Geheimnis einer jungen Ausstrahlung die positive Lebenseinstellung, so wie Brigitte Bardot es vorlebt.

Im Badezimmer türmen sich die Fläschchen und Tuben, die ewige Jugend versprechen

