

GUTE AUSSICHTEN!

Sie steigen ins Auto und fahren los, doch bereits nach wenigen Minuten brennt Ihr Gesäß so sehr, dass es kaum auszuhalten ist. Nachts wachen Sie wegen Schmerzen auf, die bis in den Rücken strahlen oder am Bein hinunter bis zum Fuß. In der Hüfte sind Sie nicht mehr sehr beweglich oder gar blockiert. Sie können kaum noch Sport machen, Ihr Leben ist massiv eingeschränkt. Viele Menschen leiden so jahrelang und sehen keinen Ausweg.

Die gute Nachricht: Sie halten die Lösung des Problems in Ihren Händen. Wir können Ihnen nicht nur erklären, wie Ihre Schmerzen zustande kommen, sondern auch, wie Sie sich dauerhaft davon befreien können.

Aus unserer Sicht sind die herkömmlichen

Annahmen über die Schmerzentstehung dringend überholungsbedürftig. Die wirkliche Ursache sind unbewusst »antrainierte« Verkürzungen und Verspannungen der Muskeln und Faszien. Das Wissen darum ist die Grundlage dafür, Ihre Schmerzen zu beseitigen, Entzündungsvorgänge auszuheilen und sogar Gelenkknorpel wieder aufzubauen. Entscheidend ist, ungünstige Alltagshaltungen und -bewegungen gezielt auszugleichen. Das tun die wenigsten, und deshalb kommt es zu – auch chronischen – Ischias- und ISG-Schmerzen.

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, wissen Sie, wie es dazu kam und was Sie gegen Ihre Schmerzen tun können. Sie erlernen die Selbstbehandlung mit der Light-Osteopressur, speziellen Körperübungen und der Faszien-Rollmassage. Extra dafür entwickelte Hilfsmittel machen das Üben so

leicht wie möglich und sorgen für optimale Wirksamkeit.

Was mit unserer Therapie erreichbar ist, zeigt unsere erste klinische Studie mit 40 Patienten, die etwa zeitgleich mit *Knieschmerzen selbst behandeln*, dem ersten Titel in dieser Ratgeberreihe, veröffentlicht wurde. Näheres finden Sie unter www.Liebscher-Bracht.com/Knie-Studie.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude an Ihrer Schmerzfreiheit!



ENDLICH WIEDER SCHMERZFREI!

Egal, ob Sie schon jahrelang an diesen Beschwerden leiden oder der ins Bein einschießende Schmerz Sie erst seit

gestern quält, ob ein chronisch entzündeter Ischias oder eine ISG-Arthrose diagnostiziert wurden – wir wissen, dass Sie eine gute Chance haben.