



Brigitte Wettstein  
Esalen® Massage

Schmerzhilfe nach Liebscher und Bracht:

## **Schmerzen ursächlich und auf natürliche Weise beseitigen**

Über zehn Jahre lang habe ich mich in der Kunst der bewussten Berührung, der Esalen-Massage, aus- und vertieft weitergebildet. Ich wollte mich bewusst nicht mit verschiedenen Methoden diversifizieren. Eine wunderbare Zeit mit so vielen berührenden Momenten!

Doch dann entdeckte ich **aus der eigenen Not geboren** die **Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht-** und nach jahrelangen starken Migräneattacken und dem Ausprobieren unzähliger Therapiemethoden geschah, **was ich nicht für möglich hielt:** ich bekam eine Methode an die Hand, um meine Schmerzen eigenmächtig in den Griff zu bekommen und auf ein absolutes Minimum zu reduzieren. In schnellster Zeit!

Das hat mich derart verblüfft und fasziniert, dass ich mich kurzerhand entschloss, die Ausbildung zur Liebscher & Bracht-Schmerztherapeutin zu machen. Damit ich diese für mich revolutionäre Methode mit Zukunft - 12'000 ausgebildete Therapeuten, 3'500 von ihnen behandeln in Deutschland, der Schweiz und Österreich erfolgreich- auch an Dich weitergeben und Dich auf Deinem **eigenverantwortlichen Weg zur Schmerzfreiheit** unterstützen kann. Ganz **ohne Medikamente und Operationen!**

Die Ausbildung habe ich bereits absolviert und ich darf praktizieren. Da ich jedoch die Zertifizierungsprüfung noch vor mir habe, darf ich mich noch nicht „Zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeutin“ nennen. Mein Ziel ist es, im 2022 die Zertifizierungsprüfung zu machen (es braucht vorher ein gutes Mass an Praxiserfahrung).

Darum geht es

**Schmerzen haben eine Aufgabe.** Wie die Gefühle die Sprache der Seele sind, sind die Schmerzen die Sprache des Körpers. Sie weisen uns darauf hin, dass wir im Begriff sind, ihn zu schädigen. Wer diese Sprache versteht, ist in der Lage, Schmerzen ursächlich und auf natürliche Weise dauerhaft zu mildern und schlussendlich zu beseitigen.

Fast alle unserer Schmerzen sind funktionell bedingt. **Zu wenig Bewegung** und einseitig genutzte Bewegungswinkel machen uns zu schaffen. Sie haben langfristig eine starke **Überspannung der Muskeln und Faszien** zur Folge. Auf Gelenke und Wirbel wird so ein enormer Druck ausgeübt: sie verschleissen. Rezeptoren im Körper registrieren diese Schädigungen und leiten diese Information dem Gehirn weiter, das daraufhin einen Alarmschmerz auslöst.

Gemeinsam entdeckten **Roland und Petra Liebscher-Bracht** 72 sogenannte „Alarmschmerz-Rezeptoren“ an der Knochenhaut: Diese Punkte wirken wie **Schalthebel**, durch die der Schmerz beim Patienten **gelöscht** werden kann. Auf Grundlage dieser Erkenntnisse entwickelten *Liebscher & Bracht* ihre revolutionäre manuelle **Osteopressurtechnik**, bei der von außen gezielt Druck auf die „Alarmschmerz-Rezeptoren“ ausgeübt wird. Dadurch werden die für die Muskelspannung verantwortlichen Bewegungsprogramme im Gehirn zurückgesetzt und die Spannung normalisiert. Als Folge werden auch die Gelenkflächen und Wirbelkörper nicht mehr so stark aufeinandergepresst, was von den Rezeptoren in unserem Körper wahrgenommen und an das Gehirn weitergeleitet wird - wie bei einem Lichtschalter, den wir an- und ausschalten. Der Alarmschmerz verschwindet und wir fühlen uns wieder deutlich wohler.

Doch diese manuelle Osteopressur, die ich ab 2022 in meiner Praxis anbiete, ist „nur“ der Schritt 1 von 3 nötigen. Denn nicht nur die Überspannungen müssen reduziert werden, sondern auch die **Bewegungsmuster dauerhaft** geändert. Dies geschieht **in Eigenverantwortung** mit täglichen **Engpassdehnungen** und **Faszienrollen**. Entsprechend Deinem Schmerzbild werden Dir im Anschluss an die Osteopressur ganz gezielte Übungen gezeigt.

**15 Minuten täglich** investierst Du, ganz unkompliziert und fast überall machbar. Und Du wirst von mir und auch via die superguten Websites von Liebscher & Bracht mit Rat und Tat begleitet. Auch sprechen wir über Deine Ernährung - ebenfalls ein wichtiger Baustein für Deine Schmerzfreiheit.

## Behandlungsablauf

Sobald Du Deinen Termin für Schmerztherapie bei mir gebucht hast, sende ich Dir den **Anamnesebogen** (Befundaufnahme). Dort füllst Du sehr genau aus, wo Dein Schmerz ist, wie lange Du ihn schon hast, was ihn auslöst oder verstärkt und welche Therapien Du schon angewendet hast. So kann ich mich optimal vorbereiten.

Bist Du dann bei mir in der Praxis, nehmen wir zuerst mittels **Referenz** den genauen Schmerz (resp. den Winkel oder die Bewegung, indem er ausgelöst wird) auf, oft mittels eines Fotos. Anschliessend drücke ich Dir die zu Deinem Schmerzbild gehörenden **Osteopressurpunkte** - und dann vergleichen wir: wie stark ist der Schmerz zurückgegangen? Welche Winkel kannst Du jetzt einnehmen? Wieviel Restschmerz hast Du noch? **So siehst Du bereits nach der ersten Sitzung, - meist eindrücklich - dass oder ob die Liebscher & Bracht Schmerztherapie auch bei Deinen Schmerzen wirkt.** Wir halten das alles schriftlich fest.

Anschliessend zeige ich Dir die **Übungen**, die Du täglich zu Hause machen kannst, um Deine Struktur von Spannungen frei zu halten: Engpassdehnungen und Faszienrollmassagen. Wir vereinbaren einen- bis zwei **Folgetermine**.

## Du hast Fragen?

Zögere nicht, mich zu kontaktieren. Und mach Dich sehr gerne auch schon mit der Liebscher & Bracht Schmerztherapie via Website vertraut: **Liebscher & Bracht Hauptwebsite** mit grossem Gesundheitswissen, Schmerzlexikon, Ernährungslexikon, Expertenmeinungen, Übungen gegen Schmerzen sowie Hinweise zu Studien. Du kannst dort auch Deinen Newsletter mit regelmässigen kostenfreien Tipps und Übungen zu Deiner Schmerzfreiheit bestellen. Wohlan!

Herzlich  
Deine Brigitte Wettstein