

RESSOURCEN PFLEGEN

«Selber tun, was man den eigenen Klient*innen empfiehlt», dürfte wahrscheinlich der beste Ratschlag sein, den wir unseren homöopathisch tätigen Therapeut*innen ans Herz legen können, um in herausfordernden Situationen die eigene Gesundheit nicht aufs Spiel zu setzen. Ein wichtiger Aspekt dabei ist sicherlich die immer wieder notwendige Reflexion der aktuellen Situation und des eigenen Handelns:

«*Eigene Ressourcen-Töpfe immer wieder aktiv füllen.*»

- Zu spüren, wann einem eine Situation über den Kopf zu wachsen beginnt, und dann die Kraft und manchmal auch den Mut zu haben, innezuhalten.
- Einen Schritt zurückzutreten und eigene Ressourcen zu suchen und vor allem zu aktivieren, die einem auf eine ganz individuelle Art und Weise guttun.

Und so individuell wie die homöopathische Arzneimittelverschreibung ist es auch mit den Ressourcen. Jede*r Homöopath*in kennt eine Vielzahl an konkreten und spezifischen Massnahmen, die Klient*innen parallel zu einer homöopathischen Behandlung darin unterstützen, in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen und in diesem auch zu bleiben. Ob das ein Spaziergang in der freien Natur, eine ausgiebige Massage, ein Lauf durch den Wald, ein schönes Buch auf dem Sofa, ein gemütliches Nachtessen mit Freunden oder etwas ganz anderes ist, hängt von den individuellen Vorlieben und Erfahrungen ab. Wir alle haben verschiedene Ressourcen-Töpfe zur Verfügung, von denen man in stressigen Zeiten zehren kann. Wichtig ist aber, dass wir darauf achten, diese immer wieder aktiv zu füllen.

Homöopathie Verband Schweiz HVS
hvs.ch

NEUE ASCA-METHODE

Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht

ENGPASSDEHNUNGEN ÜBEN

Diese Übung eignet sich gut für Manualtherapeut*innen und wirkt bei Beschwerdebildern wie Karpaltunnel-Syndrom, Sehnenscheidenentzündung, Mausarm, Tennisellenbogen, Golfarm.

Wichtige Regeln:

- Bewegungen nur ganz langsam ausführen.
- Hohe Intensität < 10, aber > 8 = gerade noch möglich ohne mentale oder körperliche Gegenspannung.
- Die Atmung begleitet die Bewegung.

Ablauf in drei Schritten:

- 1 Intensive passive Dehnung (Skala 8 bis 9)
30 Sek. in der Grundposition
- 2 Dehnposition Kraftanspannung (Isometrie)
10 Sek. Hände und Finger max. in die Unterlage drücken (in voller Dehnung), anschliessend Dehn-Intensivierung 20 Sek. Dieser Schritt 10 Sek./20 Sek. wird drei Mal wiederholt (grosses Bild)
- 3 Aktive Dehnung (Ansteuerungstraining)
10 bis 15 Sek. (wie im kleinen Bild)

Übungsdauer: 2 Min. 15 Sek.

svslb.ch



ASCA-Methoden

So funktioniert die Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht

Martin Schuppli

Mit der von Liebscher & Bracht entwickelten Osteopressur werden fehlprogrammierte Muskelspannungen gelöscht – und zwar mit Druck auf bestimmte Knochenrezeptoren. Der Schmerz wird dadurch nach wenigen Minuten stark reduziert oder weitgehend beseitigt.

Der erste Schritt zu einer erfolgreichen Schmerzbehandlung ist die Anamnese. Zuerst nehmen sich die Liebscher & Bracht-Therapeut*innen ausführlich Zeit, Patient*innen den Ablauf der Behandlung zu erklären, und erfassen danach anhand von Arztberichten, Röntgenbildern, Diagnosen usw. die genaue Schmerzgeschichte.

Die Therapeut*innen nehmen die Schmerzzustände auf und ergründen den exakten Schmerzpunkt. Sie hinterfragen, wann und in welchen Situationen der Schmerz besonders stark auftritt. So wollen sie verstehen, wann und wo genau der Schmerz entsteht. Die Therapeut*innen dokumentieren den aktuellen Schmerzzustand evtl. auch mit Fotos und erklären den Patient*innen genau, warum der Schmerz entsteht. Nach der Anamnese kann die Behandlung durch die Osteopressur beginnen.

MIT DAUMENDRUCK SCHMERZ LÖSEN

Mit der von Liebscher & Bracht entwickelten Osteopressur werden fehlprogrammierte Muskelspannungen gelöscht. Dabei wird – nur mit den Händen – Druck auf bestimmte Knochenpunkte ausgeübt. In der Knochenhaut sitzen Alarmschmerz-Rezeptoren, die als biologische Informationsschalter für das Gehirn fungieren. Der fest-

gefahrene Schmerzzustand wird durch die Osteopressur gelöst, das muskulär-fasziale Gleichgewicht wiederhergestellt und der Schmerz dadurch nach wenigen Minuten stark reduziert oder bereits beseitigt.

ENGPÄSSE ZU HAUSE DEHNEN

Sind die Schmerzen durch die Osteopressur gelindert oder beseitigt, ist der Körper optimal für die Engpassdehnungen vorbereitet. Bei diesen speziellen Dehnübungen werden aktive und passive Dehnreize, Kräftigungs- und Ansteuerungsimpulse gesetzt.

Die Übungen und Bewegungsformen unterstützen die Effekte der Osteopressur und sorgen dafür, dass die normalisierten Spannungszustände dauerhaft im Gehirn «einprogrammiert» werden. Die Engpassdehnungen sind fester Bestandteil der Therapie, ermöglichen eine dauerhafte Schmerzfreiheit und bringen den Körper langfristig wieder in Bewegung. Dazu tragen Faszien-Rollmassagen mit bei. Die Therapeut*innen leiten die Patient*innen exakt in den Übungen an. Diese ausführliche Anleitung gewährleistet, dass die Übungen auch zu Hause leicht durchgeführt werden können.



1

BEHANDLUNGS- UND ERFOLGSKONTROLLE

Der durch die Behandlung erreichte, verbesserte Schmerzzustand kann dauerhaft eingestellt werden. Ob diese dauerhafte Schmerzreduktion gelingt – oder sogar eine noch weitere Verbesserung des Schmerzzustandes – hängt im Wesentlichen davon ab, wie regelmässig Patient*innen die Engpassdehnungen durchführen. Unter Umständen weisen die behandelten Stellen blaue Flecken auf – das ist bei bestimmten Bindegewebstypen üblich.

NACHBETREUUNG IST GARANTIERT

Patient*innen werden nach der Behandlung nicht alleingelassen. Sie können ihren Zustand selbstständig zu Hause kontrollieren und sich bei Fragen zu den Engpassdehnungen an ihre Liebscher & Bracht-Therapeutin bzw. den -Therapeuten wenden. Dasselbe gilt, wenn sich der Schmerzzustand verändert.

Interview

Christian Gut und Mirco D'Angelo, wie sind Sie zu L & B-Schmerztherapeuten geworden?

CG: Ein Kunde unseres Gesundheitszentrums hat mir von der Liebscher & Bracht-Schmerztherapie erzählt und provokant gesagt, dass 80 bis 90 Prozent aller Patient*innen bereits nach nur einer Behandlung schmerzfrei seien. Die Aussage liess mich nicht los und ich begann zu recherchieren. Ein Interview mit Sportwissenschaftler Professor Froböse machte mich neugierig. Und ich meldete mich an, diese Schmerz- und Bewegungstherapie zu erlernen.

MD: Im Jahr 2015 quälten mich schon über zwei Jahre Schmerzen in der rechten Schulter. Das ging so weit, dass ich vor Schmerzen nicht mehr normal schlafen konnte und bei jeder Drehung im Bett aufwachte. Nach einer Odyssee bei Ärzten, Physiotherapeuten und Osteopathen wurde mir ein Schmerztherapeut nach Liebscher & Bracht empfohlen. Nach nur drei Wochen Therapie und konsequenter Durchführung der Übungen lag der Restschmerz noch bei circa zehn Prozent. Den Arm heben und schlafen war wieder möglich. Nach sechs Wochen verspürte ich keine Schmerzen mehr.

Was motiviert Sie in Ihrer täglichen Praxisarbeit?

MD: Bei dieser Therapieform handelt es sich um spezielle Bewegungsabläufe, die sowohl präventiv als auch zur Schmerzbehandlung eingesetzt werden. Das Potenzial dieser Methode in der Schmerztherapie hat mich sofort in ihren Bann gezogen.

CG: Mich fasziniert, dass wir mit der Liebscher & Bracht-Therapie vielen Menschen mit Schmerzen helfen und ein breites Spektrum an Schmerzen erfolgreich behandeln können.



Mit der Gründung des Berufsverbandes ist die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht in der Schweiz angekommen. Wer kann Mitglied werden und welchen Vorteil bietet eine Verbandsmitgliedschaft?

CG: Der Verband wurde 2019 mit dem Ziel gegründet, die Liebscher & Bracht-Schmerztherapie im schweizerischen Gesundheitswesen zu etablieren und eine Anerkennung der Methode in den Zusatzversicherungen der Krankenkassen zu erreichen.

MD: Mitglied können alle zertifizierten Liebscher & Bracht-Therapeut*innen werden. Mit einer breiten Mitgliederbasis erhalten wir die Akzeptanz als Verband.

Worin unterscheiden sich die Anforderungen des Schweizerischen Verbands von den Ausbildungen der deutschen Liebscher & Bracht GmbH?

CG: Der Ausbildungslehrgang für eine zukünftige Anerkennung als Therapeut*in bei der Stiftung ASCA wurde an die schweizerischen Vorgaben und Richtlinien angepasst. Dieser Lehrgang baut auf der Ausbildung der deutschen Liebscher & Bracht GmbH auf. Alle absolvierten Module sind integrierter Bestandteil des gesamten Ausbildungslehrgangs. Detaillierte Angaben können Interessierte auf der Verbandshomepage svslb.ch einsehen und herunterladen.

**Christian Gut, L & B-Schmerztherapeut
Mirco D'Angelo, L & B-Schmerztherapeut**
Schweizerischer Verband zur Förderung der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht
svslb.ch

ASCA-Methode 245 Schmerz- und Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht seit 1.1.2023 als Zusatzmethode registrierbar

**Methodenausbildung Stufe 2
280 Stunden mit Abschlussprüfung des SVSLB**

Als L-Methode kann sie als Zusatzmethode für Manualtherapeut*innen registriert werden: Naturheilpraktiker*innen, Pflegefachpersonen, Masseur*innen, Physiotherapeut*innen, Ärzt*innen und KomplementärTherapeut*innen KT mit manueller Fachrichtung.