RHEINISCHE POST

„Liebscher & Bracht“ in Hückeswagen

Endlich keine Schmerzen mehr

Stahlschmidtsbrücke · Arthrose im Knie – für Dirk H. Ludwig beginnt eine schreckliche Zeit voller Schmerzen und Einschränkungen. Die Schulmedizin kann ihm nicht mehr helfen, da lernt er Udo Kutscher und seine Trainingsgruppe in Hückeswagen kennen. Warum daraus sogar ein kleines Buch geworden ist…

09.01.2025 , 06:00 Uhr · 5 Minuten Lesezeit



Wer sich keine Zeit zum Dehnen nimmt, hat schon einen Fehler begangen: Udo Kutscher leitet Dirk H. Ludwig bei einer Übung an.

Foto: Joachim Rüttgen



Von **Joachim Rüttgen**

Die Schmerzen sind unerträglich. Nicht auszuhalten. Dirk H. Ludwig leidet an Arthrose im Knie. Sein Leidensweg beginnt mit Ende 50, Anfang 60. „Ganz klassisch mit einem Anlaufschmerz. Morgens waren die Knie steif, wenn ich mich bewegt habe, gingen die Schmerzen weg. Doch irgendwann dann nicht mehr“, erinnert sich der 69-Jährige, „ich konnte bald kaum mehr gehen, liegen oder stehen.“ Irgendwann war der Schmerz dauerhaft da.

Sein Arzt macht ihm zwei Vorschläge: Schmerzmittel oder ein neues Kniegelenk. Beides lehnt Ludwig ab. In der Folge versucht er alles Mögliche: Unrühmliche „Höhepunkte“ sind eine Behandlung mit Blutegeln und der Besuch bei einer Geistheilerin. „Ich war völlig verzweifelt, der Leidensdruck riesig“, erinnert er sich. Per Zufall stößt der Wuppertaler, der 20 Jahre in Wermelskirchen gelebt hat und ursprünglich aus Bad Münstereifel stammt, bei seinen Recherchen im Internet auf Udo Kutscher und dessen Hückeswagener Trainingsgruppe rund um Schmerztherapie und Bewegungslehre. Hier geht es ganzheitlich um den Bewegungsapparat. Das will Ludwig ausprobieren.

Info

Dehnen, Rollen und Drücken als Techniken gegen den Schmerz

Dehnübungen Die Übungen, die Udo Kutscher auch in Hückeswagen an seine Kunden weitergibt, wurden von Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht entwickelt. In mehr als 35 Jahren Entwicklung und Behandlung haben sie nach eigenen Angaben herausgefunden, dass die meisten Schmerzen durch zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien entstehen. Insofern handelt es sich bei den Liebscher & Bracht-Übungen um Dehnübungen für alle Körperbereiche. Ergänzt wird das durch zwei weitere Techniken: das Rollen und das Drücken.

Kontakt Stahlschmidtsbrücke 12, Tel. 0170 7858559, E-Mail: udo@udokutscher.de

Bei seinen Recherchen erfährt er, dass in Deutschland etwa 18 Milliarden Euro von den Krankenkassen für Arthrosemittel ausgegeben werden. Kutscher betont, dass der Körper mit Schmerzen ein Alarmsignal sendet, was durch Schmerzmittel verstärkt werde, mithin also nur Symptome bekämpfe, nicht die Ursache. „Und die liegt meistens darin, dass unsere Muskulatur nicht mehr genügend ausgebildet und an vielen Stellen verkürzt ist“, sagt Kutscher. Er sende mit seinen Übungen einen Heilungsauftrag an den Körper, den seine Kunden zuhause durch Training aber unbedingt selbstständig fortsetzen müssten, um einen Erfolg zu verbuchen.

Ganz bewusst macht Kutscher auf seiner Homepage darauf aufmerksam, dass er in seiner Praxis in Stahlschmidtsbrücke mit Techniken der „Liebscher und Bracht-Methode" arbeitet. „Ich behandle damit auftretende Wohlbefindlichkeitsstörungen wie beispielsweise Spannungsschmerzen oder Bewegungseinschränkungen. Das ist keine Krankheitsbehandlung im medizinischen Sinne und ersetzt keinen Arztbesuch oder sonstige zur

Diagnostik oder Behandlung von Krankheiten erforderlichen Maßnahmen“, betont er. Eine Erfolgsgarantie oder ein Heilungsversprechen sei damit also nicht verbunden.

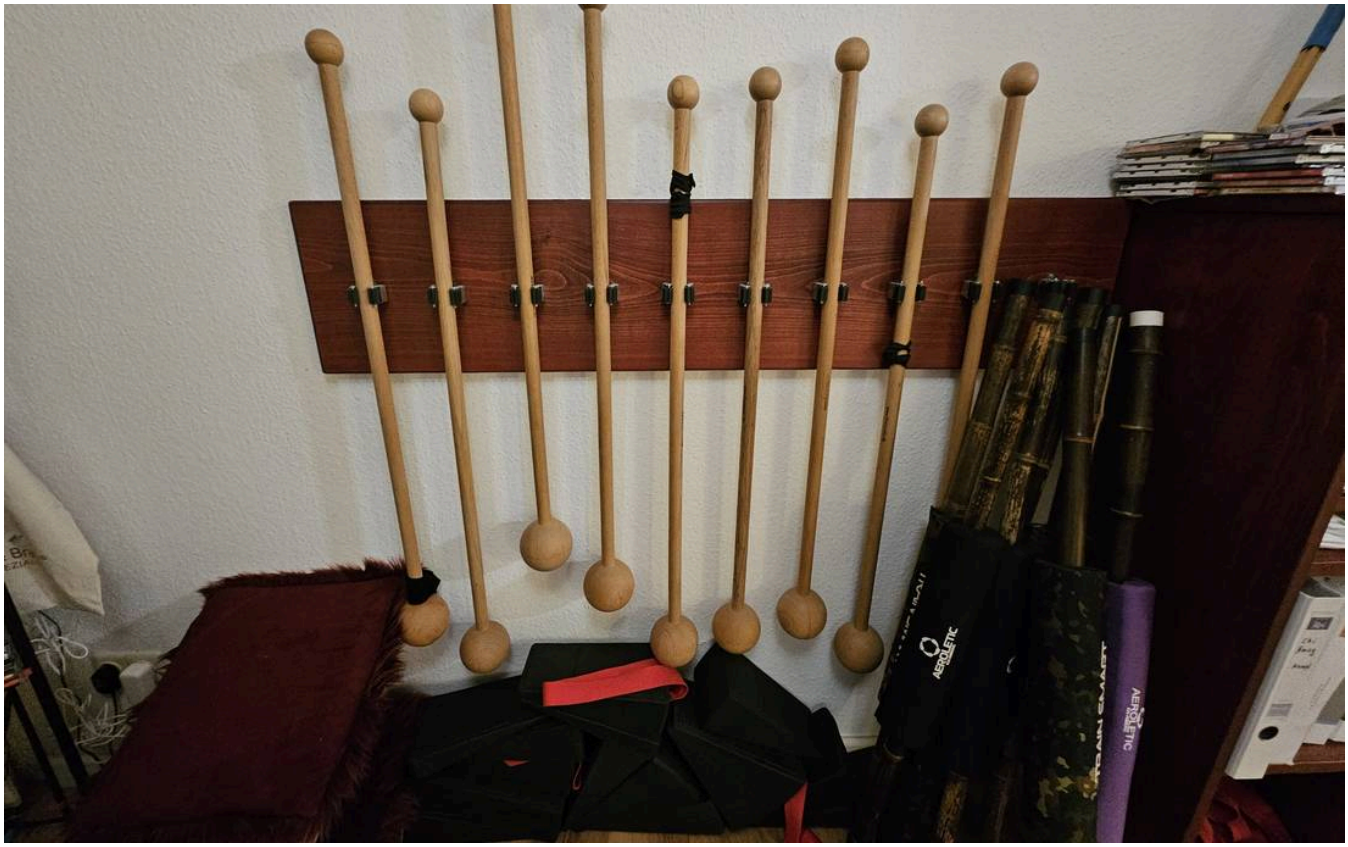


Der glückliche Buddha steht im Übungsraum von Udo Kutscher und soll auch den Teilnehmern der Übungsabende und der Einzeltherapie Glück bringen.

Foto: Joachim Rüttgen

Bei Dirk H. Ludwig wirken die Maßnahmen von Kutscher. Schon nach dem ersten Übungsabend verspürt er ein ganz leichtes Gefühl der Besserung. „Ein erster leichter Hoffnungsschimmer“, berichtet er. Bei einer Einzelstunde gibt ihm Kutscher eine Sammlung an speziellen Dehnübungen für Zuhause mit, die der Wuppertaler sogleich anwendet. In der ersten Zeit trainiert er täglich morgens eine Stunde. Innerhalb von zwei Monaten verflüchtigt sich der Dauerschmerz. Nach einem Jahr sind die Symptome verschwunden.

Heute kann Ludwig sein Knie problemlos belasten, zuletzt auf Mallorca, als er 1000 Höhenmeter überwindet – ohne Schmerzen und Einschränkungen. Seit fünf Jahren kommt er nun zu Kutscher in die Trainingsgruppe, einmal wöchentlich für eine Stunde. Immerhin 30 Kilometer Fahrt für eine Strecke. Aber der Aufwand ist es ihm wert. Ludwig ist dankbar – und möchte andere ermutigen, auch alternative Wege in Betracht zu ziehen. Dafür schreibt er ein kleines Büchlein mit 66 Seiten: „Erfahrungen mit Liebscher und Bracht – für alle, die noch nicht trainieren“ (ISBN 9798338022160).



Diverse Trainingsutensilien stehen den Teilnehmern zur Verfügung.

Foto: Joachim Rüttgen

„Das Buch ist ein Ausdruck meiner Dankbarkeit“, sagt er. Wichtig ist ihm, dass die Übungsabende bei Kutscher nichts mit Esoterik zu tun haben. „Hier geht es um Körpertechniken, um Gesundheit für den Körper“, sagt er. Und Kutscher ist natürlich auch ein bisschen stolz, dass sein Kunde so zufrieden ist. Der 68-Jährige ist in Hückeswagen seit 28 Jahren eher bekannt dafür, in seinem Geschäft an der Stahlschmidtsbrücke Hondas zu verkaufen. Ursprünglich kommt Kutscher von der chinesischen Kampfkunst Wing-Chun,

Roland Liebscher-Bracht hat den Wipperfürther als einen von zwölf Kandidaten bundesweit sogar als Trainer ausgebildet.

Als Liebscher-Bracht den Verband verlässt, um die Bewegungslehre weiter zu entwickeln, folgt ihm Kutscher, um künftig auch unterrichten zu können. Bis heute hat Kutscher sechs Berufe erlernt: Kfz-Schlosser, Kfz-Elektriker, Kfz-Kaufmann, Kampfkunstlehrer, Qigong-Lehrer, Schmerztherapeut nach Liebscher + Bracht und Wellness-Masseur.

Mit dem Motorrad wird Kutscher seit seinem 14. Lebensjahr groß, vor 28 Jahren macht er sich selbstständig aus dem elterlichen Betrieb heraus. Die Kombination aus Kaufmann und Bewegungslehrer gefällt ihm bis heute. „Das ist für mich eine Erfüllung, ich möchte den Menschen etwas geben“, sagt er. In der Einzeltherapie arbeitet Kutscher mit Osteopressur, drückt den Muskelansatz am Knochen, um so die tiefen Muskeln und Faszien zu aktivieren. In der Gruppe nimmt er den ganzen Körper in den Blick – „von den Zehen bis zum Auge möchte ich den Körper durchdehnen“, sagt er. Dadurch solle der Patient schmerzfreier werden.

LIVE ABSTIMMUNG 44.691 MAL ABGESTIMMT

Werden Sie sich 2025 ein Deutschlandticket zulegen?



RHEINISCHE POST

OPINARY

Sein Training sei sehr individuell, er sage immer, er mache „J-udo“ nur ohne „J“, es sei sein ganz eigenes „Udo-Training“. Kutscher nennt es „Meditation in Bewegung“, die Teilnehmer sollen in der Stunde alles um sich herum vergessen, in sich hineinfühlen, sich wohlfühlen. „Ich liebe, was ich mache“, sagt Kutscher und startet schon mal die asiatische Entspannungsmusik. Seine Patienten müssten sich schon auf seine spezielle Art des Trainings einlassen. Dirk H. Ludwig kann das – und ist bis heute viel schmerzfreier.