

Die renommierte Ernährungs-
medizinerin und Bestsellerautorin
Dr. med. Petra Bracht verfügt über
40 Jahre Erfahrung als Ärztin und
hat mit ihrer Arbeit bewiesen, dass
eine natürliche Herangehensweise
an Gesundheit unglaubliche Heilungs-
erfolge ermöglichen kann – selbst bei chronischen
Erkrankungen. Ihr Spezialgebiet: die pflanzenbasierte
Ernährung in Kombination mit Intervallfasten.



Der Schmerz- und Bewegungsspe-
zialist **Roland Liebscher-Bracht**
hat gemeinsam mit seiner Frau
eine wegweisende Schmerztherapie
entwickelt, die ohne Operationen
oder Schmerzmittel auskommt. Über
5 Millionen Follower in den sozialen
Medien wenden diese Selbsthilfe-Methode an, um ihre
Beschwerden loszuwerden und bis ins hohe Alter be-
weglich zu sein. Bis heute wurden mehr als 15 000
Liebscher & Bracht-Therapeuten ausgebildet. Hundert-
tausende Menschen können dank ihnen ein schmerz-
freies und gesundes Leben führen.



Christoph Glaser ist Geschäftsführer
des TLEX Institute, das weltweit mit
über 200 Trainern agiert und bereits
mehr als 500 000 Führungskräfte
und Mitarbeiter geschult hat. Als
Management-Coach und Achtsam-
keitsexperte vermittelt er seit 25 Jahren
eine Methode, die Stress reduziert, mentale
Klarheit fördert und die Leistungsfähigkeit steigert. Sein
Buch *Atmen – Der Schlüssel zur erfolgreichen und gesun-
den Führung* wurde in der Schweiz zum Bestseller Nr. 1.



HEALTHY LONGEVITY FÜR ALLE!

Möchten auch Sie lange schmerzfrei, gesund und glücklich leben?
Viele glauben, Altern bedeute zwangsläufig Krankheit, Schmerzen
und Einschränkungen. Doch es geht auch anders!

Die Ernährungsmedizinerin Dr. med. Petra Bracht, der Schmerz-
spezialist Roland Liebscher-Bracht und der Atem-Erfolgscoach
Christoph Glaser zeigen, dass Sie die Schlüssel zu einem gesunden,
langen und erfüllten Leben durch die unermesslichen Synergie-
wirkungen ihrer 3 Fachbereiche selbst in der Hand haben.

Die Quintessenz für ein langes Leben voller Vitalität:

- **7 Engpassübungen** für
Schmerzfreiheit und Beweglichkeit am ganzen Körper
- **7 Ernährungsstrategien** für
Gesundheit und wachsendes Wohlbefinden
- **7 Atem- und Mentaltechniken** für
Stressreduktion, emotionale Ausgeglichenheit
und geistige Klarheit

Mit dem Schritt-für-Schritt-Plan
der SPIEGEL-Bestsellerautoren entkommen
Sie endlich der Umsetzungsfalle und können
nachhaltige Routinen entwickeln.

Starten
Sie jetzt in
ein GUTES
langes
Leben!



Dr. med. Petra Bracht
Roland Liebscher-Bracht
Christoph Glaser

mosaik

Roland Liebscher-Bracht
Dr. med. Petra Bracht
Christoph Glaser

Schmerzfrei,
gesund und
glücklich

LANGE GUT LEBEN

Endlich umsetzen, was wirklich hilft



mosaik

Das Alter muss nicht unser Gegner sein!

Unser Körper und Geist sind viel heilungsfähiger, als wir
für möglich halten. Die Wissenschaft zeigt, dass wir mit
den richtigen Strategien unseren Energiehaushalt revita-
lisieren sowie geistige Frische, körperliche Stärke und
innere Balance bis ins hohe Alter bewahren können.
Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie ein langes
gutes Leben erreichbar ist.

Dieses Buch kann zu einem wichtigen Meilenstein in
Ihrem Leben werden. Durch die systematische Anwen-
dung natürlicher Prinzipien können Sie bis ins hohe
Alter gesund, schmerzfrei und glücklich sein. Die schein-
bar untrennbar mit dem Älterwerden verbundenen, für
»normal« gehaltenen Krankheiten und Leiden müssen
nicht sein.

Unsere drei Schlüsselbereiche schmerzfreie Bewegung,
vitale Ernährung und atembasierte Achtsamkeit entfalten
in ihrer Kombination durch die entstehenden Synergien
ein unermessliches Potenzial für gesunde Langlebigkeit.
Mithilfe der Handlungsempfehlungen dieses Buches,
noch einmal gesteigert durch Tipps zu den so immens
wichtigen Themen Energie und Schlaf, können Sie
Ungeahntes erreichen. Und das Wichtigste: Wir zeigen
Ihnen, wie Sie diese guten Vorsätze wirklich nachhaltig
umsetzen können.

Lassen Sie uns gemeinsam das Abenteuer eines
guten langen Lebens genießen!

Petra, Roland und Christoph