

SCHMERZFREI RATGEBER

# Beweglichkeit



Liebscher & Bracht  
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



## Das sind wir

- Dr. med. Petra Bracht ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren sowie leidenschaftliche Ernährungsmedizinerin.
- Roland Liebscher-Bracht studierte Maschinenbau und trainiert seit über 50 Jahren asiatische Kampfkünste.

Erst diese Kombination machte die Entwicklung der bahnbrechenden Schmerztherapie möglich: Beide fanden durch intensive Forschungen heraus, dass die meisten Schmerzen von zu hohen Spannungen der Muskeln und Faszien verursacht werden. Daraus entstand die einzigartige Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht. Ihr Ziel ist es, jedem Menschen ein schmerzfreies und gesundes Leben zu ermöglichen.

# Die Therapie

Schmerzen bestimmen deinen Alltag und berauben dich jeglicher Lebensenergie? Unternimm etwas dagegen! Mit der Osteopressur, einem wesentlichen Bestandteil unserer Therapie, behandeln von uns zertifizierte Therapeuten die Ursache deiner Schmerzen:

- Dabei werden Schmerz-Rezeptoren in der Knochenhaut gezielt gedrückt, um mit ihnen in Verbindung stehende Hirnprogramme anzusteuern und zurückzusetzen.
- Ist das gelungen, können sich die muskulär-faszialen Spannungen normalisieren.
- Die Gelenkflächen und Wirbelkörper pressen nicht mehr so stark aufeinander und du wirst endlich wieder beweglicher und beschwerdefreier.

Insgesamt besteht die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht aus drei Bestandteilen, die du alle selbstständig anwenden kannst:



## Dehnen

Regelmäßig ausgeführte Engpassdehnungen befreien von hartnäckigen Verspannungen und beugen neuen Verfilzungen deiner Faszien vor.



## Rollen

Egal ob Bein, Hüfte, Rücken oder Nacken: Mit unseren Faszienrollen kannst du das muskulär-fasziale Gewebe optimal entspannen.



## Drücken

Behandle auftretende Schmerzen besonders schnell von zu Hause aus – das Drücker-Set für die „Light-Osteopressur“ macht's möglich.

In diesem Ratgeber findest du Übungen zu allen drei Bausteinen. Die regelmäßige und konsequente Durchführung der Übungen in diesem Ratgeber hilft dir also, endlich schmerzfrei zu werden – ganz ohne Nebenwirkungen, Operationen und Medikamente.

# Die häufigsten Fragen rund ums Dehnen

## Warum sollte ich mich überhaupt dehnen?

Du sitzt den ganzen Tag im Büro und abends auf der Couch? Oder du musst im Job stundenlang stehen? Als Bewegungsmuffel bleibst du lieber daheim, anstatt dich auf die Fitness-Matte zu schwingen?

- Wenn du tagein, tagaus dieselben einseitigen Bewegungen ausführst oder dich generell zu wenig bewegst, bekommt dein Körper auf Dauer ein Problem: Die Muskeln und Faszien werden dadurch immer unnachgiebiger und unflexibler.
- Es kommt zu Spannungen im Gewebe, die mit der Zeit zusätzlichen Druck auf die Gelenke bringen.
- Ein Schmerz entsteht, geht nicht mehr weg oder verschlimmert sich sogar – aber nur, wenn du nichts dagegen unternimmst.

Mit unseren Engpassdehnungen setzt du genau an der Ursache der Schmerzentstehung an. Du baust Überspannungen mit jeder Dehnübung ab und auch deine Faszien können sich wieder neu „ordnen“. Bei regelmäßiger und richtiger Ausführung nimmst du somit den Druck von den Gelenken und erweiterst deinen Bewegungsradius Stück für Stück – die Schmerzen gehen endlich zurück.

## Was, wenn ich die Dehnung nicht richtig schaffe?

- Die speziell entwickelte Übungsschleife erleichtert dir die Einnahme von Dehnpositionen, die vorher nicht möglich, unangenehm oder schmerzhaft waren. Dabei begünstigen die drei Teilbereiche der Schleife in jeder Körperhaltung bessere Dehneffekte, indem größere Dehnungswinkel und neue Positionen erreicht werden können. So kannst du eingenommene Positionen fixieren und dich stetig steigern.
- Achte bei den Dehnübungen aber immer auf deine persönliche Schmerzskala von 1 bis 10. Dabei sollte dein „Wohlfühlschmerz“ zwischen 8 und 9 liegen, jedoch niemals über 10 gehen. Trotz „Schmerzen“ solltest du weiterhin ruhig atmen können und weder mental noch körperlich gegenspannen müssen. Schmerzen die Übungen zu sehr, bist du wahrscheinlich zu flink und zu stark in die Dehnung gegangen. Höre jetzt nicht auf, sondern führe die Übungen einfach mit geringerer Intensität durch.



Unsere Dehnungsschleife bekommst du jetzt mit 10% Rabatt in unserem [Online-Shop](#).



RATGEBERBEWEGLICH



# Dehnen

## So dehnst du dich richtig:

- Um optimale Erfolge zu erzielen, übe insgesamt 10 bis 15 Minuten täglich.
- Bleibe in den einzelnen Dehnungen für 2 bis 2,5 Minuten.
- Wenn du auf der Schmerzskala einen Wert von 8 bis 9,5 erreicht hast, bleibe etwa 2 bis 2,5 Minuten auf diesem Wert. Gehe nicht über die 10 hinaus.
- Fängst du gerade erst mit den Übungen an oder ist der Schmerz noch zu stark, solltest du dich Schritt für Schritt steigern.

Bedenke allerdings, dass Dehnungen, die nur für einige Sekunden gehalten werden, keinen oder kaum den gewünschten Effekt bringen, wenn es um die Schmerzlinderung geht.

## 1. Dehnübung

Lasse den unteren Rücken durchhängen

- Gehe am Boden in den Vierfüßlerstand.
- Setze deine Hände etwas weiter nach vorne; die Handflächen zeigen leicht nach außen.
- Bewege dein Becken langsam in Richtung Boden.
- Achte darauf, dass du dich nicht ins Hohlkreuz fallen lässt, sondern kontrolliert mit Anspannung der Bauchmuskeln deine Leisten nach vorne schiebst.
- Halte diese Position für 30 Sekunden.
- Drücke nun deine Knie für 10 Sekunden gegen den Boden. Dein Becken darf sich dabei nicht heben.
- Löse die Gegenspannung und lasse dein Becken weitere 20 Sekunden durchhängen.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte aus Gegenspannung und Dehnung noch zweimal.
- Beuge langsam die Ellenbogen, bis du deine Hände komplett vom Boden lösen kannst.
- Ziehe zum Schluss deinen Rumpf für 10 Sekunden aus eigener Kraft noch einmal so hoch wie möglich.



In unserer [Liebscher & Bracht App](#) findest du diese Dehnübungen auch als Video.



## 2. Dehnübung

Für diese Übung setzt du dich am besten auf eine Matte auf dem Boden.

### Teil 1 der Übung:

- Beuge im Sitzen deine Knie so weit, dass du deine Fußsohlen aneinanderlegen kannst.
- Fasse mit einer Hand an deine Fußspitzen. Die andere Hand legst du an deinen Hinterkopf.
- Ziehe deinen Rumpf nach vorne und deinen Kopf nach unten Richtung Brustbein.
- Nun kommt die Gegenspannung: Spanne Rückenstrecker und Nackenmuskeln gegen die Hand, die an deinem Kopf liegt, als wolltest du Rumpf und Kopf wieder aufrichten. Verändere dabei aber nicht deine Dehnungsposition. Halte die Spannung für etwa 10 Sekunden.
- Intensiviere deine Dehnung, indem du Kopf und Rumpf für weitere 20 Sek. nach vorne ziehst.
- Wiederhole anschließend sowohl die Gegenspannung als auch die Intensivierung der Dehnung jeweils 2-mal.
- Löse dich langsam aus der Dehnung.



### Teil 2 der Übung:

- Lege dich auf deinen Rücken und ziehe dein Kinn zu deinem Kehlkopf.
- Drücke auch deine Lendenwirbelsäule nach unten, so dass deine Wirbelsäule flach auf dem Boden liegt.
- Ziehe deine Kniekehlen und Schultern ebenfalls zum Boden.

## 3. Dehnübung

Für die Vorderseite der Knie und Oberschenkel – mit und ohne Hilfsmittel.

### Mit Dehnungsschleife und Knieerter:

- Lege dich auf den Boden und platziere dein Knie auf dem Knieerter, sodass deine Leiste dabei den Boden berührt.
- Mit unserer Übungsschleife, einem Handtuch oder Ähnlichem kannst du deinen Fuß leichter fassen.
- Ziehe den Fuß für 30 Sekunden zunehmend in Richtung Gesäß.
- Spanne dein Bein für 10 Sekunden an, so als wolltest du es strecken. Gleichzeitig hältst du es mit der Schleife gut fest, damit es sich nicht bewegt. Die Leiste bleibt am Boden.
- Stoppe die Kraft und ziehe für 20 Sekunden den Fuß weiter in Richtung Gesäß.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.



### Ohne Hilfsmittel:

- Begib dich auf deiner Übungsmatte in Seitenlage.
- Stütze dich auf deinen Unterarm und spanne dein unten liegendes Bein an, sodass deine Leisten auf einem Level ausgerichtet sind.
- Greife mit der freien Hand den Fuß deines oberen Beines. Führe ihn möglichst nah bis zu deinem Gesäß heran – für 30 Sekunden.
- Spanne das Bein für 10 Sekunden an, halte den Fuß jedoch fest im Griff.
- Löse die Spannung wieder und ziehe den Fuß weitere 20 Sekunden lang zu deinem Gesäß.
- Wiederhole die letzten zwei Schritte zwei weitere Male und übe anschließend mit dem anderen Bein.



# Rollen

## Faszien-Rollmassage bei Unbeweglichkeit

Wenn du sehr ungelenkig bist, dann kann dich unsere Faszien-Rollmassage optimal dabei unterstützen, wieder beweglicher zu werden und die von deinen Faszien ausgelösten Zugspannungen in deinem Körper weiter zu verringern.

- Unsere Rollen und Kugeln können bei fast allen Schmerzzuständen eingesetzt werden. Sie lösen nicht nur bestehende Verspannungen, sondern beugen auch neuen Verfilzungen der Faszien vor.
- Durch eine weiche Oberfläche und härteres Material in der Tiefe kannst du auch an empfindlichen Stellen deines Körpers mit maximalem Druck rollen.
- Das Faszien-Set hilft dir außerdem, den Stoffwechsel der Zellen in deinem Bindegewebe anzuregen und die Durchblutung zu fördern.

Unser Faszien-Set bekommst du jetzt mit 10%  
Rabatt in unserem [Online-Shop](#).



RATGEBERBEWEGLICH

## Durchführung der Faszien-Rollmassage:

- Sehr langsam und mit konstant starkem Druck rollen.
- Immer in eine Richtung rollen, um die Zwischenzellflüssigkeit zu verschieben.
- Rollen: Von den Fingerspitzen entlang der Arme, von den Füßen und Beinen über den Schritt entlang des Rumpfes nach oben und vom Scheitelpunkt des Kopfes nach unten immer in Richtung Herz rollen.
- Kugeln: Kleinste Spiralbewegungen mit gesteigertem Druck an besonders empfindlichen Stellen.

# Deine Faszien-Rollmassage

Rollen am Rücken und am Brustbein

## Teil 1 der Übung:

- Ausgangsposition: Lege dich auf die Medi-Rolle, sodass sie knapp über deinem Gesäß platziert ist, und stütze dich seitlich mit deinen Unterarmen ab.
- Achte darauf, dass deine Wirbelsäule in der umlaufenden Rille der Medi-Rolle liegt, um die empfindlichen Dornfortsätze zu schonen.
- Rolle nun langsam über die Medi-Rolle nach vorne, sodass sie sich am Rücken nach oben bewegt.
- Wenn du kannst, hebe die Unterarme vom Boden ab, sodass mehr Gewicht auf der Rolle lastet.
- Nimm die Arme hinter den Kopf, um den oberen Bereich zwischen den Schultern abzurollen. Stütze dich mit den Füßen am Boden ab, um den Rumpf etwas anzuheben.
- Senke den Rumpf wieder ab, bevor du das Ende der Brustwirbelsäule erreichst, damit du nicht abrutschst.
- Nimm erneut die Ausgangsposition ein.
- Lehne dich diesmal etwas nach links, um den Rücken seitlich abzurollen.
- Wiederhole diesen Schritt auch mit der anderen Seite.



In unserer [Liebscher & Bracht App](#) findest du diese Faszien-Rollmassagen auch als Video.



## Teil 2 der Übung:

- Lege dich auf den Rücken und taste nach der unteren Spitze deines Brustbeins. Sie befindet sich am oberen Ende des Rippenbogens.
- Platziere die Mini-Kugel unten am Brustbein.
- Halte die Kugel mit beiden Händen und rolle in Spiralen rechts am Brustbein entlang nach oben.
- Wenn du empfindlichere Stellen findest, kannst du mit der Mini-Kugel dort etwas intensiver rollen.
- Am oberen Ende des Brustbeins rollst du hinüber auf die linke Seite. Greife für einen besseren Halt einmal mit den Fingern um.
- Rolle nun auf der linken Seite des Brustbeins wieder in kleinen Spiralen bis nach unten.



# Drücken

## Drücken bei Bewegungsschmerzen

Du möchtest deine Schmerzen schnell, effektiv und einfach loswerden?

Mit unserem Drücker-Set kannst du dir selbst beibringen, Schmerzen zu behandeln.

- Mithilfe der variablen Aufsätze drückst du spezielle Stellen an deinen Knochen, um dort die Ursache der Schmerzen zu behandeln und sie gezielt „abzuschalten“.
- Diese sogenannte Light-Osteopressur gibt dir also die Möglichkeit, deine Schmerzen selbst „wegzudrücken“.
- Damit sie dauerhaft verschwinden, ist es aber wichtig, zusätzlich regelmäßig unsere Dehnübungen zu machen – so kannst du wieder beschwerdefrei den Alltag genießen.

Spare jetzt mit diesem Code 10%  
in unserem [Online-Shop](#).



RATGEBERBEWEGLICH

## Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kugel- und kegelförmig
- Aufsatz: rund
- Härtegrad: weich

# Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur an der Halswirbelsäule

## Teil 1 der Übung:

- Beuge den Kopf nach vorne und taste in der Mitte nach den spitzen Dornfortsätzen der Halswirbelsäule.
- Beginne etwas unterhalb des Hinterkopfs und presse den Drücker schräg von außen gegen die Dornfortsätze.
- Achte bei der Übung darauf, dass die Intensität auf deiner Schmerzskala unter 10 liegt.
- Bleibe mit dem Drücker an einer Stelle, bis die Spannung spürbar nachlässt. Gehe danach hinunter zum nächsten Dornfortsatz und drücke schräg dagegen.
- Arbeite dich auf einer Seite entlang nach unten.
- Der letzte Dornfortsatz der Halswirbelsäule steht meist deutlich hervor. Nachdem du hier gedrückt hast, kannst du auf die gegenüberliegende Seite wechseln und die vorherigen Schritte wiederholen.



In unserer [Liebscher & Bracht App](#) findest du diese Drücker-Übung auch als Video.



## Teil 2 der Übung:

- Lege dich auf den Rücken und stelle den Kegel mit der weichen Flachspitze unter deinen Nacken.
- Halte deinen Kopf mit einer Hand fest und platziere den Drücker seitlich neben dem oberen Dornfortsatz.
- Lasse den Kopf langsam hinunter, um zunehmend Druck aufzubauen. Steigere langsam die Intensität, aber gehe nicht über 10 auf der Schmerzskala.
- Wenn die Spannung nachlässt, kannst du den Drücker auf der gegenüberliegenden Seite platzieren.
- Falls du den Kopf vollständig ablegen kannst und die Intensität weiter steigern willst, drücke mit einer Hand gegen dein Kinn.
- Wiederhole die beschriebenen Schritte abwechselnd bei den folgenden Dornfortsätzen, bis du das untere Ende der Halswirbelsäule erreicht hast.
- Drücke die Punkte an den Dornfortsätzen auch im weiteren Verlauf deiner Wirbelsäule, um die Spannungen rund um deine gesamte Wirbelsäule zu normalisieren.

# Unsere Schmerzfrei-Hilfsmittel im Überblick



## Faszien-Rollmassage-Set

- Bereite deinen Körper mit einer Faszien-Rollmassage optimal auf die Liebscher & Bracht-Übungen vor oder entspanne dich mit der Selbst-Massage nach dem Üben.
- Regt den Stoffwechsel an, um Regenerationsprozesse von Gelenken und Knorpeln zu unterstützen.
- Speziell entwickelt für Schmerzpatienten: schonendes Material mit optimalem Härtegrad.
- Verschiedene Rollen- und Kugelgrößen für unterschiedliche Körperbereiche.



## Drücker-Set

- Behandle Schmerzen von Kopf bis Fuß eigenständig und besonders schnell mit der Light-Osteopressur.
- Löse punktuell und großflächig Spannungen am ganzen Körper und bereite ihn so auf die Übungen vor.
- Aufsätze und Griffe sind so gefertigt, dass du ganz alleine auch schwer zu erreichende Körperregionen drücken kannst.
- Aufsätze in unterschiedlichen Härtegraden helfen bei der Anpassung an dein individuelles Schmerzempfinden.

# Unsere Schmerzfrei-Hilfsmittel im Überblick



## Knieretter

- Wadenmuskeln kinderleicht aufdehnen, um Spannungen abzubauen und Knorpel und Gelenke nachhaltig zu entlasten.
- Ideal zur Vorbeugung und Behandlung von Knie-, Bein- und Fußschmerzen, Reizungen der Achillessehne oder Wadenkrämpfen.
- Verschieden große und kombinierbare Keile ermöglichen, die Dehnungs-Intensität langsam zu steigern.
- Perfekt für zwischendurch: Einfach morgens und abends 2 Minuten draufstellen – zum Beispiel beim Zähneputzen.



## Rückenretter

- Einfach drauflegen und Verkürzungen im vorderen Körperbereich aufdehnen.
- Löst muskulär-fasziale Spannungen, die häufig mit Rückenschmerzen sowie Rundrücken, Hohlkreuz oder Bandscheibenvorfällen zusammenhängen.
- Perfekt für Anfänger und Fortgeschrittene: Die Dehnungs-Intensität lässt sich durch unterschiedliche Höheneinstellungen ganz einfach regulieren.
- Ideal für Schmerzpatienten sind der Aufsatz mit Wirbelsäulen-Entlastung und das schonende Material für empfindliche Körperbereiche.

Spare jetzt 10% in unserem [Online-Shop](#)  
mit dem Gutscheincode:



RATGEBERBEWEGLICH