

SCHMERZFREI RATGEBER

# Rheuma



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](#).



RATGEBERRHEUMA



# Dehnen

## So dehnt 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

Für Schmerzen im Bereich der Füße und Zehen

- Knie dich auf die Matte und stelle deinen rechten Fuß so auf, dass deine Zehen überstreckt werden.
- Achte darauf, dass deine Ferse nicht nach links oder rechts ausweicht, sondern mittig über den Zehen bleibt.
- Bringe vorsichtig mehr Gewicht auf den rechten Fuß, indem du dich nach hinten lehnst.
- Du kannst den linken Fuß als Unterstützung nehmen und auf die rechte Ferse oben ablegen. Damit erhöhst du den Druck und rutschst nicht so leicht mit dem rechten Fuß weg.
- Halte für zwei Minuten und wechsel dann die Seite.



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



## 2. Dehnübung

Für Schmerzen im Bereich der Hände und Finger

### Teil 1 der Übung:

- Stelle dich an einen Tisch und lege deine Handfläche darauf ab.
- Drehe die Hand mit dem betroffenen Finger nach außen soweit um, bis die Fingerspitzen in Richtung deines Körpers zeigen.
- Lasse den Arm gestreckt und gehe nun mit der Schulter langsam nach hinten, sodass der Winkel zwischen Handrücken und Unterarm zunehmend kleiner wird. Achte darauf, dass die Hand dabei auf dem Tisch liegen bleibt.
- Halte diese Position für etwa 30 Sekunden.
- Drücke nun mit deiner Handfläche und allen Fingern für 10 Sekunden gegen den Tisch. Deine Schulter darf sich dabei nicht bewegen.
- Stoppe behutsam diese Kraftanstrengung und gehe mit deiner Schulter für 20 Sekunden etwas weiter nach hinten, um die Dehnung zu intensivieren.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.



### Teil 2 der Übung:

- Spreize leicht die Finger und ziehe mit der anderen Hand vorsichtig den betroffenen Finger nach oben.
- Schmerzt die Dehnung zu sehr und du hast auf der Schmerz-Skala einen Wert über 9,5 erreicht? Dann kannst du dich zur Entlastung mit deinem Oberkörper etwas weiter nach vorne beugen.
- Halte die diese Dehnung für etwa 2 Minuten und achte auf eine gleichmäßige Atmung.



# Rollen

## Faszien-Rollmassage bei Rheuma

Wenn du unter Rheuma leidest, 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](#).



RATGEBERRHEUMA

## 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.

# 1. Faszien-Rollmassage

Rollen an Fuß und Unterschenkel

## Teil 1 der Übung:

- Suche dir einen rutschfesten Untergrund und stelle den rechten Fuß auf die Mini-Rolle.
- Beginne ganz vorne an den Zehen und baue viel Druck nach unten auf. Mit ganz vielen kleinen Greifbewegungen in den Zehen rollst du Stück für Stück in Richtung Ferse.
- An der Ferse angekommen, kannst du diese besonders fest auf die Rolle drücken und auch hier langsam bis ganz ans Ende rollen.



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



## Teil 2 der Übung:

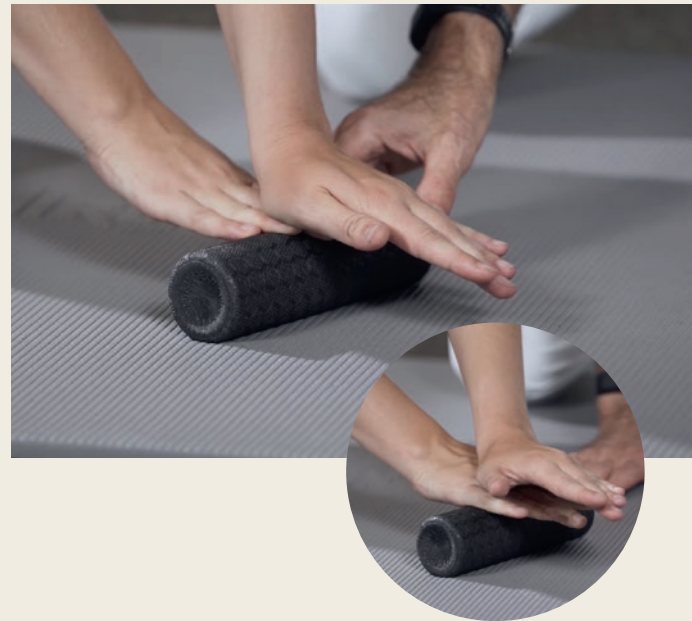
- Setze dich auf deine Matte und stelle den rechten Fuß in die Rille deiner Medi-Rolle.
- Um den Druck zu verstärken, kannst du den linken Fuß auf den rechten draufsetzen.
- Rolle mit viel Druck ganz langsam bis zum Knie.
- Wechsel anschließend die Seite und wiederhole alle Schritte mit dem linken Bein.

## 2. Faszien-Rollmassage

Von den Fingern bis zum Ellenbogen

### Teil 1 der Übung:

- Lege die Mini-Rolle vor dich und platziere deine Fingerspitzen auf der Rolle.
- Drücke mit der Handfläche deiner anderen Hand auf die Finger, um einen möglichst hohen Druck zu erzeugen.
- Rolle nun langsam mit der Mini-Rolle nach vorne und deine Finger dadurch nach unten hin ab.
- Bewege die obere Hand, mit der du Druck erzeugst, parallel zur Rolle.
- Rolle weiter über die Handfläche deiner unteren Hand und über das Handgelenk hinweg.



### Teil 2 der Übung:

- Führe die Bewegung über deinen Unterarm fort.
- Gehe mit deinem Oberkörper etwas herunter, um den Arm möglichst gerade über die Rolle zu bewegen. Die obere Hand erzeugt weiterhin zusätzlichen Druck.
- Während du rollst, kannst du deinen Unterarm leicht nach innen drehen, sodass der Ellenbogen nach außen zeigt.
- Rolle langsam weiter, bis du am Ellenbogen angekommen bist.
- Wiederhole die Übung anschließend gerne auch mit deiner anderen Hand und deinem anderen Unterarm.



# Drücken

## Drücken bei Rheuma

Du möchtest deine Beschwerden 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](#).



RATGEBERRHEUMA

## Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kugelförmig
- Aufsatz: flach
- Härtegrad: weich

# Deine Drücker-Übung

Effektiv vom Unterarm bis in die Fingerspitzen



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

## Teil 1 der Übung:

- Setze dich bequem hin, zum Beispiel auf einen Stuhl oder Sessel.
- Lege den Unterarm auf deinem Oberschenkel ab, sodass der Daumen nach oben zeigt.
- Taste mit der anderen Hand den Unterarm im oberen Bereich nahe des Ellenbogens ab, bis du einen Knochen, die sogenannte Speiche, findest.
- Suche nun mit den Fingern nach empfindlichen Stellen.



## Teil 2 der Übung:

- Nimm den kugelförmigen Griff in die Hand und setze ihn im senkrechten Winkel an deinem Unterarm an.
- Drücke von oben gegen die schmerzende Stelle an der Knochenkante und achte darauf, dass die Schmerz-Intensität zwischen 8,5 und 9,5 liegt.
- Lässt der Druck nach, kannst du ihn nochmal verstärken oder den Winkel leicht verändern.
- Danach wanderst du am Knochen entlang bis zur nächsten empfindlichen Stelle und drückst auch hier.
- Setze den Drücker anschließend auch an deinem anderen Unterarm an und wiederhole die eben beschriebenen Schritte.



# 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:



RATGEBERRHEUMA

# Unsere Schmerzfrei-Hilfsmittel im Überblick



## NEU: ISG-Ischias-Retter

- Für Übungen bei Hüft-, Gesäß-, ISG- und Ischias-Schmerzen sowie Blockaden und Beschwerden in der Leiste.
- Verbesserte Hüftbeweglichkeit: Nutze den Effekt von Dehnung und Massage gleichzeitig.
- Leicht und flexibel anwendbar: 3 verschiedene Aufsätze für jede Hüft-, Becken- und Gesäßform.
- Für Anfänger & Fortgeschrittene: Passe deinen Retter an die gewünschte Übungsintensität an und kombiniere dafür 5 Teile immer wieder neu.



## Nackenretter

- 3-in-1: Dehnt verkürzte Muskeln auf, rollt verfilzte Faszien aus und drückt gleichzeitig die Knochenpunkte, die oft mit Nackenschmerzen zusammenhängen.
- Besser üben bei Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne und Schwindel.
- Ein Aufsatz mit einer ideal angepassten Rundung für den Osteopressur-Effekt sowie zwei stapelbare Sockel für regulierbare und individuelle Dehnungsintensität.
- Ausgezeichnet in Kombination mit dem Rückenretter zur Lockerung der vorderen und rückwärtigen Muskulatur gleichzeitig.

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



RATGEBERRHEUMA

# Unsere Schmerzfrei-Hilfsmittel im Überblick



## Schulterretter

- Für noch leichteres Üben bei Kalkschulter, Impingement, Frozen Shoulder und Schulterarthrose.
- Dehnung über unterschiedliche Griffbreiten regulierbar, Fortschritte messbar. So steigert du dein Trainingslevel Schritt für Schritt – und spürst jeden Fortschritt!
- Unterstützt dich dabei, die Ursache deiner Schulterschmerzen zu bekämpfen.
- Üben, wann und wo du willst: Zusammengerollt passt der Schulterretter locker in deine Jackentasche, sodass du ihn überall mit hinnehmen kannst!



## Kieferretter

- Mund auf und ohne Anstrengung die Muskeln und Faszien des Kiefers dehnen.
- Effektiv Spannungen der Kaumuskulatur lösen, die oft zu Schmerzen, CMD oder Zähneknirschen führen.
- 18 einstellbare Stufen, um den Dehnungsfortschritt individuell zu bestimmen und die maximale Kieferöffnung zu erreichen.
- Im Alltag mit nur 2 Minuten die Überspannung der Muskulatur lösen und Beschwerden ganz nebenbei beseitigen.

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



RATGEBERRHEUMA