

ZÄHNEKNIRSCHEN

Effektive Liebscher & Bracht-
Übungen gegen Zähneknirschen

Einfach und verständlich
erklärt vom Schmerzspezialisten
Roland Liebscher-Bracht



WAS STECKT HINTER LIEBSCHER & BRACHT?

Die Ärztin Dr. Petra Bracht und der Bewegungsspezialist Roland Liebscher-Bracht entwickelten eine überaus erfolgreiche Methode der Schmerztherapie. Diese nutzt Schmerz als Signal und setzt mit Hilfe der speziellen Osteopressur-Technik direkt am Knochen manuelle Impulse. Sie befehlen dem Gehirn, den Schmerz quasi „loszulassen“ und wieder Raum zu schaffen für optimale Funktions- und Bewegungsfähigkeit.

Roland Liebscher-Bracht brachte sein spezielles Wissen um Rotation, Hebel und Kraftübertragung aus seinem Studium zum Maschinenbauingenieur und in die Therapie mit ein; Dr. med. Petra Bracht ihre Erfahrung als Ärztin. So entstand eine einzigartige, natürliche und hochwirksame Methode.

BITTE BEACHTEN: LANGSAM UND BEWUSST BEWEGEN

Gehe immer langsam in die beschriebenen Dehnpositionen und achte auf die Empfindungen deines Körpers. Selbstverständlich noch langsamer, wenn eine Schädigung besteht - zum Beispiel bei Bandscheibenvorfällen, Operationen und Unfällen. Vor allem nach Operationen solltest du dir von deinem Arzt die Erlaubnis für Dehnübungen einholen. Absolviere die Übungen also in gemäßigter Geschwindigkeit und achte dabei auf die Signale deines Körpers.

BITTE BEACHTEN: DEN SCHMERZ RICHTIG DOSIEREN

Die Dehnung muss ein bisschen schmerzen, aber nur so, dass du dich gerade noch wohl dabei fühlst. Dabei ist die Schmerzskala von 1 bis 10 sehr hilfreich. 1 bedeutet: Du merkst gar nichts, außer den Druck selbst. 10 heißt: Es schmerzt so sehr, dass du dich überbeansprucht fühlst und die Übung abbrechen möchtest. Innerhalb weniger Tage wirst du immer sicherer deine optimale Position finden, die auf deiner Skala einen Wert größer als 8 und kleiner als 10 haben sollte. Habe Vertrauen in dich. Du wirst mit jedem Tag sicherer werden.

DURCHFÜHRUNG DER SCHMERZFREI-ÜBUNGEN

- Bleibe in den einzelnen Dehnungen für 2 bis 2,5 Minuten
- Führe die Übungen insgesamt 10 bis 15 Minuten täglich aus
- Um optimale Erfolge zu erzielen, übe an 6 Tagen die Woche
- Nimm die beschriebene Position ein. Wenn du auf der Schmerzskala einen Wert von 8 bis 9,5 erreicht hast, etwa 2 bis 2,5 Minuten auf diesem Wert bleiben
- Langsam die Position verlassen und durch freies Bewegen normalisieren

1. SCHMERZFREI-ÜBUNG

Schritt 1: Setze dich aufrecht auf einen Stuhl und nimm deine rechte Hand zum Kiefer. Forme jetzt mit deinem Daumen und den restlichen Fingern ein Dreieck, das du an dein Kinn anlegst, als würdest du deinen Mund einrahmen wollen.



Schritt 2: Öffne jetzt deinen Mund und ziehe deinen Kiefer so weit es geht nach unten. Als Unterstützung kannst du deine andere Hand auf die Stirn legen, damit du die Spannung besser halten kannst. Bleibe in dieser Position für zwei bis zweieinhalb Minuten.



VARIANTE: DER KORKEN ALS MUNDÖFFNER

Schritt 1: Wenn du nebenher arbeiten oder flexibel sein möchtest, eignet sich die "Korken-Dehnung" als Variante zur ersten Übung. Nimm einen Korken, schneide ihn passend zurecht und stecke ihn so zwischen deine Zähne, dass er gerade so hineinpasst. Diese Dehnung hältst du auch für zwei bis zweieinhalb Minuten. Gewöhnt sich dein Kiefer an den Öffnungswinkel, nimmst du einfach einen neuen Korken. Schneide bei jedem Mal weniger ab, bis du wieder eine angenehme Dehnung spürst.

UNSER BESONDERES EXTRA FÜR DICH ALS ERGÄNZUNG ZU DEN ÜBUNGEN

FASZIEN-ROLLMASSAGE GEGEN ZÄHNEKNIRSCHEN

Wenn du oft mit den Zähnen knirschst, dann kann dich unsere Faszien-Rollmassage optimal dabei unterstützen, wieder schmerzfreier zu werden. Die Rollmassagen sind nicht nur eine gute Vorbereitung für deine Liebscher & Bracht-Übungen, sondern wirken sich auch direkt positiv auf bestehende Schmerzen, Verschleißvorgänge und deinen Stoffwechsel aus.

Die Faszien-Rollmassage hat zum Ziel, so tief wie möglich in deinen Körper hineinzureichen, sodass mit maximal ausgeübtem Druck die Zwischenzellflüssigkeit zwischen deinen Faszien bewegt und verschoben werden kann. Das ist besonders zu Beginn deiner Selbsthilfe wichtig, damit Stoffwechselabfälle schnell weiterverarbeitet oder ausgeschieden werden, denn nur so kannst du das Faszienewebe mit neuer Flüssigkeit und neuen Nährstoffen versorgen.

Wichtig ist auch, dass du unsere Faszien-Rollmassagen extrem langsam ausführst, damit die Verfilzungen deiner Faszien optimal abgebaut werden können. Durch die Verfilzungen werden deine Faszien nämlich erst unnachgiebig und unflexibel – und das wollen wir ändern, damit du nicht nur beweglicher, sondern auch schmerzfreier wirst. Ein weiterer Vorteil: Die Druckmassage wirkt sich angenehm auf das Bindegewebe und deine Muskeln und Knochen aus – so kannst du viel leichter unsere Übungen ausführen und Positionen einnehmen, die vorher noch unangenehm und schmerzhaft waren. Probiere es einfach aus.

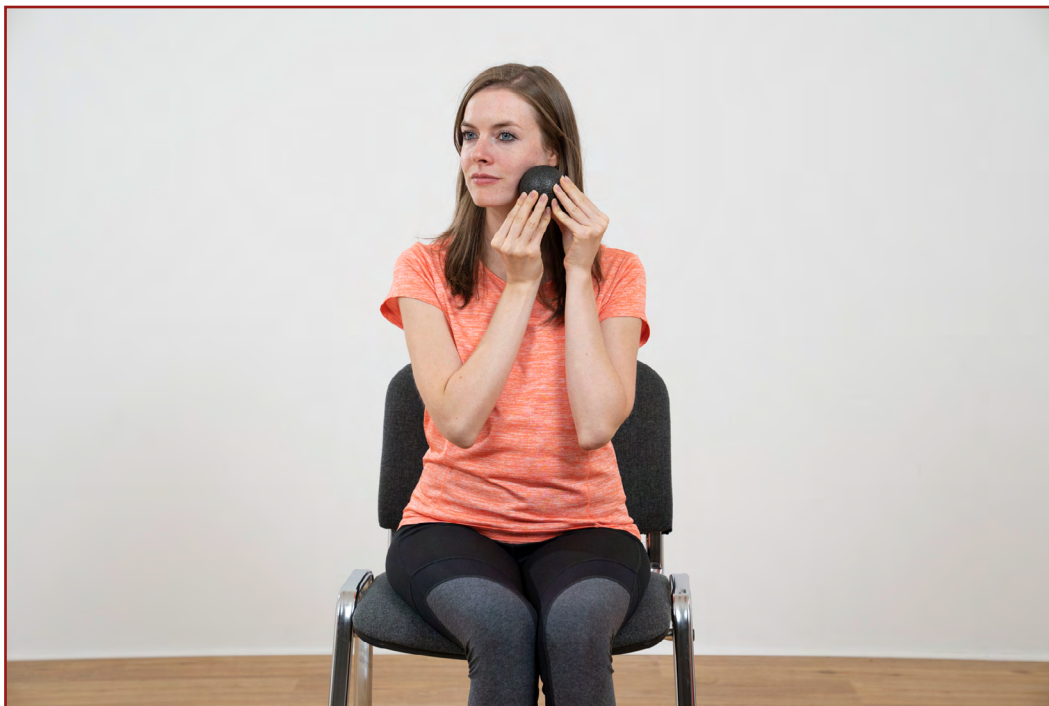
DURCHFÜHRUNG DER FASZIEN-ROLLMASSAGE

- 6 Tage die Woche, solange es angenehm ist
- Die Rollen und Kugeln immer mit beiden Händen greifen
- Sehr langsam und intensiv rollen
- Maximal drücken, aber unter 10 bleiben
- Immer in eine Richtung rollen, um die Zwischenzellflüssigkeit zu verschieben
- Rollen: Von den Fingerspitzen entlang der Arme Richtung Herz, vom Schritt entlang des Rumpfes Richtung Herz und vom Scheitelpunkt des Kopfes Richtung Herz
- Kugeln: Kleinste Spiralbewegungen, die sich meist an Linien entlangbewegen



2. FASZIEN-ROLLMASSAGE

Schritt 1: Setze dich aufrecht auf einen Stuhl und nimm unsere Mini-Kugel dazu. Taste jetzt deinen Kiefer nach Verspannungen und schmerzhaften Stellen ab. Wenn du empfindliche Punkte gefunden hast, drückst du die Mini-Kugel in kreisenden, langsamen Bewegungen in den Kiefer, damit sich die Spannungen auflösen können. Rolle die Stellen für zwei bis zweieinhalb Minuten ab. Du kannst diese Übung mehrfach am Tag wiederholen.



DAS BESONDERE AN UNSEREM FASZIEN-ROLLMASSAGE-SET

Unser Faszien-Rollmassage-Set haben wir speziell für diese Anwendungen entwickelt: Das Besondere an den Rollen ist die Größe sowie das Material, damit wichtige Funktionen und optimale Ergebnisse in deiner Schmerztherapie erfüllt werden können.

Dadurch, dass unsere Faszienrollen weicher und kleiner sind als herkömmliche Produkte, ist es viel leichter die Rollen auch an empfindlichen Stellen maximal zu drücken. Damit wird nicht nur das Gewebe geschont, sondern du kannst auch tiefer eindringen, ohne über bestimmte Punkte hinwegzurollen. Unter der Oberfläche wird das Material jedoch härter, sodass du genügend Druck aufbauen kannst, um gute Effekte zu bekommen.

Damit deinen Übungen nichts mehr im Wege steht, kannst du dir ganz einfach unser Faszien-Rollmassage-Set innerhalb von zwei bis drei Tagen zuschicken lassen. Schau einfach in unserem Online-Shop nach und bestelle noch heute.

Unser Faszien-Set bekommst du ganz einfach auf shop.liebscher-bracht.com



Spare jetzt 10 % auf deine Bestellung in unserem Shop
mit dem Gutscheincode: **ZÄHNE2019**