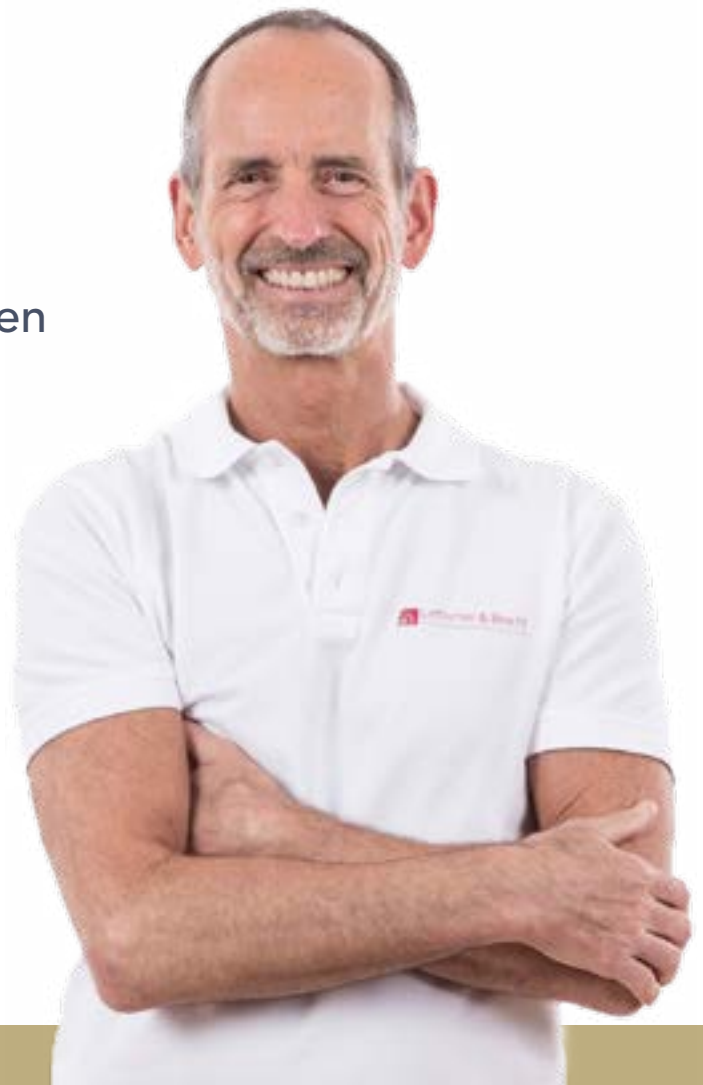


**SCHMERZFREI
RATGEBER**

ACHILLESSEHNENSCHMERZEN

**DIE EFFEKTIVSTEN TIPPS UND ÜBUNGEN GEGEN EINE
SCHMERZENDE ACHILLESSEHNE**

Einfach und verständlich
erklärt vom Schmerzspezialisten
Roland Liebscher-Bracht



DAS SIND WIR

Dr. med. Petra Bracht ist nicht nur Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, sondern auch leidenschaftliche Ernährungsmedizinerin. Roland Liebscher-Bracht studierte Maschinenbau und trainiert seit über 50 Jahren asiatische Kampfkünste. Erst diese Kombination machte die Entwicklung der sensationellen 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, dass sich jeder Mensch bei Schmerzen selbst helfen kann.



**UNSERE VISION:
EIN SCHMERZFREIES LEBEN
FÜR JEDEN MENSCHEN!**

DIE THERAPIE

Wenn Beschwerden deinen Alltag bestimmen und dir jegliche Lebensenergie rauben, wird es höchste Zeit, dass du dagegen etwas unternimmst. Die manualtherapeutische Technik unserer Therapie kann dir helfen, indem sie die eigentliche Ursache deiner Schmerzen findet und sie ganzheitlich behandelt. Dabei werden Schmerz-Rezeptoren in der Knochenhaut gezielt gedrückt, um mit ihnen in Verbindung stehende Hirnprogramme anzusteuern und zurückzusetzen. Ist das geglückt, können sich die muskulär-faszialen Spannungen normalisieren. Die Gelenkflächen und Wirbelkörper pressen nicht mehr so stark aufeinander und du wirst endlich wieder beweglicher und beschwerdefrei.

SO KANNST DU SCHMERZFREI WERDEN:

Du hast schon alles versucht und denkst, dass bei Schmerzen nur Operationen und Medikamente helfen? Das ist ein gewaltiger Irrtum! Wir unterstützen dich stattdessen mit nachhaltigen Alternativen auf deinem Weg in die Schmerzfreiheit und zu mehr Lebensqualität – ohne Nebenwirkungen und unnötige Operationen. Werde mit unserem Ratgeber endlich schmerzfrei, indem du unsere Übungen ausführst:

- **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 akut auftretende Schmerzen einfach und effektiv von zuhause aus – das Drücker-Sets macht's möglich.

**STARTE JETZT IN EIN SCHMERZFREIES LEBEN
WIR ZEIGEN DIR, WIE DAS GEHT!**

DIE HÄUFIGSTEN FRAGEN RUND UMS DEHNEN



WARUM SOLLTE ICH MICH ÜBERHAUPT DEHNEN?

Du sitzt den ganzen Tag im Büro und abends auf der Couch? 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.



Unsere Dehnungsschleife bekommst du jetzt mit 10 % Rabatt in unserem Online-Shop.

WAS, WENN ICH DIE DEHNUNG NICHT RICHTIG SCHAFFE?

Die speziell entwickelte Übungsschleife eilt zur Hilfe, denn sie erleichtert dir die Einnahme von Dehnpositionen, die vorher nicht möglich, unangenehm oder schmerzhaft waren. Dabei begünstigen die drei Teilbereiche der Schleife in jeder Körperhaltung die 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 „Wohlfühl Schmerz“ zwischen 8 und 10 liegen, jedoch niemals über 10 gehen. Trotz „Schmerzen“, solltest du weiterhin ruhig atmen können und nicht 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.

WIE OFT SOLLTE ICH MICH DEHNEN?

Um Überspannungen der Muskeln abzubauen und Verkürzungen nachhaltig zu beseitigen, solltest du unsere Dehnübungen intensiv und regelmäßig ausführen. Im Idealfall dehnt du deine Problembereiche sechs Tage pro Woche. Halte für die optimale Wirkung jede Dehnung mindestens zwei bis zweieinhalb Minuten. Nur so können sich Verklebungen und Überspannungen wirklich abbauen. Sind diese gelöst, merkst du in den allermeisten Fällen, wie die Schmerzen nachlassen.

WWW.LIE-BR.COM/RATGEBER-ACHILLES-SCHLAUFE



SCHMERZFREI-ÜBUNGEN



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.

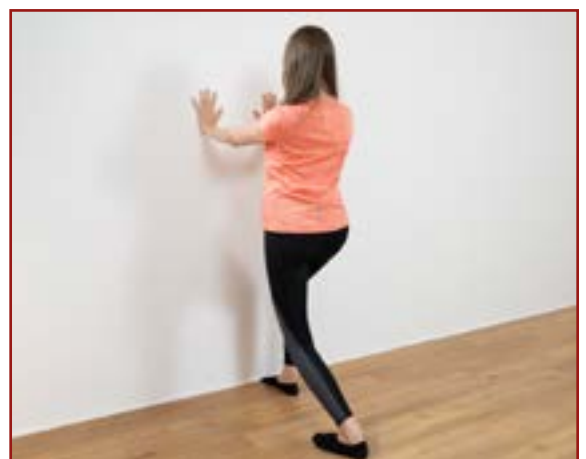
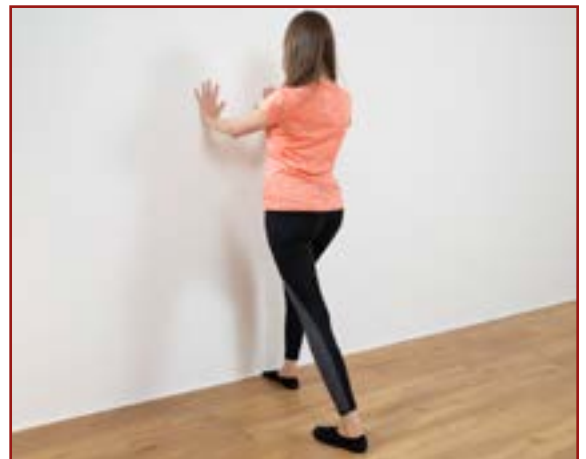
1. SCHMERZFREI-ÜBUNG

Schritt 1: Stelle dich mit dem gesunden Fuß an die Wand und stütze dich mit deinen Händen ab, damit du dein Gleichgewicht gut halten kannst. Gehe jetzt mit dem betroffenen Fuß weit nach hinten.

Schritt 2: Dein vorderes Bein beugt sich ein wenig. Achte jedoch darauf, dass dein hinteres Bein gestreckt bleibt und du mit der gesamten Ferse am Boden bleibst. Drehe jetzt dein Bein und den schmerzenden Fuß so lange auf dem Boden, bis du die Stelle gefunden hast, an der es am meisten zieht.

Schritt 3: Beuge jetzt auch das Knie des hinteren Beines ein wenig. Du spürst sofort eine intensivere Dehnung in deiner Wade und Fußsohle.

Schritt 4: Halte die Übung für zwei bis zweieinhalb Minuten. Hast du an beiden Füßen Achillessehenschmerzen, wechselst du nach dieser Übung die Seite und beginnst wieder bei Schritt 1.



2. SCHMERZFREI-ÜBUNG

Schritt 1: Gehe wieder auf eine weiche Unterlage und richte dich im Vierfüßlerstand aus, sodass du einen guten Halt hast. Wandere jetzt immer weiter mit dem Gesäß in Richtung Bein.



Schritt 2: Versuche dein Gewicht immer mehr nach hinten zu verlagern und schaue, wie viel Druck du auf deine Unterschenkel beziehungsweise Schienbeine ausüben kannst.



Schritt 3: Ziel ist es, dein Gesäß nach und nach auf den Beinen abzulegen – so wie es für dich vom Schmerz her erträglich ist. Halte deine individuelle Wohlfühl-Position für zwei bis zweieinhalb Minuten. Wiederhole diese Übung mehrmals am Tag.

DAS SOLLTEST DU BEACHTEN:

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. Bleibe also immer zwei bis zweieinhalb Minuten in deiner Dehnung.

FASZIEN-ROLLMASSAGE BEI ACHILLESSEHNENSCHMERZHEN

Wenn du unter Achillessehnenbeschmerzen leidest, dann kann dich unsere Faszien-Rollmassage optimal dabei unterstützen, wieder beweglicher zu werden. Durch eine weiche Oberfläche und härteres Material in der Tiefe, kannst du auch an empfindlichen Stellen deines Körpers mit maximalem Druck rollen – beispielsweise an der Achillessehne.

Egal ob du Rücken-, Hüft- oder Schulterschmerzen hast: 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. Das Faszien-Set ist außerdem das perfekte Hilfsmittel für Crossfit, Yoga, Pilates u.v.m. und hilft dir dein Gewebe effektiv aufzudehnen und die Durchblutung zu fördern.



Hier kommst du direkt zu unserem FaszienSet. Klicke hier und spare 10 %

WWW.LIE-BR.COM/RATGEBER-ACHILLES-ROLLEN

DRÜCKEN BEI ACHILLESSEHNENSCHMERZEN

Du möchtest deine Schmerzen schnell, effektiv und einfach loswerden? Mit unserem Drücker-Set kannst du dir selbst beibringen, Schmerzen an deinem Körper zu behandeln.

Mithilfe der variablen Aufsätze drückst du gezielt ausgewählte Stellen an deinen Knochen, um dort die Ursache zu behandeln und den Schmerz gezielt „abzuschalten“.

Diese sogenannte „Light-Osteopressur“ gibt dir also die Möglichkeit, deine Schmerzen selbst „wegzudrücken“. Damit sie dauerhaft verschwinden, ist es aber wichtig, regelmäßig unsere Dehnübungen zu machen – so kannst du wieder beschwerdefrei den Alltag genießen.

Nutze diesen Link, spare 10 % und schau in unserem Shop vorbei:

WWW.LIE-BR.COM/RATGEBER-ACHILLES-DRUECKER



FASZIEN-ROLLMASSAGE



DURCHFÜHRUNG DER FASZIEN-ROLLMASSAGE:

- Sehr langsam und intensiv rollen.
- Immer in eine Richtung rollen, um die Zwischenzellflüssigkeit zu verschieben.
- **Rollen:** Von den Fingerspitzen entlang der Arme Richtung Herz, von den Füßen und Beinen über den Schritt entlang des Rumpfes Richtung Herz und vom Scheitelpunkt des Kopfes Richtung Herz.
- **Kugeln:** Kleinste Spiralbewegungen, um Verfilzungen der Faszien punktuell zu lösen.

3. FASZIEN-ROLLMASSAGE:

Schritt 1: Setze dich aufrecht auf eine weiche Unterlage und strecke dein rechtes Bein aus. Nimm jetzt unsere Medi-Rolle zur Hand und platziere sie so unter deinem betroffenen Bein, dass die Einkerbung genau unter deiner Achillessehne liegt.



Schritt 2: Stütze dich nun mit beiden Armen ab und schiebe dich nach vorne. Rolle in langsamen aber kräftigen Druckbewegungen über deinen gesamten Unterschenkel und stoppe kurz vor der Kniekehle. Setze danach die Medi-Rolle wieder unter deine Achillessehne ab.

Schritt 3: Wiederhole diesen Vorgang für zwei bis zweieinhalb Minuten. Wenn du auch Probleme auf der anderen Seite hast, dann führst du die Übung, wie oben beschrieben, auch dort aus.



DAS BRAUCHST DU ZUM DRÜCKEN:

- Halter: **kugelförmig**
- Aufsatz: **rund**
- Härtegrad: **weich**

4. DRÜCKE DIESEN PUNKT

Schritt 1: Setze dich bequem auf einen Stuhl und lege das rechte über das linke Bein, sodass du gut an deine Fußsohle herankommst. Nimm jetzt den kugelförmigen Drücker mit dem Rundaufsatz in die rechte Hand und suche deine gesamte Fußsohle nach schmerzempfindlichen Stellen ab.

Schritt 2: Wenn du schmerzhafte und unangenehme Punkte gefunden hast, bleibst du mit dem Drücker so lange an den Stellen, bis die Schmerzen langsam zurückgehen. Während des Drückens kannst du auch deine linke Hand dazu nehmen, um weiteren Druck aufzubauen.



Schritt 3: Falls du punktueller arbeiten möchtest, kannst du auch direkt den Spitz-Aufsatz nehmen und noch gezielter deine Schmerzpunkte drücken. Schau einfach, was für dich am besten funktioniert. Achte jedoch darauf, dass du den Druck langsam steigerst.

Du möchtest unsere Übungen lieber als Video sehen? Kein Problem, mit diesem Link kommst du direkt zu unserem YouTube-Kanal! - - - - -

WWW.LIE-BR.COM/RATGEBER-ACHILLES-YOUTUBE



HOLE DIR JETZT UNSERE SCHMERZFREI-HILFSMITTEL & ERWEITERE UNSERE COMMUNITY

Faszien-Rollmassage-Set: Die Faszienrollen und -kugeln haben wir speziell für unsere Schmerzpatienten entwickelt. Sie 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.

Drücker-Set: Dank unseres Drückers hast du die Möglichkeit, starke Schmerzen von Kopf bis Fuß eigenständig zu behandeln. Mithilfe der Light-Osteopressur kannst du dein Gewebe punktuell und großflächig von Verspannungen befreien, um unsere Übungen danach optimal ausführen zu können.

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

SEHNEN2019



WWW.LIE-BR.COM/RATGEBER-ACHILLES-SHOP

DU BIST ARZT, PHYSIOTHERAPEUT, HEILPRAKTIKER ODER GESUNDHEITS-COACH?

Dann erlerne **unsere Therapie** in unserer viertägigen Intensivausbildung! Du kannst dann unsere 72 Osteopressurpunkte therapeutisch einsetzen und unsere 27 Liebscher & Bracht-Übungen anleiten. So begleitest du schmerzleidende Menschen auf natürliche und hochwirksame Art in ein beschwerdefreies Leben.

Neugierig geworden? Unter diesem Link kannst du unsere Ausbildungsinformationen anfordern, um Teil unserer Vision zu werden: allen Menschen ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen.

WWW.LIE-BR.COM/RATGEBER-ACHILLES-FORTBILDUNG