RATGEBER

Hohlkreuz

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Wer sind Liebscher & Bracht?

Seit über 35 Jahren stehen Liebscher & Bracht für gezielte Übungen bei Schmerzen. Entwickelt wurden diese Übungen von Roland Liebscher-Bracht und der Ärztin Dr. Petra Bracht: Gemeinsam fanden sie heraus, dass bestimmte Bewegungen Schmerzen lindern können.

Seitdem haben wir ein Ziel: Möglichst vielen Menschen zu zeigen, wie sie sich mit unseren Übungen selbst helfen können.

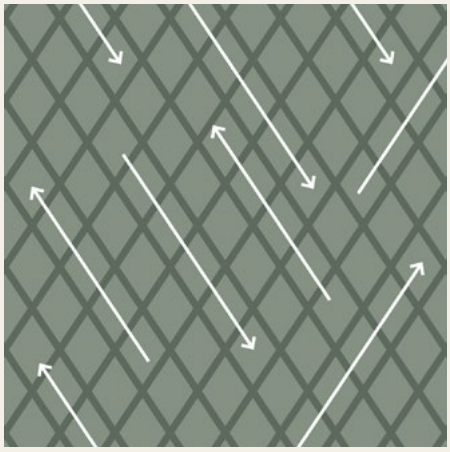
- Liebscher & Bracht betreibt Deutschlands größten Gesundheitskanal auf YouTube und erreicht dort Millionen Menschen.
- In unserer App üben mehrere Zehntausend Menschen mit Roland.
- Überall im deutschsprachigen Raum behandeln ausgebildete und zertifizierte Liebscher & Bracht-Therapeut*innen nach unserer Methode.
- Wir bieten Hilfsmittel an, mit denen Menschen noch einfacher und motivierter üben können.
- Die Übungen entwickeln wir immer weiter und untersuchen ihre Wirksamkeit in unserem eigenen Forschungsbereich Liebscher & Bracht Research, der fortlaufend Studien veröffentlicht.

Was haben Schmerzen mit Bewegung zu tun?

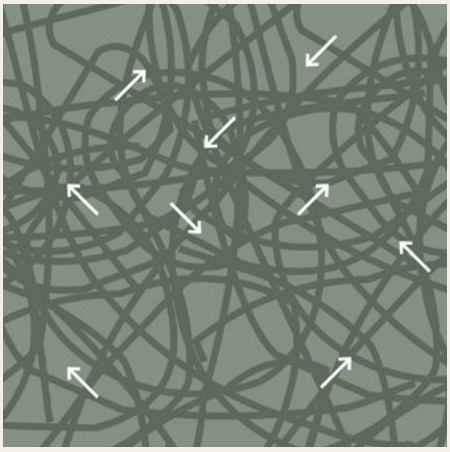
„Du hast Schmerzen? Schon dich lieber!" Diese alte Weisheit gilt längst nicht mehr. In der Medizin ist es mittlerweile Konsens, dass es bei den meisten Schmerzen am Bewegungsapparat wichtig ist, aktiv zu bleiben.

Warum Bewegung helfen kann, darauf hat die noch junge Wissenschaft der Faszien-Forschung eine Antwort: Muskeln und Faszien brauchen Bewegung, um elastisch zu bleiben. Doch im Alltag fehlt den meisten Menschen genau das: Sie sitzen oder stehen oft stundenlang und wenn sie sich bewegen, dann auf die immer gleiche Art und Weise.

Und das hat Folgen: Durch einseitige Bewegungen wird das Gewebe regelrecht „zäh" und entwickelt Spannungen, die so hoch sein können, dass sogar Gelenke und Bandscheiben belastet werden. Verklebungen und Verhärtungen im Gewebe können Schmerzen verursachen. Du kannst das als Warnung deines Körpers verstehen.



Gesunde Faszien: Die Scherengitterstruktur ermöglicht eine gute Nährstoffversorgung des Bindegewebes und macht es dadurch flexibel und reißfest.



Verklebte Faszien: Bei der übermäßigen Produktion von Bindegewebe entsteht das klebstoffähnliche Fibrin. Die Faszien verlieren ihre Scherengitterstruktur und damit ihre Flexibilität.

So sehr sie dich also beeinträchtigen, wir sind überzeugt: Deine Schmerzen sind ein Hinweis deines Körpers, der sagt: Bewege dich anders!

Warum kann Dehnen bei Schmerzen helfen?

Mit Dehnübungen wie den Liebscher & Bracht Übungen kannst du diesem Hinweis deines Köpers endlich nachgehen und selbstständig von zu Hause aus etwas gegen deine Schmerzen unternehmen.

Dass Dehnübungen bei Schmerzen helfen können, ist gut erforscht. Sie helfen unter anderem dabei, das Gewebe wieder elastisch zu machen. Wir gehen davon aus, dass dadurch zu hohe Spannungen in Muskulatur und Faszien nachlassen können. Weil diese Spannungen eine häufige Ursache für Schmerzen am Bewegungsapparat sind, ist Dehnen ein wichtiges Mittel zur Linderung der Beschwerden. Unsere Liebscher & Bracht Übungen adressieren genau die Muskeln und Faszien, die für einen bestimmten Schmerzbereich relevant sind. Erste Hinweise darauf, wie gut das bei verschiedenen Schmerzzuständen funktionieren kann, findest du in den Studien, die wir mit unserem eigenen Forschungsteam durchführen.

Was muss ich beim Üben beachten?

Auch wenn du starke Schmerzen hast oder in deiner Bewegung sehr eingeschränkt bist: Unsere Übungen haben verschiedene Varianten und sind so gemacht, dass fast alle Menschen sie für sich nutzen können. In manchen Übungen zeigen wir dir auch Hilfsmittel wie unsere Übungsschlaufe, die dir das Einnehmen und Halten der Dehn-Positionen vereinfachen können.

Grundsätzlich gilt: Solltest du unsicher sein, ob die Übungen in diesem Ratgeber für deine körperliche Verfassung geeignet sind (z. B. aufgrund bestimmter Diagnosen oder Verletzungen), sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Drucke dir den Ratgeber beispielsweise aus und zeige ihr oder ihm die Übungen in der Sprechstunde.

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

→ RATHOHLKREUZ

Dehnen

So dehnst du dich richtig:

- Um optimale Erfolge zu erzielen, übe insgesamt 10 bis 15 Minuten täglich.
- Bleibe für 2 bis 2,5 Minuten in den einzelnen Übungen.
- Achte auf die richtige Intensität und dein Körpergefühl: Wenn du beispielsweise deine Zähne zusammenbeißen, die Luft anhalten oder die Fäuste ballen musst, übst du vermutlich zu intensiv.
- Auch wenn du merkst, dass du eine Dehnung nicht so machen kannst, wie gezeigt: Jeder Versuch kann schon etwas bewirken. Gehe deshalb einfach so weit, wie es dir eben möglich ist. Mit unseren Hilfsmitteln kannst du das Dehnen vereinfachen.

1. Dehnübung

Dehne mit dem Rückenretter deine Hüftbeuger.

In unserer Liebscher & Bracht App findest du diese Dehnübungen auch als Video.

- Starte in niedriger Höhe: Lege dich auf den Boden und platziere zunächst nur einen der beiden Aufsätze des Rückenretters unter deinem Kreuzbein (nicht unter der Lendenwirbelsäule).
- Hinweis: Sollte der Druck des Aufliegens zunächst zu unangenehm für dich sein, kannst du ein gefaltetes Handtuch als Polster über den Rückenretter legen.
- Strecke deine Beine aus und lege die Arme ebenfalls ausgestreckt bequem neben deinem Körper ab.
- Bleibe für 3–4 Minuten in dieser Position liegen.
- Hinweis: Die Dehnung wirst du vermutlich im Rücken, der Leiste, im Gesäßbereich oder auch am vorderen Oberschenkel spüren. Achte darauf, dass du einen deutlichen Dehnungsschmerz auslöst, der aber gerade noch gut ertragen werden kann. Ist ein deutlicher Dehnungsschmerz zu spüren, bei dem du aber noch entspannt atmen und leicht gequält lächeln kannst, ist die Intensität für die Übungen ideal.

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.

Rollen

Faszien-Rollmassage bei einem Hohlkreuz

Wenn du unter einem Hohlkreuz 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. Das Ziel: Verfilzungen der Faszien abbauen, Verklebungen lösen und sie dadurch insgesamt wieder elastischer machen.
- 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. → RATHOHLKREUZ

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 Bauch und an der Lendenwirbelsäule

Teil 1 der Übung:

- Lege dich auf den Rücken. Taste nach der Oberkante des linken Schambeins und setze die Mini-Kugel dort an.
- Übe schräg von oben leichten Druck gegen die Knochenkante aus und rolle zum rechten Rand des Schambeins.
- Rolle die Kugel nun langsam entlang des Knochens nach rechts und über den Hüftstachel zur Beckenschaufel.
- Bewege die Mini-Kugel vom oberen Rand der Beckenschaufel hoch zur Unterkante des Rippenbogens.
- Rolle mit leichtem Druck von unten daran entlang nach oben zum Brustbein und an der linken Seite wieder hinab.
- Gehe vom unteren Rand hinunter zur linken Beckenschaufel und rolle wieder zum Schambein.
- Anschließend richtest du dich dich auf, winkelst dein linkes Bein an und streckst das rechte aus.
- Positioniere die Mini-Kugel an der Innenseite deines linken Oberschenkels.
- Suche dort nach schmerzhaften Stellen, indem du mit der Mini-Kugel etwas Druck ausübst (größer 8, kleiner 10).
- Rolle diese Stellen für 2 Minuten in kleinen Spiralen ab.
- Wiederhole diese Schritte auch auf der anderen Seite.

In unserer Liebscher & Bracht App findest du diese Faszien-Rollmassagen auch als Video.

Teil 2 der Übung:

- Setze dich mit dem Steißbein mittig auf die Medi-Rolle.
- Stütze den Oberkörper auf deinen Händen ab und rolle langsam mit dem Kreuzbein über die Rolle nach vorne, sodass sie sich nach hinten bewegt.
- Lehne dich weiter nach hinten und stütze dich auf den Unterarmen ab, um den Winkel zu verändern und am unteren Rücken entlang zu rollen.
- Hin und wieder kannst du das Rollen pausieren und den Rumpf nach links und rechts neigen. Dabei steigt die Intensität spürbar an.
- Rolle langsam immer weiter, bis du etwa in der Mitte der Brustwirbelsäule angekommen bist.

Drücken

Drücken bei einem Hohlkreuz

Das Drücken ("Osteopressur") ist eine Besonderheit der Liebscher & Bracht-Methode. Von uns ausgebildete Therapeut*innen behandeln damit seit vielen Jahren erfolgreich in der Praxis.

Dabei wird Druck auf bestimmte Punkte am Knochen ausgeübt. Wir gehen davon aus, dass dieser Druck Rezeptoren in der Knochenhaut anspricht, die mit den Spannungszuständen – und damit auch deinen Schmerzen – zusammenhängen. Durch den Druck lässt der Schmerz meist innerhalb von Minuten nach.

- Mit unserem Drücker-Set hast du die Möglichkeit, dich selbst zu drücken und so Schmerzen zu lindern.
- Wir zeigen dir, welche Punkte du mit den verschiedenen Aufsätzen des Drücker-Sets drücken kannst.
- Um Schmerzen dauerhaft in den Griff bekommen zu können, ist regelmäßiges Dehnen wichtig – das Drücken ist also vor allem eine akute Hilfe, wenn du Schmerzen hast.

Spare jetzt mit diesem Code 10 % in unserem Online-Shop.

→ RATHOHLKREUZ

Das brauchst du zum Drücken:

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

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur an der Innenseite des Oberschenkels

In unserer Liebscher & Bracht App findest du diese Drücker-Übung auch als Video.

Teil 1 der Übung:

- Setze dich breitbeinig auf einen Stuhl.
- Lege die rechte Hand von innen an dein rechtes Knie.
- Taste mit der linken Hand den Oberschenkel nahe der Leistengegend ab.
- Drücke mit dem rechten Knie gegen deine Hand, so als wolltest du die Beine schließen. Nun spannen sich die Muskeln an und es bildet sich nahe deiner linken Hand eine Mulde am inneren Oberschenkel.
- Suche in Richtung Knie nach dem vordersten Punkt dieser Mulde. Tipp: Du kannst die Beinmuskeln im Wechsel anspannen und entspannen, bis du den Punkt gefunden hast.

Teil 2 der Übung:

- Lasse die Finger auf der Stelle und nimm mit der anderen Hand deinen Drücker.
- Drücke damit schräg von oben auf den Punkt an der Innenseite des Oberschenkelknochens.
- Halte den Drücker fest in beiden Händen, um genug Druck aufzubauen. Im linken Bild benutzen wir nur die Fingerspitzen, damit du den Punkt besser siehst.
- Mit der Zeit lässt die Intensität nach. Sinkt der Druckschmerz unter 8, dann kannst du stärker drücken oder den Winkel leicht verändern.
- Nach 1–2 Minuten sollte die Intensität deutlich nachgelassen haben. Wechlse dann auf das andere Bein und führe die Übung auch hier aus.

Unsere 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 zu unterstützen.
- Speziell entwickelt für Schmerzpatienten: schonendes Material mit optimalem Härtegrad.
- Verschiedene Rollen- und Kugelgrößen für unterschiedliche Körperbereiche.

Drücker-Set

- Drücke selbständig Knochenpunkte, die oft mit Schmerzen in Verbindung stehen.
- Hilf deinem Körper, durch das Drücken zu entspannen 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 Hilfsmittel im Überblick

Knieretter

- Wadenmuskeln kinderleicht dehnen, um Spannungen abzubauen und Knorpel und Gelenke zu entlasten.
- Ideal zur Vorbeugung von und Selbsthilfe bei Knie-, Bein- und Fußschmerzen, Reizungen der Achillessehne oder Wadenkrämpfen.
- Verschieden große und kombinierbare Keile ermöglichen, die Dehnungsintensität 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 Dehnungsintensität lässt sich durch unterschiedliche Höheneinstellungen ganz einfach regulieren.
- Ideal für Schmerzpatienten sind der Aufsatz mit Wirbelsäulen-Entlastung und das schonende Material für empfindliche Körperbereiche.

Unsere Produkte im Überblick

Die Liebscher & Bracht Matratze

- Das Herzstück der Matratze ist die Stützregion: Der festere Mittelteil ermöglicht eine wohltuende Ausrichtung der Wirbelsäule. Er trägt das Becken so, dass die Hüftbeuger behutsam gedehnt werden, während du schläfst.
- Die Liebscher & Bracht Matratze ist wendbar und bietet 2 Härtegrade: eine weiche (H2) und eine festere Seite (H3).
- Ideal für jede Schlafposition: Egal, ob du lieber auf der Seite, dem Bauch oder dem Rücken schläfst – unsere Matratze unterstützt jede Schlafstellung. Gleichzeitig fördert sie das vorteilhafte Liegen auf dem Rücken und ein erholsames Durchschlafen.

Spare jetzt 10 % in unserem Online-Shop
mit dem Gutscheincode:

→ RATHOHLKREUZ