

RATGEBER

Gliederschmerzen



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



RATGEBERGLIEDER

Dehnen

So dehnt 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

Für diese Übung benötigst du die Dehnungsschleife oder einen ähnlichen Gegenstand.

- Lege dich auf den Bauch und winkle dein rechtes Bein an.
- Platziere einen Keil des Knierettens oder ein Buch unter deinem rechten Knie. Drücke die Leiste in den Boden.
- Ziehe mit der Schleife (oder einem Gürtel) deinen rechten Fuß so weit wie möglich zum Gesäß und halte diese Position für 30 Sekunden.
- Drücke die Leiste weiter gegen den Boden, während du 10 Sekunden lang dein rechtes Bein mit maximaler Kraft strecken willst.
- Halte mit den Armen dagegen, sodass sich der Fuß nicht bewegt. Danach löst du die Spannung auf und ziehst den Fuß näher zum Gesäß. Die intensivierete Dehnung hältst du für 20 Sekunden.
- Wenn du möchtest, drückst du den Fuß noch einmal für 10 Sekunden mit aller Kraft zum Gesäß und ziehst ihn danach noch näher heran.
- Löse dann auf und wiederhole alles auf der linken Seite.



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



2. Dehnübung

Dehnen des Oberarms

Teil 1 der Übung:

- Lege dich auf deinen Bauch. Platziere dann deinen rechten Arm in einem 45°-Winkel neben dich.
- Stütze dich gleichzeitig mit deiner linken Hand auf Augenhöhe ab. Achte darauf, dass deine rechte Schulter möglichst den Boden berührt.
- Nun ziehst du dein linkes Bein nach vorne.
- Drehe deinen Rumpf 30 Sekunden lang zunehmend links herum, bis du eine Dehnung spürst. Dabei kann es in deinem Ellenbogen, deinem Oberarm, deiner Schulter oder sogar in deiner Brust ziehen.
- Bei jedem Ausatmen kannst du dich weiter in die Dehnung drehen.
- Drücke nun den rechten Arm 10 Sekunden lang mit möglichst viel Kraft gegen den Boden. Achte darauf, dass sich die Schulter nicht hebt.
- Stoppe diese Gegenspannung und drehe dich für weitere 20 Sekunden in die Dehnung. Diesen Wechsel aus Gegenspannen und Weiterdehnen wiederholst du noch 2-mal.



Teil 2 der Übung:

- Hebe jetzt deinen rechten Arm gestreckt für 10 Sekunden nach oben. Deine Stirn liegt weiterhin auf der Matte ab.
- Wiederhole beide Übungsteile auch für die andere Seite.

Rollen

Faszien-Rollmassage bei Gliederschmerzen

Wenn du unter Gliederschmerzen 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](#).



RATGEBERGLIEDER

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 am Oberarm

Teil 1 der Übung:

- Um die Innenseite deines Oberarms abzurollen, stellst du dich mit deinem Gesicht zur Wand.
- Strecke deinen rechten Arm auf Schulterhöhe zur Seite. Deine Handfläche zeigt nach unten.
- Platziere die Medi-Rolle am Unterarm kurz vor dem Ellenbogen zwischen der Wand und deinem Arm.
- Drücke mit dem Arm gegen die Rolle und gehe langsam nach rechts, damit sich die Rolle zur Schulter bewegt. Dort angekommen ist die erste Massage beendet.
- Nun platzierst du die Rolle in der gleichen Ausgangsposition wie zuvor. Rotiere jedoch deinen Arm nach außen, sodass die Handfläche nach oben zeigt.
- Bewege dich wieder nach rechts, damit sich die Rolle langsam deiner Schulter nähert.



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



Teil 2 der Übung:

- Um die Außenseite des Arms abzurollen, stellst du dich mit der rechten Schulter an die Wand.
- Strecke deinen rechten Arm gerade aus und drehe ihn, sodass die Handfläche nach oben zeigt.
- Drücke kurz unterhalb des Ellenbogens gegen die Rolle und gehe langsam nach vorne, um sie wieder zu deiner Schulter zu bringen.
- Nun platzierst du die Rolle erneut am Unterarm. Jedoch zeigt die Handfläche diesmal nach unten.
- Rolle bis zur Schulter, um die Übung abzuschließen.
- Wiederhole die Massage danach mit dem linken Arm.

2. Faszien-Rollmassage

Rollen am Oberschenkel

- Lege dich mit der rechten Seite auf eine Matte und platziere die Medi-Rolle knapp unterhalb des Knies.
- Stütze deinen Oberkörper auf dem rechten Unterarm und der linken Hand ab. Setze den linken Fuß für zusätzliche Stabilität am Boden ab.
- Bewege dich langsam über die Rolle nach unten, sodass die Medi-Rolle seitlich am Oberschenkel bis zur Hüfte nach oben wandert.
- Für die nächste Massage legst du dein rechtes Bein etwas unterhalb der Kniescheibe in die umlaufende Rille der Medi-Rolle.
- Stütze dich mit beiden Ellenbogen und dem anderen Fuß ab. Dein Gewicht lastet hauptsächlich auf der Rolle.
- Bewege dich langsam über die Rolle nach unten, sodass die Medi-Rolle am Oberschenkel bis zur Leiste nach oben wandert.



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



- Setze dich und lege die Rückseite deines rechten Beins kurz unterhalb der Kniekehle auf die Medi-Rolle.
- Stütze dich mit deinen Händen und dem anderen Fuß ab. Dein Gewicht lastet hauptsächlich auf der Rolle.
- Bewege dich langsam über die Rolle nach unten, sodass die Medi-Rolle in Richtung Gesäß und über den Sitzbeinknochen wandert.
- Nimm anschließend die Mini-Rolle und platziere sie an der Innenseite des Knies.
- Halte die Mini-Rolle mit beiden Händen fest. Rolle nun langsam und mit viel Druck an der Innenseite des Oberschenkels bis zum Ansatz des Beins.
- Wiederhole die Faszien-Rollmassagen hinterher auch mit dem anderen Bein.

Drücken

Drücken bei Gliederschmerzen

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](#).



RATGEBERGLIEDER

Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kegelförmig
- Aufsatz: flach
- Härtegrad: weich

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am Gesäß

Teil 1 der Übung:

- Lege dich am Boden auf eine Matte oder einen anderen weichen Untergrund in die Rückenlage.
- Winkle das rechte Bein an und halte das linke Bein gestreckt. Halte dein Gewicht mit Armen und Beinen.
- Hebe dein Gesäß an, sodass du den kegelförmigen Drücker unter der linken Gesäßhälfte platzieren kannst.
- Bewege den Drücker und probiere, empfindliche Stellen am Gesäß zu finden.



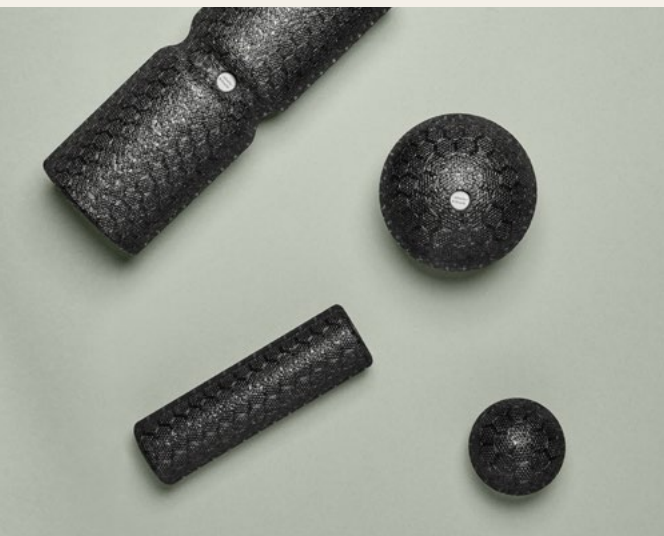
In unserer [Liebscher & Bracht App](#) findest du diese Drücker-Übung auch als Video.



Teil 2 der Übung:

- Wenn du eine empfindliche Stelle gefunden hast, verlagere zunehmend dein Gewicht auf den Drücker.
- Achte auch bei dieser Übung darauf, dass die Intensität nicht zu hoch ist. Du solltest während der Übung noch ruhig atmen können ohne innerlich angespannt zu sein.
- Mit der Zeit merkst du, wie die Empfindlichkeit nachlässt. Dann kannst du mehr Gewicht auf den Drücker verlagern und den Druck etwas steigern.
- Wenn die Intensität weit abgesunken ist, kannst du den Drücker bewegen und nach einer anderen empfindlichen Stelle suchen.
- Verlagere dein Gewicht langsam darauf und wiederhole die letzten Schritte erneut.
- Hast du die Spannungen reduziert, solltest du die Übung auf der anderen Gesäßhälfte durchführen.

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 Hilfsmittel im Überblick



ISG-Ischias-Retter

- Für Übungen bei Hüft-, Gesäß-, ISG- und Ischias-Schmerzen, 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: Du dehnt beim Üben verkürzte Muskeln auf, rollst das Gewebe aus und drückst gleichzeitig Knochenpunkte, die oft mit Nackenschmerzen zusammenhängen.
- Hilfreiche Unterstützung bei Übungen gegen Nackenschmerzen und Spannungskopfschmerzen.
- 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 Schulterretter, um Muskulatur im Bereich der Schultern zu lockern.

Unsere Hilfsmittel im Überblick



Schulterretter

- Für noch leichteres Üben bei Kalkschulter, Impingement, Frozen Shoulder und Schulterarthrose.
- Dehnung über unterschiedliche Griffbreiten regulierbar, Fortschritt messbar. So steigert du dein Trainingslevel Schritt für Schritt – und spürst jeden Fortschritt!
- Setzt an einer häufigen Ursache von Schulterschmerzen an.
- Übe, 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.
- Gezielt Spannungen der Kaumuskulatur abbauen, die oft zu Schmerzen, Zähneknirschen und anderen CMD-Symptomen beitragen.
- 18 einstellbare Stufen, um den Dehnungsfortschritt individuell zu bestimmen und die maximale Kieferöffnung zu erreichen.
- Oft reichen schon 2 Minuten.

Unsere Produkte im Überblick



MSM Wärmroller

- Bewährte Inhaltsstoffe für lockere Muskeln: Die Kombination aus MSM (Methylsulfonylmethan) und Kampfer regt die Durchblutung der Haut an und entfesselt eine angenehme Wärme im behandelten Bereich.
- Verspannte Muskeln und unnachgiebige Faszien können wieder locker und flexibel werden.
- Der Wärmroller ist mühelos an fast allen Körperpartien anwendbar. Besonders Nacken, Schultern, Rücken und Beine lassen sich in nur wenigen Sekunden mit dem Wärmroller gut erreichen und schnell entspannen.

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



RATGEBERGLIEDER