

SCHMERZFREI RATGEBER

# Hände



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](#).



RATGEBERHAENDE



# Dehnen

## 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.
- 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

Auf der Matte oder an einem Tisch

- Knie dich auf den Boden oder stell dich vor einen Tisch und platziere die rechte Hand vor dir.
- Strecke den rechten Arm und drehe die Hand so, dass die Finger zu dir nach hinten schauen.
- Du solltest eine Dehnung auf der Innenseite des Handgelenks spüren.
- Um die Dehnung zu verstärken, kannst du dich vorsichtig nach hinten lehnen und dabei die gesamte Hand am Boden oder auf dem Tisch lassen.
- Halte die Dehnung für 2 Minuten an der Stelle, an der du noch gut atmen kannst, aber einen Zug bis in den Unterarm spürst.
- Wiederhole das auf der anderen Seite.



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



## 2. Dehnübung

Auf der Matte oder an einem Tisch

### Teil 1 der Übung:

- Strecke deinen rechten Arm aus und klemme den Daumen fest in der Faust ein.
- Beuge die Faust dann so, dass dein Handrücken in die Länge gezogen wird.
- Rotiere den Arm nach innen und setze den Handrücken vorsichtig auf dem Boden ab.
- Dabei solltest du auf der Außenseite des Unterarms eine Dehnung spüren.



### Teil 2 der Übung:

- Die linke Hand fixiert nun vorsichtig die verdrehte rechte Faust am Boden.
- Versuche den rechten Handrücken auf der Matte abzulegen und den Arm zu strecken.
- Halte diese Position für etwa zwei Minuten. Wenn die Dehnung zu schwach ist oder nachlässt, lehnst du dich etwas nach hinten, aber die linke Hand hält die rechte Faust am Boden.
- Wiederhole alle Schritte auf der anderen Seite.



# Rollen

## Faszien-Rollmassage bei Handschmerzen

Wenn du unter Handschmerzen 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](#).



RATGEBERHAENDE

## 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 Unterarm

## 1. Übung:

- Setze dich mit der Mini-Rolle an einen Tisch und lege dein rechtes Handgelenk auf der Rolle ab. Die Handfläche zeigt dabei nach oben.
- Drücke dein Handgelenk fest auf die Rolle. Dafür kannst du auch die linke Hand als Unterstützung nehmen.
- Rolle mit gleichmäßigem Druck ganz langsam bis zum Ellbogen.



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



## 2. Übung:

- Setze die rechte Hand nun aufrecht auf die Rolle auf, sodass der Daumen oben ist.
- Rolle erneut langsam mit viel Druck bis zum Ellbogen.
- Die linke Hand kann erneut von oben auf die rechte drücken, um die Intensität zu erhöhen.
- Wiederhole beide Übungen mit dem anderen Unterarm.



# Drücken

## Drücken bei Handschmerzen

Du möchtest deine Schmerzen 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](#).



RATGEBERHAENDE

## Das brauchst du zum Drücken:

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

# Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am Unterarm



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:



RATGEBERHAENDE