

HWS-SYNDROM

DIE EFFEKTIVSTEN TIPPS UND ÜBUNGEN GEGEN EINE SCHMERZENDE HALSWIRBELSÄULE

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

WAS, WENN ICH DIE DEHNUNG NICHT RICHTIG SCHAFFE?

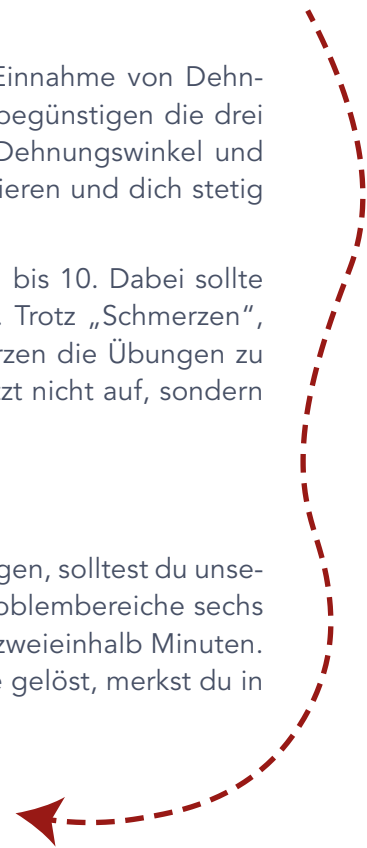
Die speziell entwickelte Übungsschleufe eilt zur Hilfe, denn sie erleichtert dir die Einnahme von Dehnpositionen, die vorher nicht möglich, unangenehm oder schmerzhaft waren. Dabei begünstigen die drei Teilbereiche der Schleufe in jeder Körperhaltung die Dehneffekte, indem größere Dehnungswinkel und neue Positionen erreicht werden können. So kannst du eingenommene Übungen 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 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-HWS-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: Setze dich auf eine weiche Unterlage und gehe in den Fersensitz oder setze dich auf einen Stuhl. Bilde mit deiner linken Hand eine Faust, winkle den Arm an und ziehe deinen linken Arm sowie die Schulter auf dieser Seite herunter. Drehe jetzt deinen Kopf um 45 Grad nach links, schaue auf deine Faust und lege die rechte Hand knapp über deinem Ohr an deinen Kopf. Ziehe jetzt deinen Kopf nach vorne und unten rechts in die Dehnung, wobei du deine linke Faust im Blick behältst. Bleibe in dieser Dehnung für zwei bis zweieinhalb Minuten.

Schritt 2: Ziehe deine linke Schulter und deinen linken Arm weiterhin nach unten, aber stelle jetzt deinen Kopf gerade und greife mit deiner Hand an deinen Hinterkopf. Ziehe deinen Kopf nach unten, sodass du dein Kinn in Richtung Brust führst. Jetzt solltest du ein deutliches Ziehen im Nacken spüren. Hast du auch an deiner rechten Seite Probleme, führst du dort die Schritte 1 und 2, wie oben beschrieben, ebenfalls aus. Bleibe auch hier zwei bis zweieinhalb Minuten in der Dehnung.

Schritt 3: Zum Abschluss setzt du dich wieder aufrecht in den Fersensitz oder auf einen Stuhl. Lasse den Kopf ganz gerade und ziehe dein Kinn nach hinten. Überstrecke jetzt deinen Kopf so weit wie möglich nach hinten und lege ihn in den Nacken. Fühlst du dich unsicher, dann kannst du deinen Kopf auch mit einer Hand von hinten stützen. Halte auch diese Dehnung zwei bis zweieinhalb Minuten.

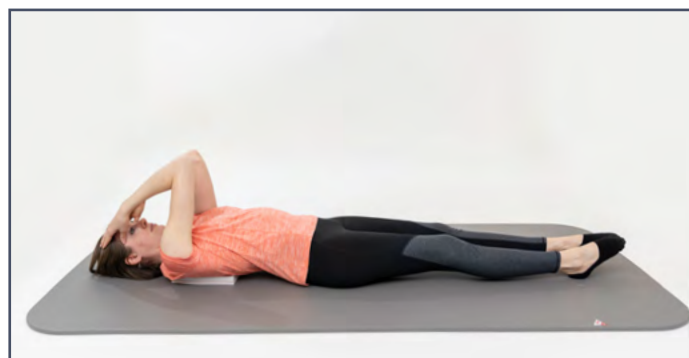


2. SCHMERZFREI-ÜBUNG

Schritt 1: Lege dich mit dem Rücken auf eine weiche Unterlage und mache dich ganz lang. Ziehe jetzt dein Kinn immer weiter in Richtung Kehlkopf, sodass du mit der Halswirbelsäule immer weiter zur Matte kommst. Bleibe in dieser Position für zwei bis zweieinhalb Minuten.



Schritt 2: Nimm dir ein Buch als Unterlage und lege es zwischen deine Schulterblätter. Platziere es so, dass die Buchkante nah am Anfang deiner Halswirbelsäule liegt. Damit du die Halswirbelsäule in dieser Position aber nicht überstreckst, fasst du jetzt mit beiden Händen an den Kopf und ziehst die Halswirbelsäule wieder gerade in Richtung Matte. Bleibe auch hier für zwei bis zweieinhalb Minuten in der Dehnung.



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 BEIM HWS-SYNDROM

Wenn du an einem HWS-Syndrom leidest, dann kann dich unsere Faszien-Rollmassage optimal dabei unterstützen, wieder schmerzfreier 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 Halswirbelsäule.

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-HWS-ROLLEN



DRÜCKEN BEIM HWS-SYNDROM

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-HWS-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 in den Fersensitz oder auf einen Stuhl. Nimm unsere Mini-Rolle und suche mit deiner Hand den Knochen hinter deinem linken Ohr. Dort setzt du die Rolle schräg an und rollst jetzt langsam in Richtung Schulterblatt.



Schritt 2: Rolle ganz bewusst und mit maximalem Druck den Nackenstrang herunter und fange dann oben am Ohr wieder an. Führe diese Übung in mehreren Durchgängen für zwei bis zweieinhalb Minuten aus.

Schritt 3: Hast du auch Probleme auf der rechten Seite? Dann rollst du, wie oben beschrieben, auch dort entlang.

DRÜCKEN



DAS BRAUCHST DU ZUM DRÜCKEN:

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

4. DRÜCKE DIESEN PUNKT

Schritt 1: Lege dich auf eine weiche Unterlage und das kegelförmige Griffstück mit der weichen Rundspitze neben deinen Kopf. Greife jetzt an deinen Nacken und drücke dich an den Muskeln vorbei, bis du relativ mittig herausstehende Knochenkanten findest – die Dornfortsätze.

Schritt 2: Positioniere jetzt unseren Drücker unter deiner Halswirbelsäule. Fange oben rechts am Kopf neben den Dornfortsätzen an und beginne, deinen Kopf ganz vorsichtig auf dem Drücker abzusenken. Bleibe zwei bis zweieinhalb Minuten auf diesem Punkt. Stütze dabei deinen Kopf mit deiner anderen Hand, damit du nicht zu viel Druck aufbaust.



Schritt 3: Wenn der Schmerz an der ersten Stelle etwas nachgelassen hat, wanderst du mit dem Drücker die Linie an deiner Halswirbelsäule entlang und suchst nach der nächsten empfindlichen Stelle.

Schritt 4: Sobald du die rechte Halsseite behandelt hast, setzt du den Drücker wieder weit oben am Kopf an und drückst behutsam die schmerzempfindlichen Punkte auf der linken Seite.

Du möchtest die Übung lieber als Video sehen? Kein Problem, mit diesem Link kommst du direkt zu unserer Übungs-Seite: - - - - -

WWW.LIE-BR.COM/RATGEBER-HWS-VIDEO



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:

HWS2020



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