

RATGEBER

# Richtig dehnen



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.

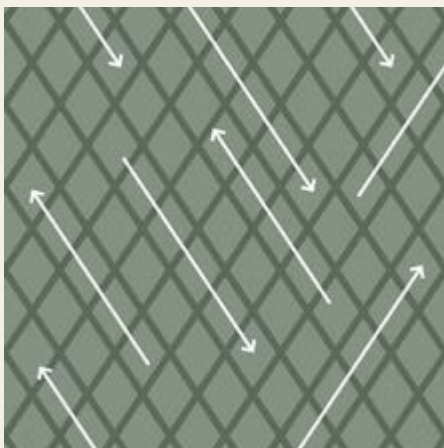
- Liebscher & Bracht betreibt Deutschlands größten **Gesundheitskanal auf YouTube** und erreicht dort Millionen Menschen.
- In unserer **App** üben mehrere Zehntausend Menschen mit Roland.
- Überall im deutschsprachigen Raum behandeln ausgebildete und zertifizierte **Liebscher & Bracht-Therapeut\*innen** 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?

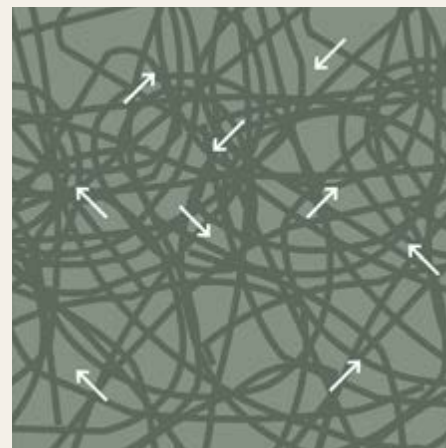
„Du hast Schmerzen? Schon dich lieber!“ Diese alte Weisheit gilt längst nicht mehr. In der Medizin ist es mittlerweile Konsens, dass es bei den meisten Schmerzen am Bewegungsapparat wichtig ist, aktiv zu bleiben.

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](#).



RICHTIGDEHNEN

# 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. Dehne dich langsam

Deine Muskeln und Faszien können noch recht unflexibel sein, wenn du dich nie oder nur selten dehnt. Gehst du dann zu schnell in eine Übung, kann das im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen.

Wir raten dir deshalb, möglichst langsam in die Dehnung zu kommen und dabei ganz genau auf dein persönliches Schmerzempfinden zu achten. Das bedeutet: Finde zunächst in die Ausgangsposition und steigere dich dann je nachdem, ob es für dich möglich und angenehm ist.

Dehnt du dich regelmäßig, wirst du merken, dass dir die Übungen immer leichter fallen und du die Dehnung intensivieren kannst.

### KURZ & KNAPP:

- Nimm die Dehnposition langsam ein und komme auch langsam wieder heraus.
- Achte auf dein persönliches Schmerzempfinden.



## 2. Vermeide ruckartige Bewegungen

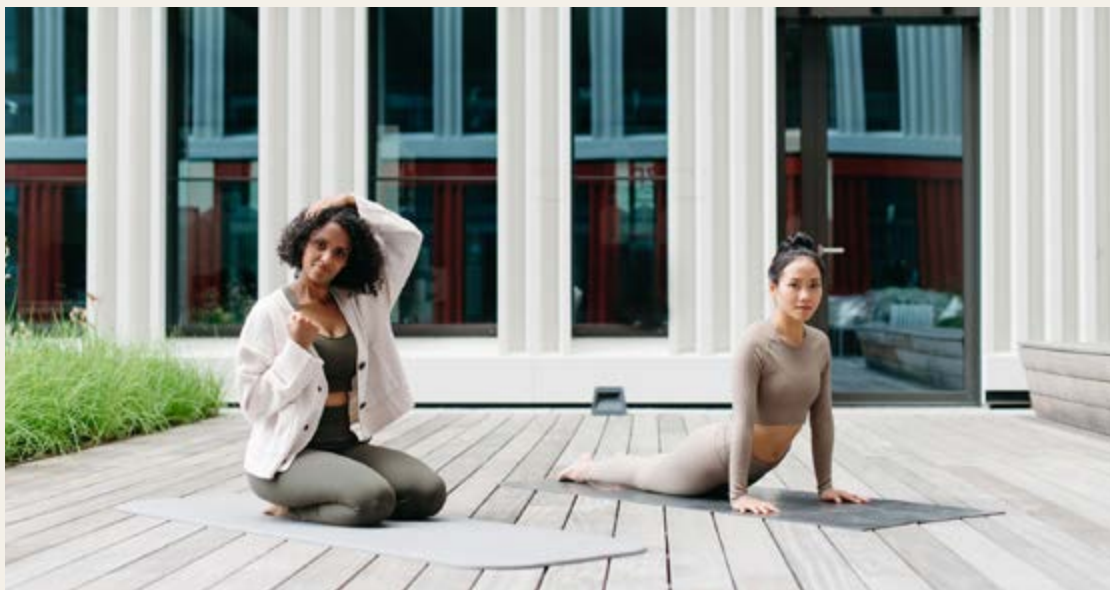
Wenn unsere Muskeln und Faszien sich an die einseitigen Bewegungsmuster des Alltags gewöhnt haben, werden sie immer unflexibler. Deshalb können die Faszien und Muskeln empfindlich auf ungewohnte Bewegungen reagieren.

Steht dein Gewebe ohnehin schon unter zu hohen Spannungen, sollten ruckartige Bewegungen beim Dehnen vermieden werden. Sie können die Schmerzen verschlimmern oder diese sogar auslösen. In diesem Fall bauen deine Muskeln dann eine Gegenspannung auf, welche den eigentlichen Dehnungseffekt negativ beeinträchtigen kann.

Statt dein Gewebe mit ruckartigen Bewegungen zu überlasten, solltest du dich Schritt für Schritt steigern. Wichtig dabei ist, dass du immer zwei bis zweieinhalb Minuten in deiner Dehnung bleibst und dabei entspannt atmen kannst.

### KURZ & KNAPP:

- Muskeln und Faszien reagieren empfindlich auf ungewohnte Bewegungen.
- Ruckartige Impulse belasten überspanntes Gewebe zusätzlich.
- Muskeln bauen dadurch Gegenspannung auf.
- Dehnungseffekte werden gemindert.



### 3. Vermeide wippende Bewegungen

Wenn du gerade erst mit Dehnübungen begonnen hast und dein Körper noch nicht an bestimmte Bewegungen gewöhnt ist, können wippende Bewegungen Schmerzen verursachen. Im schlimmsten Fall können sich vorhandene Überspannungen noch verstärken.

Deswegen ist es wichtig, langsam und achtsam in die Dehnungen einzusteigen. Mit der Zeit wird dein Gewebe immer elastischer, was es dir ermöglicht, auch einmal wippende Bewegungen auszuführen. Bist du gut gedehnt und hat sich dein Körper an diese Bewegungsabläufe gewöhnt, können wippende Bewegungen auch förderlich für eine elastische Faszienstruktur sein.

#### KURZ & KNAPP:

- Gehe langsam und achtsam in die Dehnungen.
- Gewöhne den Körper langsam an wippende Bewegungen.
- Vermeide dadurch weitere Überspannungen.
- Ist dein Körper gut gedehnt, können wippende Bewegungen deinem Gewebe helfen.



## 4. Achte auf deine persönlichen Grenzen und verwende Hilfsmittel

Beim Dehnen geht es nicht darum, möglichst tief in eine Haltung zu kommen. Vielmehr geht es um deine ganz eigene Erfahrung. Respektiere die Grenzen deines Körpers und gehe nur so weit, wie es dir in diesem Moment erlaubt ist.

Dein Weg in ein schmerzfreies Leben ist eine ganz persönliche Erfahrung, die von deinen Bedürfnissen und deinem eigenen Tempo bestimmt ist. Gib deinen Faszien und Muskeln Zeit, sich an die neuen Bewegungen zu gewöhnen und sich langfristig anzupassen. Sei nachsichtig mit dir, wenn eine Übung mal nicht sofort klappt: Die Übungen entfalten ihre Wirkung, wenn sie regelmäßig gemacht werden.

Eine besonders einfache und effektive Unterstützung beim Dehnen sind unsere Hilfsmittel. Sie wurden speziell für Schmerzpatienten entwickelt und sind darauf optimiert, dir das Dehnen so leicht wie möglich zu machen.

### KURZ & KNAPP:

- Gib deinem Körper Zeit, sich an die neuen Bewegungen zu gewöhnen.
- Alles kann, nichts muss: Achte auf deine Grenzen.
- Nutze Hilfsmittel, um dich zu dehnen.



# 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.

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



RICHTIGDEHNEN