

RATGEBER

# X-Beine



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.

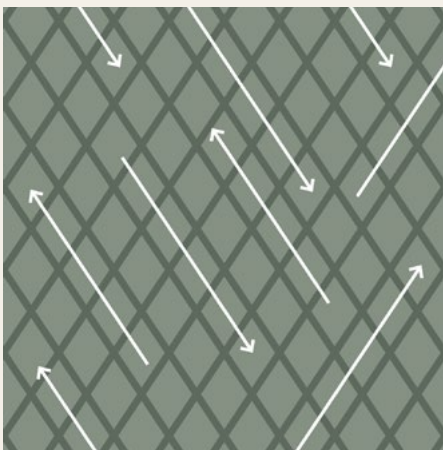
- Liebscher & Bracht betreibt Deutschlands größten **Gesundheitskanal auf YouTube** und erreicht dort Millionen Menschen.
- In unserer **App** üben mehrere Zehntausend Menschen mit Roland.
- Überall im deutschsprachigen Raum behandeln ausgebildete und zertifizierte **Liebscher & Bracht-Therapeut\*innen**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

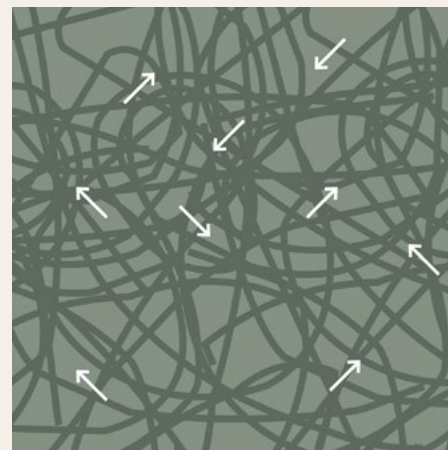
„Du hast Schmerzen? Schon dich lieber!“ Diese alte Weisheit gilt längst nicht mehr. In der Medizin ist es mittlerweile Konsens, dass es bei den meisten Schmerzen am Bewegungsapparat wichtig ist, aktiv zu bleiben.

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](#).



RATGEBERXBEINE

# 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

Zur Lockerung der Spannung im Gesäß

- Lege den Unterschenkel des rechten Beins auf dein linkes Knie. Das rechte Bein sollte in der Kniekehle zu 90 Grad angewinkelt sein.
- Halte dein rechtes Knie mit der rechten Hand und das rechte Fußgelenk mit der linken Hand fest.
- Gehe mit deinem Rücken so stark wie möglich nach hinten ins Hohlkreuz.
- In dieser geraden Sitzposition strebst du für 30 Sekunden mit dem Bauchnabel nach vorne. Dein Rücken bleibt dabei im Hohlkreuz.
- Drücke aus eigener Kraft den rechten Fuß für 10 Sekunden so fest wie möglich gegen das linke Bein.
- Stoppe diese Kraft und gehe mit dem Bauchnabel für 20 Sekunden weiter nach vorne.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.
- Anschließend kannst du die gesamte Übung auch auf der anderen Seite wiederholen.



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



## 2. Dehnübung

Für diese Übung benötigst du den Knieretter und einen Stuhl zum Festhalten.

### Teil 1 der Übung:

- Nimm den Knieretter, platziere einen Fuß darauf und strecke das Bein durch. Gehe sicher, dass du mittels der drei Keile die passende Höhe eingerichtet hast: Diese ist dann gegeben, wenn du in deiner oberen Wade einen deutlichen Dehnungszug spürst.
- Dein ganzes Gewicht sollte auf dem Keil liegen. Dann bewegst du dein Becken für 30 Sekunden langsam nach vorne. Das verstärkt den Zug.
- Erzeuge nun Gegendruck für 10 Sekunden, indem du mit viel Kraft den Vorfuß und die Zehen gegen den Keil nach unten drückst. Das Knie bleibt gestreckt und die Ferse auf dem Knieretter haften – sie darf also nicht abheben. So kräftigst du deine Wadenmuskeln.
- Gehe mit deinem Becken wieder nach vorne, diesmal für 20 Sekunden, um die Dehnung in der Wade zu steigern.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zwei weitere Male.



### Teil 2 der Übung:

- In einem letzten Schritt bewegst du die Ferse vom Knieretter herunter,
- hältst das Knie weiterhin durchgestreckt, aber deinen Vorfuß sowie die Zehen für 10 Sekunden oben, sodass sie Richtung Knie ziehen.
- Damit kräftigst du deine Schienbeinmuskulatur und dehnt aktiv die Wade.
- Anschließend wechselst du die Seite.

# Rollen

## Faszien-Rollmassage bei X-Beinen

Wenn du unter X-Beinen 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](#).



RATGEBERXBEINE

## 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 Schambeim



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

## Teil 1 der Übung:

- Lege dich auf den Rücken auf eine Matte oder eine andere weiche Unterlage.
- Strecke deine Beine so gut du kannst aus.
- Fühle mit der Hand, wo die linke Kante deines Schambeins ist. Setze dort die Mini-Kugel an.
- Bewege die Mini-Kugel in kleinen, spiralförmigen Bewegungen an der Kante deines Schambeins entlang. Übe dabei möglichst viel Druck aus und intensiviere ihn an besonders empfindlichen Stellen.



## Teil 2 der Übung:

- Richte dich auf, winkle dein linkes Bein an und strecke das rechte aus. Alternativ kannst du die Übung auch im Sitzen auf einem Stuhl durchführen.
- Positioniere die Mini-Kugel an der Innenseite deines linken Oberschenkels.
- Suche in diesem Bereich nach besonders schmerzhaften Stellen, indem du mit der Mini-Kugel Druck ausübst (kleiner 10, größer 8).
- Rolle diese Stellen für etwa 2 bis 2,5 Minuten in kleinen Spiralen ab.
- Wiederhole alle Schritte auch auf der anderen Seite.

# Drücken

## Drücken bei X-Beinen

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](#).



RATGEBERXBEINE

## Das brauchst du zum Drücken:

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

# Deine Drücker-Übung

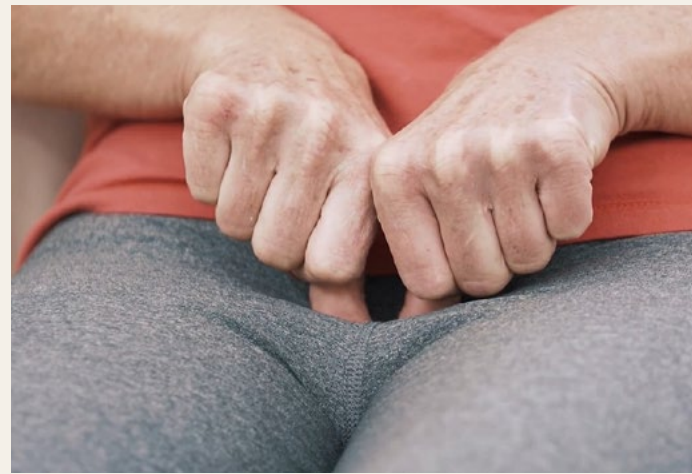
Light-Osteopressur am Schambein



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.
- Taste mit deinen Händen in deinem Unterbauch, bis du dein Schambein findest. Du spürst dann eine harte Knochenkante.
- Drücke mit den Fingern an der ganzen Knochenkante entlang. Schaue dabei, ob du unangenehme und schmerzhafteste Stellen spürst.

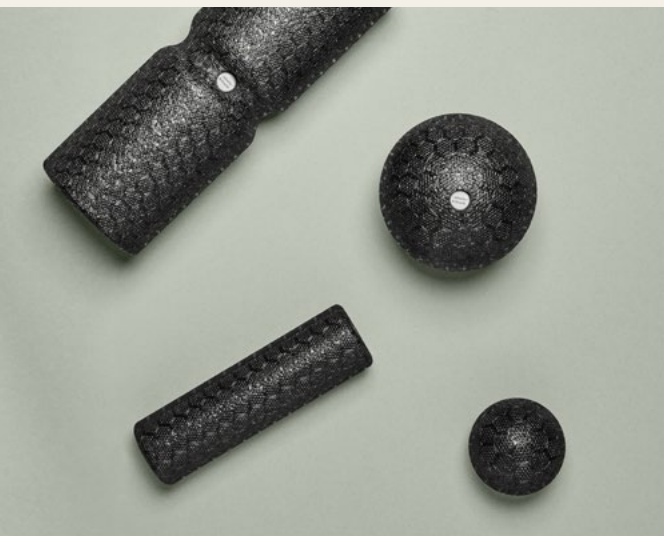


## Teil 2 der Übung:

- Nimm den kugelförmigen Griff in die Hand und setze ihn im senkrechten Winkel links an deinem Schambein an.
- Drücke mit beiden Händen den Drücker von oben gegen die Knochenkante (kleiner 10, größer 8).
- Wenn du merkst, dass der Druck nachlässt, kannst du ihn nochmal verstärken oder den Winkel leicht verändern.
- Führe diese Übung für etwa 2 bis 2,5 Minuten aus.
- Setze den Drücker anschließend auch an der rechten Seite der Knochenkante an und wiederhole die eben beschriebenen Schritte.



# 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



## Knieerter

- 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.

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



RATGEBERXBEINE