

SCHMERZFREI RATGEBER

Gesäß



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](#).



RATGEBERGESAESS



Dehnen

So dehnt 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

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 setzt du dich am besten auf eine Matte auf dem Boden.

Teil 1 der Übung:

- Beuge im Sitzen deine Knie so weit, dass du deine Fußsohlen aneinanderlegen kannst.
- Fasse mit einer Hand an deine Fußspitzen. Die andere Hand legst du an deinen Hinterkopf.
- Ziehe deinen Rumpf nach vorne und deinen Kopf nach unten Richtung Brustbein.
- Nun kommt die Gegenspannung: Spanne Rückenstrecker und Nackenmuskeln gegen die Hand, die an deinem Kopf liegt, als wolltest du Rumpf und Kopf wieder aufrichten. Verändere dabei aber nicht deine Dehnungsposition. Halte die Spannung für etwa 10 Sekunden.
- Intensiviere deine Dehnung, indem du Kopf und Rumpf für weitere 20 Sek. nach vorne ziehst.
- Wiederhole anschließend sowohl die Gegenspannung als auch die Intensivierung der Dehnung jeweils 2-mal.
- Löse dich langsam aus der Dehnung.



Teil 2 der Übung:

- Lege dich auf deinen Rücken und ziehe dein Kinn zu deinem Kehlkopf.
- Drücke auch deine Lendenwirbelsäule nach unten, so dass deine Wirbelsäule flach auf dem Boden liegt.
- Ziehe deine Kniekehlen und Schultern ebenfalls zum Boden.



Rollen

Faszien-Rollmassage bei Gesäßschmerzen

Wenn du unter Gesäßschmerzen 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](#).



RATGEBERGESAESS

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

Zur Entspannung im Gewebe

Übung 1:

- Setze dich am Boden mit der linken Gesäßhälfte auf die Medi-Kugel.
- Stütze dich mit ausgestreckten Armen ab. Das linke Bein ist gestreckt, das rechte angewinkelt.
- Suche am äußeren Gesäßrand nach empfindlichen Stellen. Rolle von dort in kleinen Spiralbewegungen über das Gesäß nach oben.
- Stütze dich für mehr Stabilität auf den Unterarmen ab.
- Rolle nach innen zum Rand des Kreuzbeins und suche den gesamten Bereich ab. An besonders empfindlichen Stellen kannst du etwas länger kreisen.
- Gehe langsam von der Kugel runter und wiederhole die beschriebenen Schritte auf der rechten Seite.



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



Übung 2:

- Setze dich hin, winkle dein linkes Bein an und strecke das rechte aus. Alternativ kannst du die Übung auch 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 Minuten in kleinen Spiralen ab.
- Wiederhole alle Schritte auch auf der anderen Seite.



Drücken

Drücken bei Gesäßschmerzen

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](#).



RATGEBERGESAESS

Das brauchst du zum Drücken:

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

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am Gesäß



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

Teil 1 der Übung:

- Lege dich am Boden auf eine Matte oder einen anderen weichen Untergrund in die Rückenlage.
- Winkle das linke Bein an und halte das rechte 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.



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 auf einer Skala zwischen 8 und 9,5 liegt. Gehe nicht über 10!
- Mit der Zeit merkst du, wie die Empfindlichkeit nachlässt. Dann kannst du mehr Gewicht darauf verlagern und den Druck wieder 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 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.



NEU: ISG-Ischias-Retter

- Für Übungen bei Hüft-, Gesäß-, ISG- und Ischias-Schmerzen sowie 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.

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



RATGEBERGESAESS