

SCHMERZFREI RATGEBER

Golferellenbogen



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](#).



RATGEBERGOLFER



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

Dehnen des Unterarms

- Stelle dich an einen Tisch und lege deine rechte Hand vor deinem rechten Bein ab.
- Drehe diese Hand so weit nach außen, bis deine Fingerspitzen zu deinen Oberschenkeln zeigen.
- Mit der linken Hand kannst du dich stabilisieren.
- Beuge dich mit deiner rechten Schulter vorsichtig nach hinten, bis du die Dehnung an der Innenseite deines Unterarms und in deinem Handgelenk spürst. Achte dabei auf eine gleichmäßige Atmung.
- Beim Ausatmen kannst du dich noch weiter nach hinten beugen und deine Dehnung am Unterarm intensivieren. Dein Dehnungsschmerz sollte über 8 und unter 10 sein.
- Halte die Dehnung für etwa 2 Minuten.
- Wiederhole diese Übung auch mit deinem anderen Arm.



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



2. Dehnübung

Dehnen des Oberarms

Teil 1 der Übung:

- Lege dich auf deinen Bauch. Platziere dann deinen rechten Arm in einem 45°-Winkel neben dich.
- Stütze dich gleichzeitig mit deiner linken Hand auf Augenhöhe ab. Achte darauf, dass deine rechte Schulter möglichst den Boden berührt.
- Nun ziehst du dein linkes Bein nach vorne.
- Drehe deinen Rumpf 30 Sekunden lang zunehmend links herum, bis du eine Dehnung spürst. Dabei kann es in deinem Ellenbogen, deinem Oberarm, deiner Schulter oder sogar in deiner Brust ziehen.
- Bei jedem Ausatmen kannst du dich weiter in die Dehnung drehen.
- Drücke nun den rechten Arm 10 Sekunden lang mit möglichst viel Kraft gegen den Boden. Achte darauf, dass sich die Schulter nicht hebt.
- Stoppe diese Gegenspannung und drehe dich für weitere 20 Sekunden in die Dehnung. Diesen Wechsel aus Gegenspannen und Weiterdehnen wiederholst du noch 2-mal.



Teil 2 der Übung:

- Hebe jetzt deinen rechten Arm gestreckt für 10 Sekunden nach oben. Deine Stirn liegt weiterhin auf der Matte ab.
- Wiederhole beide Übungsteile auch für die andere Seite.



Rollen

Faszien-Rollmassage bei einem Golferellenbogen

Wenn du unter einem Golferellenbogen 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](#).



RATGEBERGOLFER

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.

1. Faszien-Rollmassage

Rollen am Oberarm

Teil 1 der Übung:

- Um die Innenseite deines Oberarms abzurollen, stellst du dich mit deinem Gesicht zur Wand.
- Strecke deinen rechten Arm auf Schulterhöhe zur Seite. Deine Handfläche zeigt nach unten.
- Platziere die Medi-Rolle am Unterarm kurz vor dem Ellenbogen zwischen der Wand und deinem Arm.
- Drücke mit dem Arm gegen die Rolle und gehe langsam nach rechts, damit sich die Rolle zur Schulter bewegt. Dort angekommen ist die erste Massage beendet.
- Nun platzierst du die Rolle in der gleichen Ausgangsposition wie zuvor. Rotiere jedoch deinen Arm nach außen, sodass die Handfläche nach oben zeigt.
- Bewege dich wieder nach rechts, damit sich die Rolle langsam deiner Schulter nähert.



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



Teil 2 der Übung:

- Um die Außenseite des Arms abzurollen, stellst du dich mit der rechten Schulter an die Wand.
- Strecke deinen rechten Arm gerade aus und drehe ihn, sodass die Handfläche nach oben zeigt.
- Drücke kurz unterhalb des Ellenbogens gegen die Rolle und gehe langsam nach vorne, um sie wieder zu deiner Schulter zu bringen.
- Nun platzierst du die Rolle erneut am Unterarm. Jedoch zeigt die Handfläche diesmal nach unten.
- Rolle bis zur Schulter, um die Übung abzuschließen.
- Wiederhole die Massage danach mit dem linken Arm.

2. 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 einem Golferellenbogen

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](#).



RATGEBERGOLFER

Das brauchst du zum Drücken:

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

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am Unterarm

Teil 1 der Übung:

- Setze dich bequem hin, zum Beispiel auf einen Stuhl oder Sessel.
- Lege deinen Unterarm so auf deinem Oberschenkel ab, dass der Daumen nach oben zeigt. Taste mit deiner anderen Hand deinen Unterarm ab, bis du einen Knochen, die sogenannte Speiche, findest.
- Drücke nun mit den Fingern an der oberen Hälfte deines Unterarms an der Knochenkante entlang. Prüfe dabei, ob du unangenehme und schmerzhaft Stellen spürst.



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



Teil 2 der Übung:

- Nimm den kugelförmigen Griff in die Hand und setze ihn im senkrechten Winkel auf eine schmerzende Stelle deines Unterarms.
- Drücke von oben gegen die schmerzende Stelle der Knochenkante und achte dabei darauf, dass dein Schmerz über 8 und unter 10 liegt.
- Lässt der Druck nach, kannst du ihn nochmal verstärken oder den Winkel leicht verändern.
- Danach wanderst du am Knochen weiter nach oben bis zur nächsten empfindlichen Stelle und drückst auch hier. Führe diese Übung insgesamt für etwa 2 bis 2,5 Minuten aus.
- 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:



Golferellenbogen2020