

SCHMERZFREI RATGEBER

Hüfte



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 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 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](#).



RATGEBERHUEFTE



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

Lasse den unteren Rücken durchhängen

- Gehe am Boden in den Vierfüßlerstand.
- Setze deine Hände etwas weiter nach vorne; die Handflächen zeigen leicht nach außen.
- Bewege dein Becken langsam in Richtung Boden.
- Achte darauf, dass du dich nicht ins Hohlkreuz fallen lässt, sondern kontrolliert mit Anspannung der Bauchmuskeln deine Leisten nach vorne schiebst.
- Halte diese Position für 30 Sekunden.
- Drücke nun deine Knie für 10 Sekunden gegen den Boden. Dein Becken darf sich dabei nicht heben.
- Löse die Gegenspannung und lasse dein Becken weitere 20 Sekunden durchhängen.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte aus Gegenspannung und Dehnung noch zweimal.
- Beuge langsam die Ellenbogen, bis du deine Hände komplett vom Boden lösen kannst.
- Ziehe zum Schluss deinen Rumpf für 10 Sekunden aus eigener Kraft noch einmal so hoch wie möglich.



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



2. Dehnübung

Zur Lockerung der Spannungen im Gesäß

Teil 1 der Übung:

- 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.



Teil 2 der Übung:

- Lehne dich auf dem Stuhl langsam zurück.
- Hebe den rechten Fuß vom Knie ab und versuche, ihn für 10 Sekunden nach oben zu deinem linken Ohr zu ziehen.



Rollen

Faszien-Rollmassage bei Hüftschmerzen

Wenn du unter Hüftschmerzen 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](#).



RATGEBERHUEFTE

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 Hüftschmerzen

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](#).



RATGEBERHUEFTE

Das brauchst du zum Drücken:

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

Deine Drücker-Übung

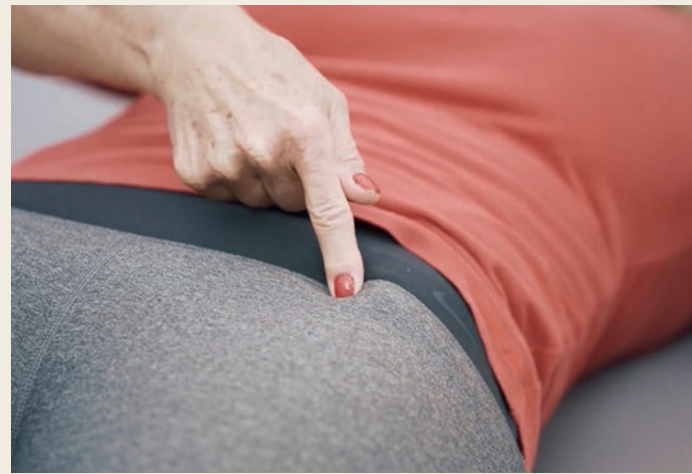
Light-Osteopressur am Hüftstachel



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

Teil 1 der Übung:

- ertaste den Hüftstachel. Dieser am Becken etwas hervorragende Knochenstachel liegt in etwa dort, wo sich die Münztasche einer Jeans befindet.
- Taste dich zur Orientierung am Darmbein entlang, bis du den Hüftstachel spürst.



Teil 2 der Übung:

- Setze die Flachspitze des Drückers auf das Griffstück.
- Drücke seitlich mit der Flachspitze des Drückers auf den ertasteten Punkt am Hüftstachel. Neige dafür das Hilfsmittel ein wenig.
- Spürst du den Druckschmerz? Achte darauf, dass du ihn gerade noch gut ertragen kannst. Solltest du nicht mehr entspannt atmen können, nimm etwas Intensität raus.
- Gehe nun vom Hüftstachel aus etwas weiter in Richtung Schritt und setze den Drücker hier an.
- Halte den Drücker nun senkrecht und übe von oben nach unten Druck auf die Fläche aus.
- Achte auch hier darauf, dass du den Druckschmerz gerade noch gut ertragen kannst.

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



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.



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:



RATGEBERHUEFTE