

RATGEBER

# Richtig Faszienrollen



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.

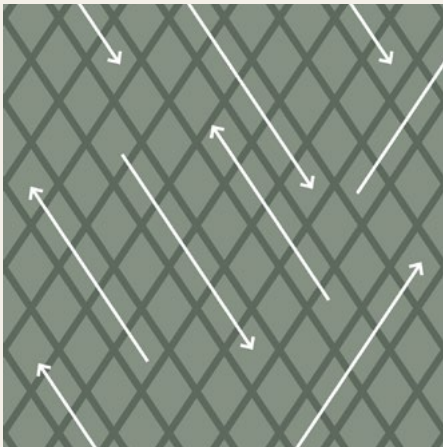
- Liebscher & Bracht betreibt Deutschlands größten **Gesundheitskanal auf YouTube** und erreicht dort Millionen Menschen.
- In unserer **App** üben mehrere Zehntausend Menschen mit Roland.
- Überall im deutschsprachigen Raum behandeln ausgebildete und zertifizierte **Liebscher & Bracht-Therapeut\*innen**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

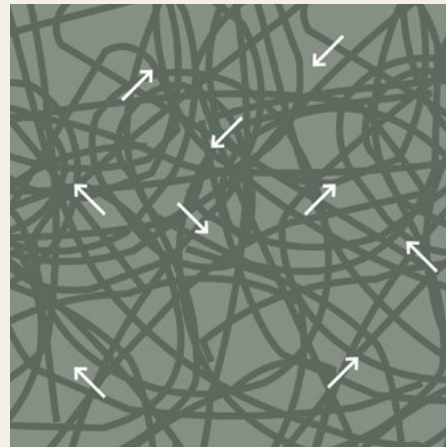
„Du hast Schmerzen? Schon dich lieber!“ Diese alte Weisheit gilt längst nicht mehr. In der Medizin ist es mittlerweile Konsens, dass es bei den meisten Schmerzen am Bewegungsapparat wichtig ist, aktiv zu bleiben.

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.



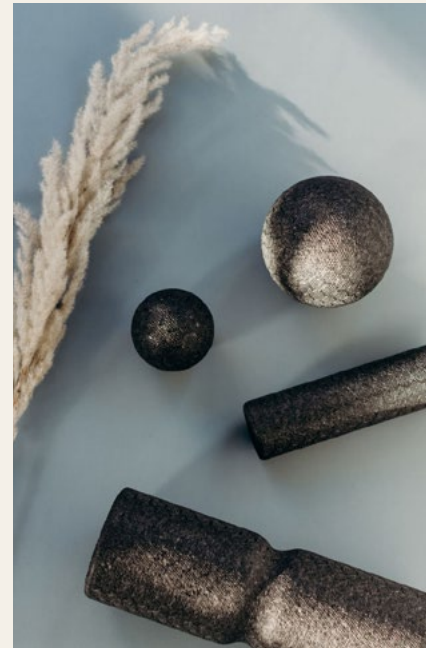
**Verklebte Faszien:** Bei der übermäßigen Produktion von Bindegewebe entsteht das klebstoffähnliche Fibrin. Die Faszien verlieren ihre Scherengitterstruktur und damit ihre Flexibilität.

So sehr sie dich also beeinträchtigen, wir sind überzeugt: Deine Schmerzen sind ein Hinweis deines Körpers, der sagt: Bewege dich anders!

# Die wichtigsten Tipps zum Faszienrollen

## Warum sollte ich eine Faszien-Rollmassage anwenden?

Viele Bewegungsschmerzen entstehen durch einseitige Bewegungsmuster, die wir uns im Alltag regelrecht antrainieren. Unser Körper ist für diesen Bewegungsmangel nicht gemacht und reagiert empfindlich darauf: Unterforderte Muskeln verhärten mit der Zeit und deine Faszien, die für die Beweglichkeit deines Körpers sorgen, verfilzen und verkleben. Das kann Schmerzen verursachen. Mit einer Faszien-Rollmassage machst du verfilztes Gewebe wieder geschmeidig, löst Überspannungen und linderst so selbstständig deine Schmerzen!



## Was passiert beim Faszienrollen?

Beim Faszienrollen übst du gleichmäßigen Druck auf das Faszien Gewebe aus. Durch die Rollbewegung drückst du das Gewebe wie einen Schwamm aus und setzt so Zwischenzellflüssigkeit in Bewegung. Das regt den Nährstoffaustausch im Gewebe an. Bindegewebszellen beginnen mit dem Abbau von Kollagen und lösen so Verklebungen auf.

## Welche Faszienrolle ist die richtige für mich?

Eine Faszien-Rollmassage mit Alltagsgegenständen (z. B. einem Tennisball oder Nudelholz) ist grundsätzlich möglich, aber nicht sehr effektiv. Um den richtigen Druck auszuüben und schmerzfrei ins Gewebe vorzudringen, solltest du eine spezielle Faszienrolle bzw. Faszienkugeln wählen. Beachte folgende Kriterien:

### Optimaler Härtegrad

Wähle eine Rolle, die nicht zu hart und nicht zu weich ist, damit du beim Rollen keine Schmerzen hast und dennoch gut ins Gewebe vordringst.

### Optimale Größe

Wähle Hilfsmittel, die zum Körperbereich passen. Je nach Größe der Fläche, ist eine kleine oder mittelgroße Faszienrolle empfehlenswert.

### Optimale Form

Wähle Faszienrollen und -kugeln für die Selbstmassage. Am Rücken solltest du außerdem eine Rolle mit Wirbelsäulenschonung nutzen.

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



RATGEBERFASZIEN

# Die Faszien-Rollmassage

Das solltest du bei der Faszien-Rollmassage beachten:

- **Rolle nur in eine Richtung!** Und zwar am besten in Lymphflussrichtung. So erzeugst du die optimale Flüssigkeitsverschiebung, regst den Nährstoffaustausch an und beugst einem (aus unserer Sicht allerdings unwahrscheinlichen) Umschlagen von Venenklappen vor.
- **Rolle langsam!** Andernfalls bewegst du keine Zwischenzellflüssigkeit, sondern rollst lediglich darüber hinweg. Und nur bei langsamer Bewegung bauen die Bindegewebszellen (sogenannte Fibroblasten) Verfilzungen ab.
- **Verwende professionelle Hilfsmittel!** Die Wahl der Faszienrolle ist wichtig, denn hier gibt es viele Unterschiede. Achte daher darauf, dass deine Hilfsmittel die wichtigsten Kriterien erfüllen.

## 1. Faszien-Rollmassage für den Nacken

Verwende eine Rolle mit Wirbelsäulenschonung (z. B. Medi-Rolle).

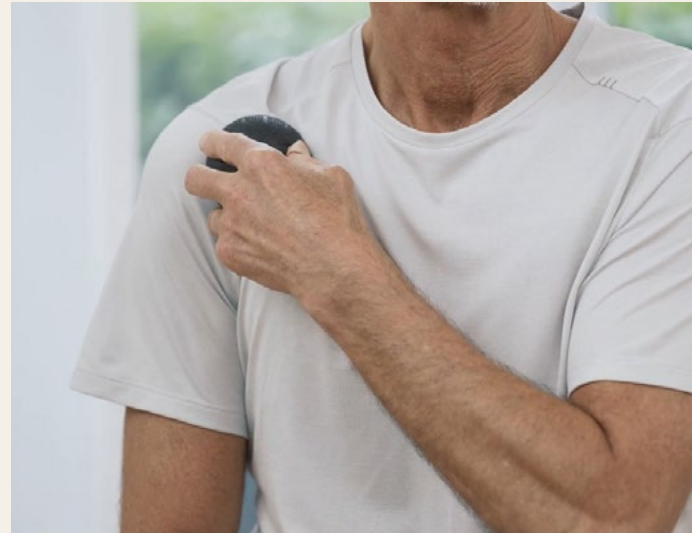
- Greife die Rolle von beiden Seiten, ziehe den Kopf etwas nach vorne und setze in der Mitte des hinteren Schädels an.
- Nun rollst du langsam und intensiv entlang deiner Halswirbelsäule nach unten Richtung Brustwirbelsäule. Der Druckschmerz sollte unter 10 bleiben (also intensiv, aber noch gut auszuhalten).
- Du kannst nun deine Halswirbelsäule so weit nach unten abrollen, wie du mit deinen Armen ausreichend Druck erzeugen kannst – idealerweise etwa bis zum Beginn der Brustwirbelsäule.



## 2. Faszien-Rollmassage an der Schulter

Verwende eine kleine Faszienkugel (z. B. Mini-Kugel) und setze dich auf einen Stuhl.

- Massiere mit kleinen spiralförmigen Bewegungen am Brustbein entlang: für die rechte Schulter an der rechten Brustbein-Seite, für die linke Schulter an der linken.
- Bewege die Kugel spiralförmig an der Brustbeinkante weiter nach oben.
- Taste dich langsam bis zum Schlüsselbein vor.
- Massiere möglichst entlang der Kante des Schlüsselbeins und bewege dich dabei immer weiter nach außen, also in Richtung des Schultergelenks.
- Unter dem Schlüsselbein wirst du eine Knochenspitze, das sogenannte Coracoid, ertasten. Ihm schenkst du besondere Aufmerksamkeit, da diese Stelle meist sehr empfindlich ist. Massiere hier ausnahmsweise nur mit einer Hand.
- Wandere weiter nach hinten zum Schulterblatt und suche auch hier nach empfindlichen Stellen.
- Massiere bis in den Bereich des Nackens hinein.



## 3. Faszien-Rollmassage für den Rücken

Verwende eine Rolle mit Wirbelsäulenschonung (z. B. Medi-Rolle).



- Setze dich mit dem Steißbein auf die Faszienrolle.
- Rolle vom Gesäß aus über das Kreuzbein hinweg bis in die Lendenwirbelsäule hinein.
- Rolle dich entlang der Lendenwirbelsäule bis in die Brustwirbelsäule hinein. Stütze dich dabei mit den Armen auf dem Boden ab.
- Rolle dich bis zum Ende der Brustwirbelsäule. Wenn es dir möglich ist, kannst du hier die Arme hinter dem Kopf verschränken, um zusätzlichen Druck aufzubauen.

## 4. Faszien-Rollmassage am Gesäß

Verwende für diese Übung eine mittelgroße Faszienkugel (z. B. Medi-Kugel).

- Setze dich mit der Gesäßseite, die du massieren möchtest, auf die Kugel und stütze dich dabei mit den Armen und Füßen ab, um die Balance zu halten und optimalen Druck aufzubauen.
- Rolle in langsamen Kreisbewegungen auf der Faszienkugel entlang des Kreuzbeins. Wandere dabei langsam weiter in Richtung des unteren Rückenbereichs sowie an die Ränder.
- Grundsätzlich gilt: Rolle den gesamten Gesäßbereich mit der Kugel ausgiebig ab und halte dich an empfindlicheren Stellen etwas länger auf, um hier schnelle Entspannung zu erfahren.
- Besonders bei der Massage der äußeren Bereiche kann es hilfreich sein, dass du dich auf den Unterarmen abstützt, um besseren Druck zu erzeugen.
- Übrigens: Das Fasziengewebe am Gesäß kannst du auch gut mit einer Faszienrolle mit umlaufender Vertiefung ausrollen.



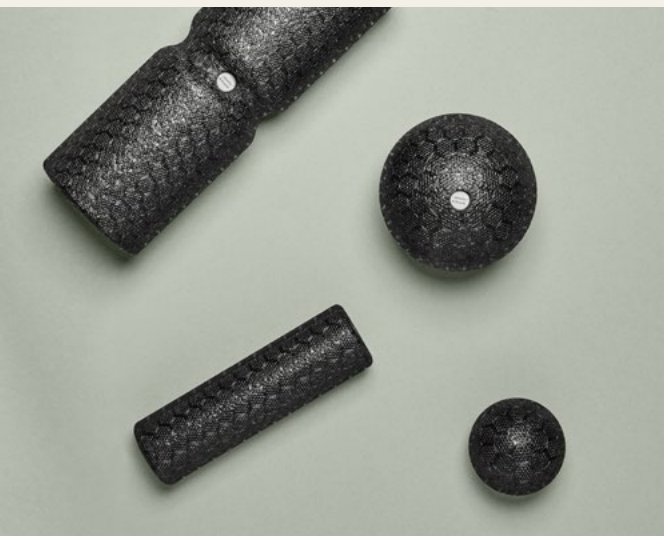
## 5. Faszien-Rollmassage am Fuß

Verwende für diese Übung eine kleine, feste Faszienrolle mit geringem Durchmesser (z. B. Mini-Rolle).



- Stelle dich mit dem großen Zeh so fest wie möglich auf die Rolle. Sichere dir mit dem anderen Bein einen festen Stand, der es dir ermöglicht, kontinuierlich Druck auf die Rolle auszuüben.
- Bewege die Rolle unter deinem Fuß entlang, indem du mit den Zehen kleine Greifbewegungen machst, die den Fuß nach vorne ziehen.
- Wenn du an den Punkt gelangst, dich nicht mehr mithilfe der Greifbewegungen vorantasten zu können, hebe die Ferse ab und stütze dich vorne auf die Zehen.
- Bist du am Fersenbein angekommen, ziehe dich mit den Zehen weiter vorwärts, bis du mit der Ferse langsam von der Faszienrolle herunterrutschst.

# 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.



## Drucker-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:



RATGEBERFASZIEN