

SCHMERZFREI RATGEBER

# Atlaswirbel



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.

An dieser Stelle noch ein wichtiger Hinweis: Falls du gerade starke Probleme mit dem Atlas oder der Halswirbelsäule hast, besprich vor dem Üben bitte mit deinem Arzt, ob unsere Übungen für dich in Frage kommen. Dies gilt insbesondere bei einem Trauma, Erkrankungen, Fehlstellungen oder Instabilitäten in diesem Bereich.

# 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](#).



ATLAS2020



# 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

Gegen Überspannungen rund um den Atlas-Wirbel

- Setze dich auf einen Stuhl und halte den Rücken gerade.
- Greife mit beiden Händen an deinen Hinterkopf.
- Ziehe den Kopf nach unten und steigere die Dehnung zunehmend für bis zu zwei Minuten.
- Anschließend kannst du den vorgebeugten Kopf mit deinen Händen leicht nach links ziehen.
- Halte diese Position erneut für etwa eine Minute. Damit sorgst du dafür, dass Fehlspannungen, die den Atlas in eine falsche Position gezogen haben, beseitigt werden.
- Ziehe den Kopf nun leicht nach rechts und halte die Position wieder für etwa eine Minute.
- Bewege deinen Kopf zurück in die mittlere Position und löse deine Hände.
- Anschließend kannst du den Kopf aufrichten und langsam zur Entspannung in beide Richtungen bewegen.



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



## 2. Dehnübung

Für einen freien und entspannten Nacken

### Teil 1 der Übung:

- Setze dich auf einen Stuhl und halte den Rücken gerade.
- Ziehe dein Kinn heran, um den Kopf und die Halswirbelsäule zu begradigen.
- Drehe den Kopf um 45 Grad nach rechts.
- Ziehe deine rechte Schulter nach unten. Beuge dazu den Arm und balle eine Faust, um ein besseres Gefühl für die Bewegung zu bekommen.
- Lege die linke Hand leicht schräg über den Hinterkopf und ziehe den Kopf schräg nach vorne und links unten.
- Du spürst eine Dehnung auf der rechten, äußeren Seite deines Nackens. Halte diese Position für 30 Sekunden.
- Spanne deinen Nacken für 10 Sekunden an, so als wolltest du den Kopf aufrichten und nach rechts oben bewegen. Mit der Hand hältst du den Kopf jedoch fest.
- Stoppe die Kraft behutsam und ziehe den Kopf für 20 Sekunden weiter nach vorne links unten.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.



### Teil 2 der Übung:

- Löse anschließend die Hand vom Kopf.
- Ziehe nun deinen Kopf für 10 Sekunden aus eigener Kraft nach vorne links unten.
- Wiederhole diese Übung anschließend auch auf der anderen Seite.



# Rollen

## Faszien-Rollmassage für den Atlas-Wirbel

Wenn du unter Beschwerden durch deinen Atlas 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](#).



ATLAS2020

## 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 rund um den Atlas-Wirbel

## Teil 1 der Übung:

- Suche an deinem Hinterkopf den Punkt, wo der Schädelknochen aufhört. Bei vielen Menschen ist dort eine kleine Erhebung am Kopf zu spüren.
- Ziehe deinen Kopf aus eigener Kraft nach vorne.
- Nimm die Mini-Kugel mit beiden Händen und platziere sie neben der Erhebung am Hinterkopf.
- Rolle in diesem Bereich mit der Mini-Kugel in kleinen Spiralbewegungen ein wenig nach rechts.
- Variiere den Winkel etwas, um empfindliche Stellen zu finden und langsam darüber zu rollen.
- Anschließend kannst du Kugel wieder in der Mitte ansetzen und im Bereich des Atlas-Wirbels etwas nach links rollen.



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



## Teil 2 der Übung:

- Greife die Medi-Rolle von beiden Seiten und setze sie mittig am Hinterkopf an.
- Die umlaufende Rille der Medi-Rolle sollte mittig liegen, um die Halswirbelsäule zu schonen.
- Rolle langsam und mit konstantem Druck so weit herunter, wie du die Rolle noch sicher greifen kannst.
- Nimm nun die Mini-Rolle mit beiden Händen.
- Drehe den Kopf um 45 Grad nach rechts und ziehe ihn anschließend nach vorne links unten.
- Platziere die Mini-Rolle hinter deinem rechten Ohr am unteren Rand des Schädelknochens.
- Setze dort die Mini-Rolle in einem 45-Grad-Winkel an und rolle schräg mit konstantem Druck nach unten.
- Wiederhole anschließend die beschriebenen Schritte mit der Mini-Rolle auf der gegenüberliegenden Seite.



# Drücken

## Drücken bei Beschwerden durch den Atlas-Wirbel

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.

Nutze den Link, spare 10% und schaue in unserem [Online-Shop](#) vorbei.



ATLAS2020

## Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kugelförmig / kegelförmig
- Aufsatz: spitz / flach
- Härtegrad: weich / weich

# Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur an der Halswirbelsäule

## Teil 1 der Übung:

- Beuge den Kopf nach vorne und taste hinten in der Mitte nach den spitzen Dornfortsätzen der Halswirbelsäule.
- Beginne etwas unterhalb des Hinterkopfs und presse den Drücker schräg von außen gegen die Dornfortsätze.
- Achte bei der Übung darauf, dass die Intensität auf deiner Schmerzskala unter 10 liegt.
- Bleibe mit dem Drücker an einer Stelle, bis die Spannung spürbar nachlässt. Gehe danach hinunter zum nächsten Dornfortsatz und drücke schräg dagegen.
- Arbeite dich auf einer Seite entlang nach unten.
- Der letzte Dornfortsatz der Halswirbelsäule steht meist deutlich hervor. Nachdem du hier gedrückt hast, kannst du auf die gegenüberliegende Seite wechseln und die vorherigen Schritte wiederholen.



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



## Teil 2 der Übung:

- Lege dich auf den Rücken und stelle den Kegel mit der weichen Flachspitze unter deinen Nacken.
- Halte deinen Kopf mit einer Hand fest und platziere den Drücker seitlich neben dem oberen Dornfortsatz.
- Lasse den Kopf langsam hinunter, um zunehmend Druck aufzubauen. Steigere langsam die Intensität, aber gehe nicht über 10 auf der Schmerzskala.
- Wenn die Spannung nachlässt, kannst du den Drücker auf der gegenüberliegenden Seite platzieren.
- Falls du den Kopf vollständig ablegen kannst und die Intensität weiter steigern willst, drücke mit einer Hand gegen dein Kinn.
- Wiederhole die beschriebenen Schritte abwechselnd bei den folgenden Dornfortsätzen, bis du das untere Ende der Halswirbelsäule erreicht hast.

# 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:



ATLAS2020