

RATGEBER

Bakerzyste



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.



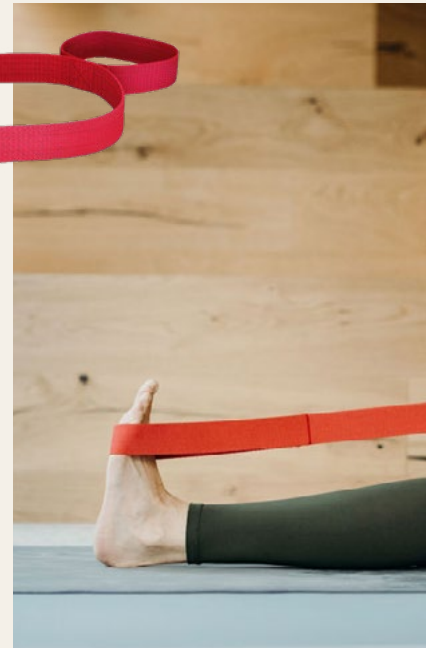
Verklebte Faszien: Bei der übermäßigen Produktion von Bindegewebe entsteht das klebstoffähnliche Fibrin. Die Faszien verlieren ihre Scherengitterstruktur und damit ihre Flexibilität.

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

Warum kann Dehnen bei Schmerzen helfen?

Mit Dehnübungen wie den Liebscher & Bracht Übungen kannst du diesem Hinweis deines Körpers endlich nachgehen und selbstständig von zu Hause aus etwas gegen deine Schmerzen unternehmen.

Dass Dehnübungen bei Schmerzen helfen können, ist gut erforscht. Sie helfen unter anderem dabei, das Gewebe wieder elastisch zu machen. Wir gehen davon aus, dass dadurch zu hohe Spannungen in Muskulatur und Faszien nachlassen können. Weil diese Spannungen eine häufige Ursache für Schmerzen am Bewegungsapparat sind, ist Dehnen ein wichtiges Mittel zur Linderung der Beschwerden. Unsere Liebscher & Bracht Übungen adressieren genau die Muskeln und Faszien, die für einen bestimmten Schmerzbereich relevant sind. Erste Hinweise darauf, wie gut das bei verschiedenen Schmerzzuständen funktionieren kann, findest du **in den Studien**, die wir mit unserem eigenen Forschungsteam durchführen.



Was muss ich beim Üben beachten?

Auch wenn du starke Schmerzen hast oder in deiner Bewegung sehr eingeschränkt bist: Unsere Übungen haben verschiedene Varianten und sind so gemacht, dass fast alle Menschen sie für sich nutzen können. In manchen Übungen zeigen wir dir auch Hilfsmittel wie unsere Übungsschleife, die dir das Einnehmen und Halten der Dehn-Positionen vereinfachen können.

Grundsätzlich gilt: Solltest du unsicher sein, ob die Übungen in diesem Ratgeber für deine körperliche Verfassung geeignet sind (z. B. aufgrund bestimmter Diagnosen oder Verletzungen), sprich vorher mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Drucke dir den Ratgeber beispielsweise aus und zeige ihr oder ihm die Übungen in der Sprechstunde.

Unsere Dehnungsschleife bekommst du jetzt mit 10% Rabatt in unserem [Online-Shop](#).



BAKERZYZSTE2021

Dehnen

So dehnt du dich richtig:

- Um optimale Erfolge zu erzielen, übe insgesamt 10 bis 15 Minuten täglich.
- Bleibe für 2 bis 2,5 Minuten in den einzelnen Übungen.
- Achte auf die richtige Intensität und dein Körpergefühl: Wenn du beispielsweise deine Zähne zusammenbeißen, die Luft anhalten oder die Fäuste ballen musst, übst du vermutlich zu intensiv.
- Auch wenn du merkst, dass du eine Dehnung nicht so machen kannst, wie gezeigt: Jeder Versuch kann schon etwas bewirken. Gehe deshalb einfach so weit, wie es dir eben möglich ist. Mit unseren Hilfsmitteln kannst du das Dehnen vereinfachen.

1. Dehnübung

Für den oberen Bereich der Wade

- Nimm den Knieretter, platziere einen Fuß darauf und strecke das dazugehörige Bein.
- Dein Schwerpunkt sollte über dem Knieretter liegen. Balanciere dein Gewicht daher mit dem anderen Fuß.
- Prüfe, ob dein Knieretter die passende Höhe hat: In der jetzigen Position solltest du in deiner oberen Wade eine deutliche Dehnung spüren.
- Bewege dein Becken für 30 Sekunden zunehmend nach vorne, um die Dehnung zu verstärken.
- Drücke anschließend für 10 Sekunden den Vorfuß und die Zehen gegen den Keil. Das Knie bleibt gestreckt und die Ferse auf dem Knieretter.
- Bewege dein Becken für 20 Sekunden weiter nach vorne.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte zweimal.
- Steige anschließend vom Knieretter ab.
- Halte dein Knie gestreckt und ziehe für 10 Sekunden deinen Vorfuß und die Zehen maximal nach oben.
- Danach kannst du auch deine andere Wade dehnen.



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



2. Dehnübung

Durchblutung auf der Knie-Rückseite anregen

Teil 1 der Übung:

- Setze dich auf den Boden und strecke dein rechtes Bein.
- Lege den Fuß mit der Ferse auf eine kleine Erhöhung. Mit unserem Knieerter kannst du die passende Höhe einfach wählen. Eine kleine Faszien-Rolle oder einige Bücher funktionieren auch.
- Um deinen Fuß zu greifen, benutze unsere Übungsschleife – alternativ ein Handtuch oder einen Gürtel.
- Lege die Schleife knapp unterhalb der Zehen an, um eine gute Hebelwirkung zu erreichen.
- Bringe deinen Rücken ins Hohlkreuz.
- Ziehe mit beiden Händen an der Schleife den Fuß so weit wie möglich nach hinten.
- Bleibe im Hohlkreuz und beuge den Oberkörper zunehmend nach vorne. Die Hände ziehen weiter, um den Zug an der Fußspitze beizubehalten.
- Halte diese Dehnung für etwa 30 Sekunden.
- Spanne nun für 10 Sekunden deinen Fuß nach vorne gegen die Schleife. Drücke gleichzeitig deine Ferse und die Kniekehle nach unten. Der Oberkörper bleibt im Hohlkreuz und lehnt sich nach hinten.
- Stoppe diese Kräfte behutsam und steigere die Dehnung wie zuvor für weitere 20 Sekunden.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte zweimal.



Teil 2 der Übung:

- Lasse die Schleife langsam los.
- Lege deinen Oberkörper am Boden ab. Das rechte Bein bleibt gestreckt und zeigt in die Luft.
- Ziehe in dieser Position den Fuß aus eigener Kraft für 10 Sekunden in Richtung Knie.
- Wiederhole die Übung auch mit dem linken Bein.

3. Dehnübung

Für die tiefe Wadenmuskulatur



- Stelle dich mit dem Knieretter an eine Wand oder nimm einen Stuhl zum Festhalten.
- Platziere deinen rechten Fuß auf dem Knieretter und beuge das Bein, bis dein Knie in einem Lot mit deinen Zehen ist. Wähle dafür den Keil, bei dem du eine deutliche Dehnung in der Rückseite spürst.
- Bringe deine Hüfte genau über dein Knie und lasse dein Gewicht nach unten sinken, indem du dein Knie 30 Sekunden lang zunehmend beugst. Versuche, dabei deine Wade und die Achillessehne zu entspannen.
- Drücke für 10 Sekunden mit viel Kraft den rechten Vorfuß und die Zehen gegen den Keil. Die Ferse bleibt aber am Knieretter. Stoppe den Gegendruck und gehe 20 Sekunden zunehmend weiter in die Beugung des rechten Knies.
- Wiederhole den letzten Schritt noch zweimal, bevor du auf die linke Seite wechselst.
- Tipp: Um die Dehnung zu verstärken, kannst du dein linkes Bein vorsichtig vom Boden lösen und dein gesamtes Körpergewicht auf die rechte Seite verlagern.

4. Dehnübung

Für die vordere Oberschenkelmuskulatur

Teil 1 der Übung:

- Lege dich auf den Boden und platziere dein Knie auf dem Knieerter, sodass deine Leiste dabei den Boden berührt.
- Mit unserer Übungsschleife, einem Handtuch oder Ähnlichem kannst du deinen Fuß leichter fassen.
- Ziehe den Fuß für 30 Sekunden zunehmend in Richtung Gesäß.
- Spanne dein Bein für 10 Sekunden an, so als wolltest du es strecken. Gleichzeitig hältst du es mit der Schleife gut fest, damit es sich nicht bewegt. Die Leiste bleibt am Boden.
- Stoppe die Kraft und ziehe für 20 Sekunden den Fuß weiter in Richtung Gesäß.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.



Teil 2 der Übung:

- Lasse die Schleife und den Fuß langsam los.
- Ziehe ihn anschließend für 10 Sekunden aus eigener Kraft so weit wie möglich in Richtung Gesäß.
- Die Leiste bleibt dabei fest am Boden.
- Wiederhole die gesamte Übung anschließend auch mit dem anderen Bein.

Unsere Hilfsmittel im Überblick



Knieretter

- 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:



BAKERZYZSTE2021