

RATGEBER

# Leiste



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](#).



LEISTE2020

# 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 die Außenseite deiner Hüfte.

- Stelle dich mit dem rechten Fuß in die Übungsschleufe. Reiche das andere Ende der Schleufe mit der rechten Hand zwischen den Beinen hindurch und hinten zur linken Hand.
- Setze den rechten Fuß hinter dem linken Fuß vorbei und stelle ihn so weit wie möglich nach links.
- Ziehe dich für 30 Sekunden an der Schleufe zunehmend nach links unten.
- Halte dich an der Schleufe fest und ziehe für 10 Sekunden mit dem Rumpf in die entgegengesetzte Richtung, so als wolltest du dich gerade hinstellen. Dein Körper sollte sich dabei nicht bewegen.
- Stoppe diese Kraft und ziehe dich für 20 Sekunden an der Schleufe noch weiter nach links unten.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.
- Lasse die Schleufe los und hebe den rechten Fuß vom Boden ab. Ziehe ihn für 10 Sekunden so weit wie möglich nach links, während die Schultern nach links unten ziehen.
- Wiederhole alle Schritte für die andere Seite der Hüfte.



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



## 2. Dehnübung

Für die Hüftbeuger.

### Teil 1 der Übung:

- Begib dich auf deiner Matte in den Vierfüßlerstand.
- Setze deine Hände etwas weiter nach vorne; die Handflächen zeigen leicht nach außen.
- Bewege jetzt ganz langsam dein Becken runter in Richtung Boden. Achte darauf, dass du dich nicht ins Hohlkreuz fallen lässt, sondern kontrolliert mit Anspannung der Bauchmuskeln deine Leisten nach vorne schiebst.
- Unten angekommen, drückst du deine Knie mit viel Kraft in den Boden – für 10 Sekunden. Das Becken darf sich aber nicht heben.
- Löse die Gegenspannung und lasse dein Becken 20 Sekunden lang weiter durchhängen, um die Muskeln zu dehnen.
- Wiederhole die vorigen 2 Schritte aus Gegenspannung und Dehnung 2 weitere Male.



### Teil 2 der Übung:

- Beuge langsam deine Ellenbogen, bis du deine Hände komplett vom Boden lösen kannst.
- Mit ganz viel Kraft ziehst du jetzt deinen Rumpf 10 Sekunden lang so hoch wie möglich.
- Kleine Herausforderung: Löse auch deine Füße und Oberschenkel vom Boden, sodass du dich fast in der Schwebelage hältst.

# Rollen

## Faszien-Rollmassage bei Leistenschmerzen

Wenn du unter Schmerzen in der Leiste 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. Das Ziel: Verfilzungen der Faszien abbauen, Verklebungen lösen und sie dadurch insgesamt wieder elastischer machen.
- 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](#).



LEISTE2020

## 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 am Oberschenkel.

## Teil 1 der Übung:

- Oberschenkel-Rückseite: Schnappe dir die Medi-Rolle und setze dich auf deine Matte. Stemme dich mit deinen Armen hoch und winkel ein Bein an, während du das andere lang ausgestreckt liegen lässt.
- Lege die Rolle nun unter dein ausgestrecktes Bein, knapp oberhalb deiner Kniekehle.
- Lasse dein Gewicht auf sie gleiten, halte deinen Oberkörper aber weiterhin oben.
- Rolle ganz langsam nach oben bis zu deinem Gesäß und wechsel danach zum anderen Oberschenkel über.
- Oberschenkel-Außenseite: Dabei liegst du seitlich auf der Medi-Rolle und behältst das Gleichgewicht, indem du dich auf deinen Unterarm stützt und ein Bein aufstellst.
- Rolle hoch bis zu deinem Hüftstachel. Wechsel danach die Seite.



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



## Teil 2 der Übung:

- Oberschenkel-Vorderseite: Lege dich auf deinen Bauch, stemme dich mit beiden Füßen und Unterarmen hoch und platziere die Medi-Rolle unter einem Bein, knapp oberhalb deines Knies.
- Bringe dein Gewicht auf die Rolle und rolle langsam hoch bis zu deinem Hüftstachel. Jetzt ist das andere Bein dran.
- Oberschenkel-Innenseite: Setze dich wieder aufrecht hin und nimm dir dieses Mal die Mini-Rolle.
- Rolle mit ihr ab deinem Knie deine Bein-Innenseite hoch bis zu deiner Leiste und vergiss nicht, auch das andere Bein zu rollen.

# Drücken

## Drücken bei Leistenschmerzen

Das Drücken ("Osteopressur") ist eine Besonderheit der Liebscher & Bracht-Methode. Von uns ausgebildete Therapeut\*innen behandeln damit seit vielen Jahren erfolgreich in der Praxis.

Dabei wird Druck auf bestimmte Punkte am Knochen ausgeübt. Wir gehen davon aus, dass dieser Druck Rezeptoren in der Knochenhaut anspricht, die mit den Spannungszuständen – und damit auch deinen Schmerzen – zusammenhängen. Durch den Druck lässt der Schmerz meist innerhalb von Minuten nach.

- Mit unserem Drücker-Set hast du die Möglichkeit, dich selbst zu drücken und so Schmerzen zu lindern.
- Wir zeigen dir, welche Punkte du mit den verschiedenen Aufsätzen des Drücker-Sets drücken kannst.
- Um Schmerzen dauerhaft in den Griff bekommen zu können, ist regelmäßiges Dehnen wichtig – das Drücken ist also vor allem eine akute Hilfe, wenn du Schmerzen hast.

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



LEISTE2020

## Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kegelförmig
- Aufsatz: flach
- Härtegrad: weich

# Deine Drücker-Übung

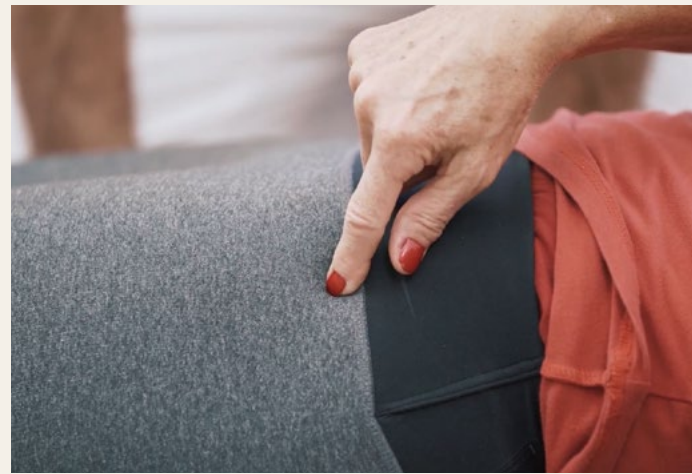
Light-Osteopressur an der Hüfte.



In unserer Liebscher & Bracht App findest du diese Drücker-Übung auch als Video.

## Teil 1 der Übung:

- Lege dich zunächst einmal auf deinen Rücken, um den richtigen Schmerzpunkt zu ertasten.
- Als Orientierung nutzt du deinen Hüftstachel.
- Von ihm aus gehst du etwa 2 bis 3 Zentimeter deinen Hüftknochen weiter runter nach außen und drückst mehr seitlich von oben auf den Knochen. Schmerzt es, bist du richtig.



## Teil 2 der Übung:

- Anschließend legst du dich auf die Seite: Stemme dich mit dem Unterarm und einem nach vorn aufgestellten Bein hoch.
- Den kegelförmigen Drücker mit der Flachspitze stellst du unter den Punkt an der Hüfte, den du zuvor ertasten konntest.
- Du lässt jetzt die Schwerkraft für dich arbeiten: Dein Gewicht drückt auf das Schmerzfrei-Hilfsmittel, aber du kannst das Maß dieser Kraft mithilfe deiner Arme und Beine kontrollieren. Suche deinen Wohlfühlschmerz.
- Lässt der Schmerz an dem Knochenpunkt nach, be gibst du dich in einen neuen Winkel zum Drücken.
- Setze den Drücker anschließend auch auf der anderen Hüftseite ein.

# 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.



## Drücker-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



## ISG-Ischias-Retter

- Für Übungen bei Hüft-, Gesäß-, ISG- und Ischias-Schmerzen, 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 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:



LEISTE2020