

RATGEBER

Schmerzfrei hinknien



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](#).



HINKNIEN2021

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 Wade und die Rückseite der Knie

- Stelle dich mit dem linken Fuß auf deinen Knieretter oder schräg auf eine andere Unterlage. Stütze dich dabei an einem Stuhl ab.
- Balanciere dein Gewicht mit dem rechten Bein aus. Dein Schwerpunkt liegt über dem Keil.
- Der Knieretter ist auf die richtige Höhe eingestellt, wenn du mit dem Becken senkrecht über dem Keil bist und einen deutlichen Zug in der Wade spürst.
- Halte das linke Bein während der Übung gestreckt und lasse die Ferse stets auf dem Knieretter.
- Gehe mit dem Becken für 30 Sekunden nach vorne, um die Dehnung im Knie und in der Wade zu verstärken.
- Drücke dann den vorderen Fuß und die Zehenspitzen für 10 Sekunden nach unten gegen den Knieretter.
- Stoppe diese Kraft und gehe mit dem Becken wieder für 20 Sekunden zunehmend nach vorne.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.



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



2. Dehnübung

Für die Vorderseite der Knie und die Oberschenkel

Teil 1 der Übung:

- Lege dich auf den Boden und platziere dein Knie auf der hohen Seite des Knieretters, 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 den Fuß 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.

Rollen

Faszien-Rollmassage für leichteres Hinknien

Wenn du unter Schmerzen beim Hinknien 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](#).



HINKNIEN2021

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

- Lege dich mit der rechten Seite auf eine Matte und platziere die Medi-Rolle knapp unterhalb des Knies.
- Stütze deinen Oberkörper auf dem rechten Unterarm und der linken Hand ab. Setze den linken Fuß für zusätzliche Stabilität am Boden ab.
- Bewege dich langsam über die Rolle nach unten, sodass die Medi-Rolle seitlich am Oberschenkel bis zur Hüfte nach oben wandert.
- Die Bewegung sollte bei allen Faszien-Rollmassagen auf dieser Seite etwa 1–2 Minuten dauern.
- Für die nächste Massage legst du dein rechtes Bein etwas unterhalb der Kniescheibe in die umlaufende Rille der Medi-Rolle.
- Stütze dich mit beiden Ellenbogen und dem anderen Fuß ab. Dein Gewicht lastet hauptsächlich auf der Rolle.
- Bewege dich langsam über die Rolle nach unten, sodass die Medi-Rolle am Oberschenkel bis zur Leiste nach oben wandert.



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



- Setze dich und lege die Rückseite deines rechten Beins kurz unterhalb der Kniekehle auf die Medi-Rolle.
- Stütze dich mit deinen Händen und dem anderen Fuß ab. Dein Gewicht lastet hauptsächlich auf der Rolle.
- Bewege dich langsam über die Rolle nach unten, sodass die Medi-Rolle in Richtung Gesäß und über den Sitzbeinknochen wandert.
- Nimm anschließend die Mini-Rolle und platziere sie an der Innenseite des Knies.
- Halte die Mini-Rolle mit beiden Händen fest. Rolle nun langsam und mit viel Druck an der Innenseite des Oberschenkels bis zum Ansatz des Beins.
- Wiederhole die Faszien-Rollmassagen hinterher auch mit dem anderen Bein.

Drücken

Drücken für leichteres Hinknien

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.



HINKNIEN2021

Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kugelförmig
- Aufsatz: rund
- Härtegrad: weich

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am äußeren Knie



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

Teil 1 der Übung:

- Setze dich auf einen Stuhl und winkle dein Knie leicht an.
- Lege deine Hand außen an den Oberschenkel und lasse sie langsam nach unten wandern.
- Auf Höhe des Knies spürst du seitlich von hinten, dass der Knochen breiter wird. Dort solltest du mit den Fingern leicht hängen bleiben.



Teil 2 der Übung:

- Nimm den kugelförmigen Griff in die Hand und setze ihn seitlich von hinten an dieser Stelle an.
- Drücke mit einer Hand den Drücker gegen den Knochen und unterstütze deinen Arm mit der anderen Hand.
- Achte darauf, dass die Intensität auf einer Skala zwischen 8 und 9,5 liegt. Gehe nicht über 10!
- Wenn du merkst, dass der Druck nachlässt, kannst du ihn verstärken oder den Winkel leicht ändern.
- Führe diese Übung für etwa 2 bis 2,5 Minuten aus.
- Setze den Drücker auch an deinem anderen Bein an und wiederhole die beschriebenen Schritte



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



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:



HINKNIEN2021