

RATGEBER

Schulter



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?

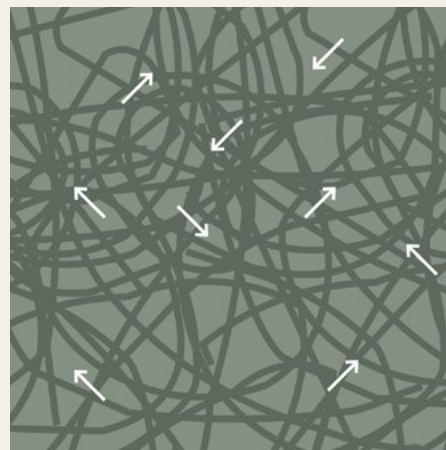
„Du hast Schmerzen? Schon dich lieber!“ Diese alte Weisheit gilt längst nicht mehr. In der Medizin ist es mittlerweile Konsens, dass es bei den meisten Schmerzen am Bewegungsapparat wichtig ist, aktiv zu bleiben.

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](#).



RATGEBERSCHULTER

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

In einer Raumecke

- Stelle dich in die Ecke eines Raumes.
- Strecke die Arme seitlich in einem 45-Grad-Winkel nach oben und lege deine Hände an den Wänden ab.
- Stelle einen Fuß vor dich in die Ecke.
- Lehne dich mit deinem Brustbein für 30 Sekunden zunehmend nach vorne, während die Hände an derselben Position bleiben und sich nicht bewegen.
- Drücke anschließend mit deinen Handflächen für 10 Sekunden kraftvoll gegen die Wände.
- Stoppe diese Kraftanstrengung und lehne dich für 20 Sekunden weiter mit deinem Brustbein nach vorne. Deine Ellenbogen sollten dabei gestreckt bleiben.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.



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



2. Dehnübung

Schultern und Arme in der Vorbeuge dehnen

Teil 1 der Übung:

- Knie dich auf den Boden und nimm die Übungs-Schleife oder ein anderes Hilfsmittel, wie einen Gürtel, zur Hand.
- Strecke deine Arme durch das mittlere Feld der Übungs-Schleife, um die Arme ungefähr schulterbreit zu fixieren.
- Deine Ellenbogen zeigen nach außen und bleiben gestreckt.
- Drücke dazu während der gesamten Übung mit deinen Armen seitlich gegen die Schleife, sodass sie auch nicht verrutschen kann.
- Lege die Hände weit vor dir auf dem Boden ab.
- Ziehe dann dein Brustbein für 30 Sekunden nach unten und in Richtung deiner Knie.
- Drücke mit deinen Händen für 10 Sekunden kraftvoll gegen den Boden.
- Nimm die Kraft wieder heraus und bewege dein Brustbein für 20 Sekunden weiter in Richtung der Knie.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.



Teil 2 der Übung:

- Komme langsam mit deinem Oberkörper hoch. Lasse die Arme dabei möglichst gestreckt.
- Knie dich gerade hin.
- Ziehe zum Abschluss beide Arme für 10 Sekunden nach oben hinten und behalte einen leichten Druck nach außen bei, sodass die Schleife nicht verrutscht.

Rollen

Faszien-Rollmassage bei Schulterschmerzen

Wenn du unter Schulterschmerzen 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](#).



RATGEBERSCHULTER

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 für die Schulter

Teil 1 der Übung:

- Lege dich in Rückenlage auf eine Matte.
- Taste nach deinem Brustbein und lege die Mini-Rolle gerade am linken Rand an.
- Rolle mit gleichmäßigem Druck leicht schräg über den Brustmuskel hin zur Schulter.
- Um die Mini-Rolle in Richtung der Fasern zu führen, bewegt sich der untere Teil der Rolle im Verlauf der Übung etwas mehr als der obere Bereich. So läuft die Mini-Rolle schräg nach oben.

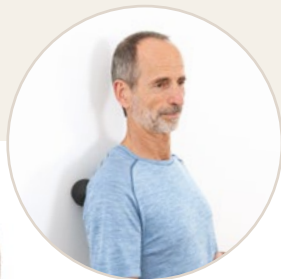


In unserer [Liebscher & Bracht App](#) findest du diese Faszien-Rollmassagen auch als Video.



Teil 2 der Übung:

- Setze dich aufrecht hin und platziere die Mini-Kugel über dem Brustbein am Anfang des Schlüsselbeins.
- Rolle von unten am Schlüsselbein entlang.
- Nahe der Schulter triffst du mit der Mini-Kugel auf eine empfindliche Knochenspitze. Diese kannst du intensiv aber vorsichtig umrunden.
- Rolle anschließend ein kleines Stück weiter nach außen.
- Bewege die Kugel schräg von oben über die Kantenkante des Schulterdachs, bis du nur noch nach hinten gehen könntest.
- Stelle dich nun seitlich vor eine Wand. Greife über die Schulter, um die längliche Erhebung der Schulterblattgräte zu spüren und platziere die Kugel darunter.
- Lehne dich mit der Kugel gegen die Wand, um einen angenehmen Druck aufzubauen. Versuche dich so zu bewegen, dass du die Mini-Kugel von unten in kleinen Spiralen entlang der Schulterblattgräte führst.
- Platziere die Mini-Kugel nun etwas tiefer und lehne dich mit dem Rücken gegen die Kugel an der Wand.
- Rolle die gesamte Schulterblattfläche ab und suche nach empfindlichen Stellen. Dort kannst du die Mini-Kugel noch ein wenig kreisen lassen.



Drücken

Drücken bei Schulterschmerzen

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.



RATGEBERSCHULTER

Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kugelförmig
- Aufsatz: flach
- Härtegrad: weich

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am Schlüsselbein



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

Teil 1 der Übung:

- Suche mit den Fingern dein Brustbein. Dort angelangt tastest du dich links nach außen weiter, bis du das Schlüsselbein findest. Du spürst sowohl eine Oberkante als auch eine Unterkante.
- Bei dieser Übung wird die untere Knochenkante behandelt.
- Drücke nun mit den Fingern an der gesamten Unterkante entlang in Richtung Schulter. Prüfe dabei, ob du unangenehme und schmerzhaft Stellen spürst.



Teil 2 der Übung:

- Nimm den kugelförmigen Griff in die Hand und setze ihn im senkrechten Winkel an der Unterkante deines Schlüsselbeins an. Das funktioniert am besten, wenn du den Drücker von schräg unten am Knochen platzierst.
- Drücke jetzt mit beiden Händen den Drücker gegen die empfindlichen Stellen an der Knochenkante (kleiner 10, größer 8).
- Wenn du merkst, dass der Druck nachlässt, kannst du ihn nochmal verstärken oder den Winkel leicht verändern. Danach bewegst du dich weiter nach außen zum nächsten Punkt.
- Führe diese Übung für etwa 2 bis 2,5 Minuten aus.
- Setze den Drücker anschließend auch an der rechten Seite des Schlüsselbeins an und wiederhole die eben 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



Schulterretter

- Für noch leichteres Üben bei Kalkschulter, Impingement, Frozen Shoulder und Schulterarthrose.
- Dehnung über unterschiedliche Griffbreiten regulierbar, Fortschritt messbar. So steigert du dein Trainingslevel Schritt für Schritt – und spürst jeden Fortschritt!
- Setzt an einer häufigen Ursache von Schulterschmerzen an.
- Übe, wann und wo du willst: Zusammengerollt passt der Schulterretter locker in deine Jackentasche, sodass du ihn überall mit hinnehmen kannst!



Nackenretter

- 3-in-1: Du dehnt beim Üben verkürzte Muskeln auf, rollst das Gewebe aus und drückst gleichzeitig Knochenpunkte, die oft mit Nackenschmerzen zusammenhängen.
- Hilfreiche Unterstützung bei Übungen gegen Nackenschmerzen und Spannungskopfschmerzen.
- Ein Aufsatz mit einer ideal angepassten Rundung für den Osteopressur-Effekt sowie zwei stapelbare Sockel für regulierbare und individuelle Dehnungsintensität.
- Ausgezeichnet in Kombination mit dem Schulterretter, um Muskulatur im Bereich der Schultern zu lockern.

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



RATGEBERSCHULTER