

RATGEBER

Unterer Rücken



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](#).



UNTERERRÜCKEN2021

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

Lasse den unteren Rücken durchhängen.

- Gehe am Boden in den Vierfüßlerstand.
- Setze deine Hände etwas weiter nach vorne; die Handflächen zeigen leicht nach außen.
- Bewege 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.
- Halte diese Position für 30 Sekunden.
- Drücke nun deine Knie für 10 Sekunden gegen den Boden. Dein Becken darf sich dabei nicht heben.
- Löse die Gegenspannung und lasse dein Becken 20 Sekunden lang weiter durchhängen.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte aus Gegenspannung und Dehnung noch zweimal.
- Beuge langsam die Ellenbogen, bis du deine Hände komplett vom Boden lösen kannst.
- Ziehe zum Schluss deinen Rumpf für 10 Sekunden aus eigener Kraft noch einmal so hoch wie möglich.



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



2. Dehnübung

Überspannungen auf der Vorderseite lösen

Teil 1 der Übung:

- Lege dich auf den Boden und platziere dein Knie auf der hohen Seite des Kniereiters, 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 den unteren Rücken

Wenn du Schmerzen am unteren Rücken hast, 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](#).



UNTERERRÜCKEN2021

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 Bauch und an der Lendenwirbelsäule

Teil 1 der Übung:

- Lege dich auf den Rücken. Taste nach der Oberkante des linken Schambeins und setze die Mini-Kugel dort an.
- Übe schräg von oben leichten Druck gegen die Knochenkante aus und rolle zum rechten Rand des Schambeins.
- Rolle die Kugel nun langsam entlang des Knochens nach rechts und über den Hüftstachel zur Beckenschaufel.
- Bewege die Mini-Kugel vom oberen Rand der Beckenschaufel hoch zur Unterkante des Rippenbogens.
- Rolle mit leichtem Druck von unten daran entlang nach oben zum Brustbein und an der linken Seite wieder hinab.
- Gehe vom unteren Rand hinunter zur linken Beckenschaufel und rolle wieder zum Schambein.
- Anschließend richtest du dich auf, winkelst dein linkes Bein an und streckst das rechte aus.
- Positioniere die Mini-Kugel an der Innenseite deines linken Oberschenkels.
- Suche dort nach schmerzhaften Stellen, indem du mit der Mini-Kugel etwas Druck ausübst (größer 8, kleiner 10).
- Rolle diese Stellen für 2 Minuten in kleinen Spiralen ab.
- Wiederhole diese Schritte auch auf der anderen Seite.



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



Teil 2 der Übung:

- Setze dich mit dem Steißbein mittig auf die Medi-Rolle.
- Stütze den Oberkörper auf deinen Händen ab und rolle langsam mit dem Kreuzbein über die Rolle nach vorne, sodass sie sich nach hinten bewegt.
- Lehne dich weiter nach hinten und stütze dich auf den Unterarmen ab, um den Winkel zu verändern und am unteren Rücken entlang zu rollen.
- Hin und wieder kannst du das Rollen pausieren und den Rumpf nach links und rechts neigen. Dabei steigt die Intensität spürbar an.
- Rolle langsam immer weiter, bis du etwa in der Mitte der Brustwirbelsäule angekommen bist.

Drücken

Drücken am unteren Rücken

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.



UNTERERRÜCKEN2021

Das brauchst du zum Drücken:

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

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur an der Lendenwirbelsäule

Teil 1 der Übung:

- Nimm den kegelförmigen Drücker zur Hand und stelle dich mit dem Rücken vor eine Wand.
- Halte den Drücker mit der Unterseite an die Wand, sodass die Flachspitze auf deinen Rücken zeigt.
- Platziere den Drücker am unteren Ende der Lendenwirbelsäule.
- Lehne dich etwas nach hinten, um mit der Flachspitze auf der linken Seite knapp neben den Dornfortsätzen der Wirbelsäule zu drücken.
- Halte diese Position, bis die Intensität nachlässt.
- Wenn du willst, steigere dich, indem du leicht mit den Füßen nach vorne gehst und dich stärker gegen den Drücker lehnst. Beachte dabei unsere Schmerzskala.
- Lässt sich die Intensität nicht weiter steigern? Dann halte den Drücker mit einer Hand fest und drehe dich leicht nach links, um denselben Punkt etwas weiter von der Seite zu drücken.



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



Teil 2 der Übung:

- Stelle dich anschließend wieder gerade vor die Wand und platziere den Drücker auf derselben Seite neben dem Dornfortsatz darüber.
- Wiederhole die beschriebenen Schritte etwa bis zur Mitte deines Rückens.
- Nachdem du mit dem Drücker über die linke Seite Stück für Stück nach oben gewandert bist, solltest du die Übung anschließend auch auf der rechten Seite deiner Lendenwirbelsäule wiederholen.

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.

Unsere Produkte im Überblick



Die Liebscher & Bracht Matratze

- Das Herzstück der Matratze ist die Stützregion: Der festere Mittelteil ermöglicht eine wohltuende Ausrichtung der Wirbelsäule. Er trägt das Becken so, dass die Hüftbeuger behutsam gedehnt werden, während du schläfst.
- Die Liebscher & Bracht Matratze ist wendbar und bietet 2 Härtegrade: eine weiche (H2) und eine festere Seite (H3).
- Ideal für jede Schlafposition: Egal, ob du lieber auf der Seite, dem Bauch oder dem Rücken schläfst – unsere Matratze unterstützt jede Schlafstellung. Gleichzeitig fördert sie das vorteilhafte Liegen auf dem Rücken und ein erholsames Durchschlafen.



MSM Wärmroller

- Bewährte Inhaltsstoffe für lockere Muskeln: Die Kombination aus MSM (Methylsulfonylmethan) und Kampfer regt die Durchblutung der Haut an und entfesselt eine angenehme Wärme im behandelten Bereich.
- Verspannte Muskeln und unnachgiebige Faszien können wieder locker und flexibel werden.
- Der Wärmroller ist mühelos an fast allen Körperpartien anwendbar. Besonders Nacken, Schultern, Rücken und Beine lassen sich in nur wenigen Sekunden mit dem Wärmroller gut erreichen und schnell entspannen.

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



UNTERERRÜCKEN2021