

SCHMERZFREI RATGEBER

Finger



Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



Das sind wir

- Dr. med. Petra Bracht ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren sowie leidenschaftliche Ernährungsmedizinerin.
- Roland Liebscher-Bracht studierte Maschinenbau und trainiert seit über 50 Jahren asiatische Kampfkünste.

Erst diese Kombination machte die Entwicklung der bahnbrechenden Schmerztherapie möglich: Beide fanden durch intensive Forschungen heraus, dass die meisten Schmerzen von zu hohen Spannungen der Muskeln und Faszien verursacht werden. Daraus entstand die einzigartige Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht. Ihr Ziel ist es, jedem Menschen ein schmerzfreies und gesundes Leben zu ermöglichen.

Die Therapie

Schmerzen bestimmen deinen Alltag und berauben dich jeglicher Lebensenergie? Unternimm etwas dagegen! Mit der Osteopressur, einem wesentlichen Bestandteil unserer Therapie, behandeln von uns zertifizierte Therapeuten die Ursache deiner Schmerzen:

- Dabei werden Schmerz-Rezeptoren in der Knochenhaut gezielt gedrückt, um mit ihnen in Verbindung stehende Hirnprogramme anzusteuern und zurückzusetzen.
- Ist das gelungen, können sich die muskulär-faszialen Spannungen normalisieren.
- Die Gelenkflächen und Wirbelkörper pressen nicht mehr so stark aufeinander und du wirst endlich wieder beweglicher und beschwerdefreier.

Insgesamt besteht die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht aus drei Bestandteilen, die du alle selbstständig anwenden kannst:



Dehnen

Regelmäßig ausgeführte Engpassdehnungen befreien von hartnäckigen Verspannungen und beugen neuen Verfilzungen deiner Faszien vor.



Rollen

Egal ob Bein, Hüfte, Rücken oder Nacken: Mit unseren Faszienrollen kannst du das muskulär-fasziale Gewebe optimal entspannen.



Drücken

Behandle auftretende Schmerzen besonders schnell von zu Hause aus – das Drücker-Set für die „Light-Osteopressur“ macht's möglich.

In diesem Ratgeber findest du Übungen zu allen drei Bausteinen. Die regelmäßige und konsequente Durchführung der Übungen in diesem Ratgeber hilft dir also, endlich schmerzfrei zu werden – ganz ohne Nebenwirkungen, Operationen und Medikamente.

Die häufigsten Fragen rund ums Dehnen

Warum sollte ich mich überhaupt dehnen?

Du sitzt den ganzen Tag im Büro und abends auf der Couch? Oder du musst im Job stundenlang stehen? Als Bewegungsmuffel bleibst du lieber daheim, anstatt dich auf die Fitness-Matte zu schwingen?

- Wenn du tagein, tagaus dieselben einseitigen Bewegungen ausführst oder dich generell zu wenig bewegst, bekommt dein Körper auf Dauer ein Problem: Die Muskeln und Faszien werden dadurch immer unnachgiebiger und unflexibler.
- Es kommt zu Spannungen im Gewebe, die mit der Zeit zusätzlichen Druck auf die Gelenke bringen.
- Ein Schmerz entsteht, geht nicht mehr weg oder verschlimmert sich sogar – aber nur, wenn du nichts dagegen unternimmst.

Mit unseren Engpassdehnungen setzt du genau an der Ursache der Schmerzentstehung an. Du baust Überspannungen mit jeder Dehnübung ab und auch deine Faszien können sich wieder neu „ordnen“. Bei regelmäßiger und richtiger Ausführung nimmst du somit den Druck von den Gelenken und erweiterst deinen Bewegungsradius Stück für Stück – die Schmerzen gehen endlich zurück.

Was, wenn ich die Dehnung nicht richtig schaffe?

- Die speziell entwickelte Übungsschleife erleichtert dir die Einnahme von Dehnpositionen, die vorher nicht möglich, unangenehm oder schmerzhaft waren. Dabei begünstigen die drei Teilbereiche der Schleife in jeder Körperhaltung bessere Dehneffekte, indem größere Dehnungswinkel und neue Positionen erreicht werden können. So kannst du eingenommene Positionen fixieren und dich stetig steigern.
- Achte bei den Dehnübungen aber immer auf deine persönliche Schmerzskala von 1 bis 10. Dabei sollte dein „Wohlfühlschmerz“ zwischen 8 und 9 liegen, jedoch niemals über 10 gehen. Trotz „Schmerzen“ solltest du weiterhin ruhig atmen können und weder mental noch körperlich gegenspannen müssen. Schmerzen die Übungen zu sehr, bist du wahrscheinlich zu flink und zu stark in die Dehnung gegangen. Höre jetzt nicht auf, sondern führe die Übungen einfach mit geringerer Intensität durch.



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



RATGEBERFINGER



Dehnen

So dehnt du dich richtig:

- Um optimale Erfolge zu erzielen, übe insgesamt 10 bis 15 Minuten täglich.
- Bleibe in den einzelnen Dehnungen für 2 bis 2,5 Minuten.
- Wenn du auf der Schmerzskala einen Wert von 8 bis 9,5 erreicht hast, bleibe etwa 2 bis 2,5 Minuten auf diesem Wert. Gehe nicht über die 10 hinaus.
- Fängst du gerade erst mit den Übungen an oder ist der Schmerz noch zu stark, solltest du dich Schritt für Schritt steigern.

Bedenke allerdings, dass Dehnungen, die nur für einige Sekunden gehalten werden, keinen oder kaum den gewünschten Effekt bringen, wenn es um die Schmerzlinderung geht.

1. Dehnübung

Für diese Übung benötigst du einen Tisch.

- Stelle dich an den Tisch.
- Lege nun deine Handfläche auf den Tisch vor dir.
- Drehe dabei deine Hand so weit nach außen, dass deine Fingerspitzen in Richtung deiner Hüfte beziehungsweise deines Oberschenkels deuten.
- Nun ziehst du mit deiner anderen Hand vorsichtig den Finger, der schmerzt oder den du trainieren möchtest, nach oben.
- Schmerzt dich die Dehnung zu sehr und du hast auf der Schmerz-Skala einen Wert über 9,5 erreicht, kannst du dich zur Entlastung mit deinem Oberkörper weiter nach vorne beugen.
- Halte die Dehnung für etwa 2 bis 2,5 Minuten und achte dabei auf eine gleichmäßige Atmung.
- Lässt die Dehnung nach, beuge deinen Oberkörper wieder leicht zurück, um sie so vorsichtig zu verstärken.



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



2. Dehnübung

Für diese Gegenübung bleibst du weiterhin an deinem Tisch stehen.

Teil 1 der Übung:

- Forme mit deinen Fingern eine Faust. Deinen Daumen knickst du ein, um ihn dann in der Faust abzulegen.
- Nun drehst du deine Faust nach innen und legst sie so ab, dass die Knöchel den Tisch berühren.
- Mit der anderen Hand greifst du nun deine Faust und lehnst dich so weit zurück, dass du mit deiner Dehnung eine 8 bis 9,5 auf der Schmerz-Skala erreichst.
- Auch hier kannst du dich nach vorne beugen, um die Dehnung etwas zu lösen. Möchtest du sie dagegen intensivieren, beugst du deinen Oberkörper leicht zurück. Achte darauf, dass dein Ellenbogen zu jeder Zeit gestreckt ist.
- Löse dich langsam aus der Dehnung, indem du deine unterstützende Hand wegnimmst. Danach öffnest du die Faust deiner anderen Hand leicht und legst den Daumen seitlich ab.



Teil 2 der Übung:

- Nun ziehst du mithilfe deines Daumens und Zeigefingers den Mittelfinger der zu dehnenden Hand in Richtung deines Unterarms und rollst ihn vorsichtig ein.
- Beuge dich auch hier mit dem Oberkörper zurück, um die Dehnung zu verstärken.
- Höre dabei auf deine Atmung und intensiviere die Dehnung. Wiederhole die Übung mit den anderen Fingern und danach auch mit der anderen Hand.



Rollen

Faszien-Rollmassage bei Fingerschmerzen

Wenn du unter Fingerschmerzen 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. Sie lösen nicht nur bestehende Verspannungen, sondern beugen auch neuen Verfilzungen der Faszien vor.
- 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](#).



RATGEBERFINGER

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 Unterarm

Teil 1 der Übung:

- Stelle dich an einen Tisch und platziere darauf deinen Unterarm.
- Suche den äußeren Ellenbogenknöchel und positioniere direkt daneben die Mini-Kugel. Nun rollst du den Bereich um den Knöchel mit kleinen spiralförmigen Bewegungen langsam ab.
- Suche in diesem Bereich nach besonders schmerzhaften Stellen. Rolle auch diese vorsichtig und langsam ab, bis die Empfindlichkeit nachlässt.
- Bewege dich mit spiralförmigen Bewegungen weiter in andere Bereiche. Nimm dir dafür etwa 1,5 Minuten Zeit.



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



Teil 2 der Übung:

- Nun rollst du die Innenseite des Unterarms ab. Dafür bleibt dein Arm weiterhin auf dem Tisch abgelegt.
- Positioniere die Mini-Kugel direkt neben den Knöchel an der Innenseite deines Arms.
- Suche in diesem Bereich nach besonders schmerzhaften Stellen und rolle diese vorsichtig in kleinen spiralförmigen Bewegungen ab.
- Hierfür nimmst du dir etwa 2 bis 2,5 Minuten Zeit.
- Wiederhole alle Schritte auch an deinem anderen Arm.



Drücken

Drücken bei Fingerschmerzen

Du möchtest deine Schmerzen schnell, effektiv und einfach loswerden?

Mit unserem Drücker-Set kannst du dir selbst beibringen, Schmerzen zu behandeln.

- Mithilfe der variablen Aufsätze drückst du spezielle Stellen an deinen Knochen, um dort die Ursache der Schmerzen zu behandeln und sie gezielt „abzuschalten“.
- Diese sogenannte Light-Osteopressur gibt dir also die Möglichkeit, deine Schmerzen selbst „wegzudrücken“.
- Damit sie dauerhaft verschwinden, ist es aber wichtig, zusätzlich regelmäßig unsere Dehnübungen zu machen – so kannst du wieder beschwerdefrei den Alltag genießen.

Spare jetzt mit diesem Code 10%
in unserem [Online-Shop](#).



RATGEBERFINGER

Das brauchst du zum Drücken:

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

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am Unterarm

Teil 1 der Übung:

- Setze dich bequem hin, zum Beispiel auf einen Stuhl oder Sessel.
- Lege deinen Unterarm so auf deinem Oberschenkel ab, dass der Daumen nach oben zeigt. Taste mit deiner anderen Hand deinen Unterarm ab, bis du einen Knochen, die sogenannte Speiche, findest.
- Drücke nun mit den Fingern an der oberen Hälfte deines Unterarms an der Knochenkante entlang. Prüfe dabei, ob du unangenehme und schmerzhaft Stellen spürst.



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



Teil 2 der Übung:

- Nimm den kugelförmigen Griff in die Hand und setze ihn im senkrechten Winkel an deinen Unterarm an.
- Drücke von oben gegen eine schmerzende Stelle der Knochenkante und achte dabei darauf, dass dein Schmerz zwischen 8,5 und 9,5 liegt.
- Lässt der Druck nach, kannst du ihn nochmal verstärken oder den Winkel leicht verändern.
- Danach wanderst du am Knochen weiter nach oben bis zur nächsten empfindlichen Stelle und drückst auch hier. Führe diese Übung insgesamt für etwa 2 bis 2,5 Minuten aus.
- Setze den Drücker anschließend auch an deinem anderen Unterarm an und wiederhole die eben beschriebenen Schritte.



Unsere Schmerzfrei-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 von Gelenken und Knorpeln zu unterstützen.
- Speziell entwickelt für Schmerzpatienten: schonendes Material mit optimalem Härtegrad.
- Verschiedene Rollen- und Kugelgrößen für unterschiedliche Körperbereiche.



Drücker-Set

- Behandle Schmerzen von Kopf bis Fuß eigenständig und besonders schnell mit der Light-Osteopressur.
- Löse punktuell und großflächig Spannungen am ganzen Körper 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 Schmerzfrei-Hilfsmittel im Überblick



Knieretter

- Wadenmuskeln kinderleicht aufdehnen, um Spannungen abzubauen und Knorpel und Gelenke nachhaltig zu entlasten.
- Ideal zur Vorbeugung und Behandlung von Knie-, Bein- und Fußschmerzen, Reizungen der Achillessehne oder Wadenkrämpfen.
- Verschieden große und kombinierbare Keile ermöglichen, die Dehnungs-Intensität 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 Dehnungs-Intensität 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:



RATGEBERFINGER