

SCHMERZFREI RATGEBER

Nacken



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 geglückt, 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](#).



RATGEBERNACKEN



Dehnen

So dehnst 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

Gegen Überspannungen der oberen Halswirbelsäule

- Setze dich auf einen Stuhl und halte den Rücken gerade.
- Greife mit beiden Händen an deinen Hinterkopf.
- Drücke die Mitte deines Nackens nach hinten oben und ziehe den Kopf für 30 Sekunden zunehmend nach unten.
- Achte darauf, dass dein Rücken dabei gerade bleibt.
- Anschließend drückst du deinen Kopf 10 Sekunden lang nach hinten, so als wolltest du ihn aufrichten. Die Hände halten ihn jedoch unten und lassen keine Bewegung zu.
- Stoppe die Kraft behutsam und ziehe den Kopf für 20 Sekunden zunehmend weiter nach unten.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.
- Lasse den Kopf nach vorne gebeugt und löse langsam deine Hände.
- Ziehe zum Abschluss den Kopf noch einmal für 10 Sekunden aus eigener Kraft so weit wie möglich nach unten.



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



2. Dehnübung

Für einen freien und entspannten Nacken

Teil 1 der Übung:

- Setze dich auf einen Stuhl und halte den Rücken gerade.
- Ziehe dein Kinn heran, um den Kopf und die Halswirbelsäule zu begradigen.
- Drehe den Kopf um 45 Grad nach rechts.
- Ziehe deine rechte Schulter nach unten. Beuge dazu den Arm und balle eine Faust, um ein besseres Gefühl für die Bewegung zu bekommen.
- Lege die linke Hand leicht schräg über den Hinterkopf und ziehe den Kopf schräg nach vorne und links unten.
- Du spürst eine Dehnung auf der rechten, äußeren Seite deines Nackens. Halte diese Position für 30 Sekunden.
- Spanne deinen Nacken für 10 Sekunden an, so als wolltest du den Kopf aufrichten und nach rechts oben bewegen. Mit der Hand hältst du den Kopf jedoch fest.
- Stoppe die Kraft behutsam und ziehe den Kopf für 20 Sekunden weiter nach vorne links unten.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.



Teil 2 der Übung:

- Löse anschließend die Hand vom Kopf.
- Ziehe nun deinen Kopf für 10 Sekunden aus eigener Kraft nach vorne links unten.
- Wiederhole diese Übung anschließend auch auf der anderen Seite.



Rollen

Faszien-Rollmassage bei Nackenschmerzen

Wenn du unter Nackenschmerzen 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](#).



RATGEBERNACKEN

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 Nacken

Teil 1 der Übung:

- Greife die Medi-Rolle von beiden Seiten und setze sie mittig am Hinterkopf an.
- Rolle langsam und mit konstantem Druck so weit herunter, wie du die Rolle noch sicher greifen kannst.
- Die umlaufende Rille der Medi-Rolle sollte mittig bleiben, um die Halswirbelsäule zu schonen.
- Nimm anschließend die Mini-Rolle mit beiden Händen.
- Drehe nun den Kopf um 45 Grad nach rechts und ziehe ihn anschließend nach vorne links unten.
- Platziere die Mini-Rolle hinter deinem rechten Ohr am unteren Rand des Schädelknochens.
- Setze dort die Mini-Rolle in einem 45-Grad-Winkel an und rolle schräg mit konstantem Druck nach unten.
- Wiederhole anschließend die beschriebenen Schritte mit der Mini-Rolle auch auf der gegenüberliegenden Seite.



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



Teil 2 der Übung:

- Nimm die Mini-Kugel mit beiden Händen und platziere sie mittig an deinem Hinterkopf.
- Rolle die Schädelkante entlang nach rechts zum Ohr.
- Variiere den Winkel ein wenig, um empfindliche Stellen zu finden und langsam darüber zu rollen.
- Am Ohr angekommen, kannst du die Mini-Kugel erneut in der Mitte ansetzen und nach links rollen.
- Taste anschließend mit deinen Fingern nach dem Brustbein. Es beginnt mittig unter deinem Hals in einer kleinen Mulde zwischen den Schlüsselbeinen.
- Rolle im oberen Bereich über den Rand deines Brustbeins und bearbeite beide Seiten mit viel Druck.
- Bewege die Kugel anschließend nach oben und rolle langsam über die Enden der beiden Schlüsselbeine.



Drücken

Drücken bei Nackenschmerzen

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](#).



RATGEBERNACKEN

Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kugelförmig / kegelförmig
- Aufsatz: spitz / flach
- Härtegrad: weich / weich

Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur an der Halswirbelsäule

Light-Osteopressur 1:

- Beuge den Kopf nach vorne und taste hinten in der Mitte nach den spitzen Dornfortsätzen der Halswirbelsäule.
- Beginne etwas unterhalb des Hinterkopfs und presse den Drücker schräg von außen gegen die Dornfortsätze.
- Achte bei der Übung darauf, dass die Intensität auf deiner Schmerzskala unter 10 liegt.
- Bleibe mit dem Drücker an einer Stelle, bis die Spannung spürbar nachlässt. Gehe danach hinunter zum nächsten Dornfortsatz und drücke schräg dagegen.
- Arbeite dich auf einer Seite entlang nach unten.
- Der letzte Dornfortsatz der Halswirbelsäule steht meist deutlich hervor. Nachdem du hier gedrückt hast, kannst du auf die gegenüberliegende Seite wechseln und die vorherigen Schritte wiederholen.



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



Light-Osteopressur 2:

- Lege dich auf den Rücken und stelle den Kegel mit der weichen Flachspitze unter deinen Nacken.
- Halte deinen Kopf mit einer Hand fest und platziere den Drücker seitlich neben dem oberen Dornfortsatz.
- Lasse den Kopf langsam hinunter, um zunehmend Druck aufzubauen. Steigere langsam die Intensität, aber gehe nicht über 10 auf der Schmerzskala.
- Wenn die Spannung nachlässt, kannst du den Drücker auf der gegenüberliegenden Seite platzieren.
- Falls du den Kopf vollständig ablegen kannst und die Intensität weiter steigern willst, drücke mit einer Hand gegen dein Kinn.
- Wiederhole die beschriebenen Schritte abwechselnd bei den folgenden Dornfortsätzen, bis du das untere Ende der Halswirbelsäule erreicht hast.

Unsere Schmerzfrei-Hilfsmittel im Überblick



Faszien-Rollmassage-Set

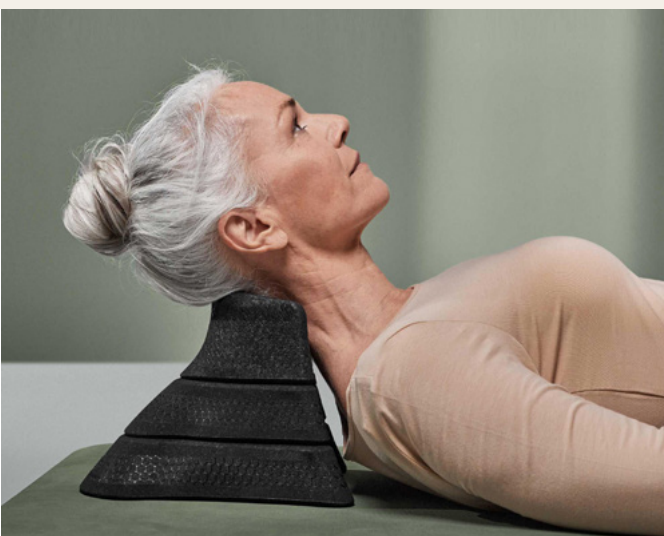
- Bereite deinen Körper mit einer Faszien-Rollmassage optimal auf die Liebscher & Bracht-Übungen vor oder entspanne dich mit der Selbst-Massage nach dem Üben.
- Regt den Stoffwechsel an, um Regenerationsprozesse von Gelenken und Knorpeln zu unterstützen.
- Speziell entwickelt für Schmerzpatienten: schonendes 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



Nackenretter

- 3-in-1: Dehnt verkürzte Muskeln auf, rollt verfilzte Faszien aus und drückt gleichzeitig die Knochenpunkte, die oft mit Nackenschmerzen zusammenhängen.
- Besser üben bei Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne und Schwindel
- 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 Rückenretter zur Lockerung der vorderen und rückwärtigen Muskulatur gleichzeitig.



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:



RATGEBERNACKEN