

RATGEBER

# Augen



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?

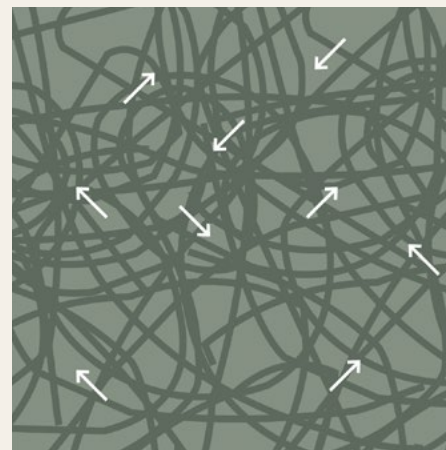
„Du hast Schmerzen? Schon dich lieber!“ Diese alte Weisheit gilt längst nicht mehr. In der Medizin ist es mittlerweile Konsens, dass es bei den meisten Schmerzen am Bewegungsapparat wichtig ist, aktiv zu bleiben.

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](#).



AUGE2020

# 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.

## Deine Dehnübung

Bewegliche Augenmuskulatur und entspannte Faszien

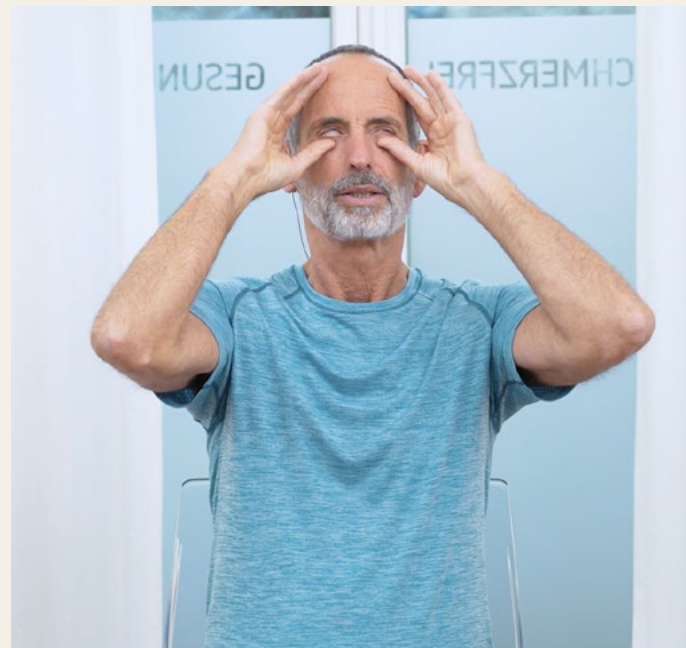
Bitte beachte: Wenn du harte Kontaktlinsen trägst, entferne diese vor Übungsbeginn. Weiche Kontaktlinsen musst du nicht ablegen, achte aber darauf, dass sie nicht verrutschen. Halte außerdem das Augenlid immer zwischen dem Finger und dem Augäpfel und Sorge dafür, dass die Fingernägel immer vom Augäpfel entfernt bleiben.

### Teil 1 der Übung:

- Blicke mit den Augen so weit wie möglich nach oben auf 12 Uhr. Halte den Kopf dabei gerade.
- Lege nun die Daumen horizontal an die Unterseite der Augäpfel und schiebe sie leicht in den Augenwinkel.
- Nutze die Daumen, um die aktive Aufwärtsbewegung deiner Augäpfel behutsam zu unterstützen.
- Schließe die Augen während der Übung leicht und atme entspannt ein und aus. Beim Ausatmen bewegst du die Augäpfel weiter aktiv nach oben.
- Achte darauf, dass die Dehnungsintensität nur so stark ist, dass du wirklich entspannt atmen kannst. Mache die Übung im Zweifel lieber mit einer geringeren Intensität.
- Führe die Übung für etwa 2,5 – 3 Minuten durch. Löse anschließend vorsichtig die Daumen aus den Augenwinkeln.



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



## Teil 2 der Übung:

- Bewege deine Augäpfel nun aktiv so weit wie möglich nach unten auf 6 Uhr. Halte den Kopf weiterhin gerade.
- Lege deine Zeigefinger behutsam in den Augenspalt und unterstütze sachte die aktive Bewegung der Augäpfel.
- Atme entspannt ein und aus. Intensiviere die Bewegung beim Ausatmen.
- Führe die Übung für etwa 2,5 – 3 Minuten durch.



## Teil 3 der Übung:

- Blicke nun mit den Augäpfeln nach links.
- Unterstütze die Bewegung, indem du den rechten Zeigefinger an die rechte Außenseite des rechten Augapfels und den linken Zeigefinger an die rechte Seite des linken Augapfels führst.
- Halte den Kopf gerade, atme entspannt ein und aus. Intensiviere die Bewegung beim Ausatmen.
- Führe die Übung für etwa 2,5 – 3 Minuten durch.
- Wiederhole die Schritte aus Teil 3 anschließend auch für die entgegengesetzte Blickrichtung.

# Rollen

## Faszien-Rollmassage bei gestressten Augen

Wenn du unter müden und überlasteten Augen 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](#).



AUGE2020

## 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 entspannte Augen

## Teil 1 der Übung:

- In dieser Übung rollst du Bereiche ab, die deine Augen umgeben und über „Nachbarschaftseffekte“ das Wohlfühl deiner Augen beeinflussen.
- Setze dich zunächst auf einen Stuhl und nimm unsere Mini-Kugel zur Hand. Halte die Kugel mit beiden Händen fest und setze sie an der Nasenwurzel zum Augenbrauen-Übergang an.
- Platziere die Mini-Kugel genau auf der Knochenkante und rolle sie in langsamen, kreisförmigen Bewegungen die Knochenlinie über die Wangenknochen entlang und wieder zurück zur Nasenwurzel.
- Achte darauf, die Knochenkante an den empfindlichen Stellen immer mit ausreichend Druck zu versehen, um bestmögliche Effekte zu erzielen.
- Führe die Übung in der beschriebenen Weise an beiden Augen durch.



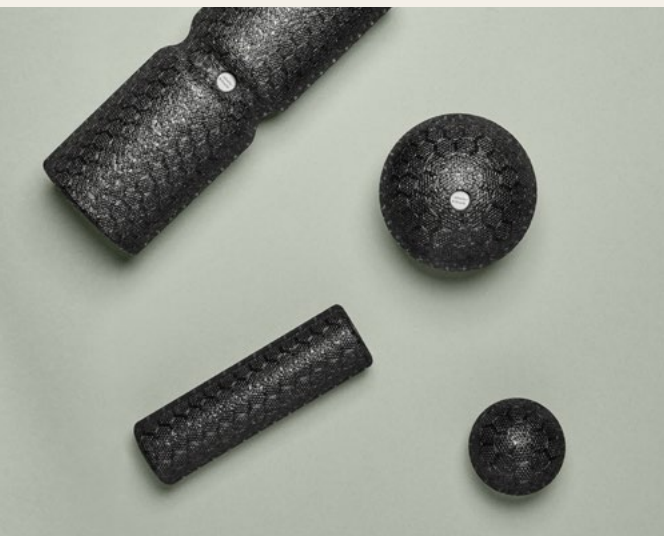
In unserer [Liebscher & Bracht App](#) findest du diese Faszien-Rollmassagen auch als Video.



## Teil 2 der Übung:

- Nimm die Mini-Rolle und halte sie senkrecht zwischen die Augenpartie.
- Rolle von der Stirnmitte aus mit viel Druck die gesamte Stirnfläche über deinem rechten Auge nach außen ab.
- Wenn du am Schläfenmuskel angelangst, bringe die Mini-Rolle wieder in die Ausgangslage an der Stirnmitte und rolle auf gleiche Weise auch die linke Stirnseite ab.
- Übe beim Rollen gleichmäßigen Druck aus und gehe möglichst langsam vor, um die optimale Wirkung zu erzielen.

# 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:



AUGE2020