

RATGEBER

# Steifer Nacken



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?

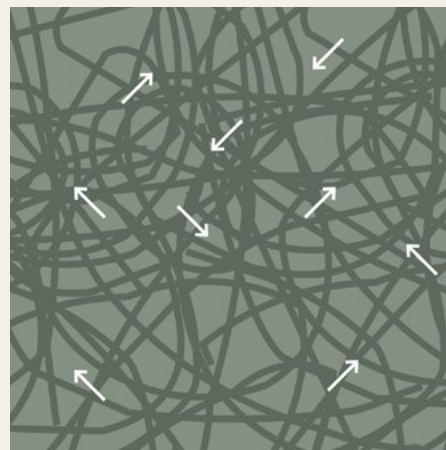
„Du hast Schmerzen? Schon dich lieber!“ Diese alte Weisheit gilt längst nicht mehr. In der Medizin ist es mittlerweile Konsens, dass es bei den meisten Schmerzen am Bewegungsapparat wichtig ist, aktiv zu bleiben.

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](#).



NACKEN2021

# 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

- Setze dich aufrecht hin und ziehe dein Kinn heran, um auch die Halswirbelsäule gerade zu halten.
- 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 langsam nach links unten.
- Ziehe dein Kinn dabei weiterhin zum Kehlkopf heran und lasse deine rechte Schulter tief sinken.
- Du spürst eine Dehnung auf der rechten, äußeren Seite deines Nackens. Halte diese Position für etwa 2 Minuten.
- Löse dann vorsichtig auf und wechsel die Seite.



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



## 2. Dehnübung

### Teil 1 der Übung:

- Setze dich aufrecht hin und greife mit beiden Händen an deinen Hinterkopf.
- Drücke die Mitte deines Nackens nach hinten oben und ziehe mit den Händen den Kopf für 30 Sekunden zunehmend nach unten.
- Achte darauf, dass dein Rücken dabei gerade bleibt, während du das Kinn senkst.
- 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.



### Teil 2 der Übung:

- Lasse den Kopf nach vorne gebeugt und löse deine Hände.
- Ziehe zum Abschluss den Kopf noch einmal für 10 Sekunden aus eigener Kraft so weit wie möglich nach unten.
- Löse dann langsam die Dehnung auf.

# Rollen

## Faszien-Rollmassage bei steifem Nacken

Wenn du unter einem steifen Nacken 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](#).



NACKEN2021

## 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



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

## 1. Faszien-Rollmassage:

- Setze dich aufrecht hin und greife die Medi-Rolle von beiden Seiten.
- Setze sie mittig am Hinterkopf an und rolle langsam 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.
- Ziehe dabei dein Kinn herunter und bleibe aufrecht im Rücken.



## 2. Faszien-Rollmassage:

- Nimm die Mini-Rolle mit beiden Händen und drehe den Kopf um 45 Grad nach rechts.
- Neige den Kopf nach links, indem du das linke Ohr zur linken Schulter ziehst und 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.

# Drücken

## Drücken bei steifem Nacken

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.

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



NACKEN2021

## Das brauchst du zum Drücken:

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

# Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am Schulterblatt



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

## Teil 1 der Übung:

- Setze dich bequem hin und greife mit der rechten Hand von vorne über deine linke Schulter.
- Taste mit den Fingern nach der Oberkante des linken Schulterblatts. Wenn du mit den Fingern nicht hinkommst, unterstützt deine linke Hand deinen rechten Ellbogen.
- Drücke mit den Fingern an der ganzen Knochenkante entlang. Schaue dabei, ob du unangenehme und schmerzhaft Stellen spürst.



## Teil 2 der Übung:

- Nimm den kugelförmigen Griff in die rechte Hand und setze ihn mit der Flachspitze an der Oberkante des linken Schulterblatts an.
- Beginne in der Nähe der Wirbelsäule und arbeite dich langsam nach außen vor.
- Drücke von oben gegen die Knochenkante (kleiner 10, größer 8) und entspann dich dabei.
- Wenn du merkst, dass der Druck nachlässt, kannst du ihn nochmal verstärken oder den Winkel leicht verändern.
- Führe diese Übung für etwa 2 bis 2,5 Minuten aus und wechsel bei Bedarf die Seite.



# 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



## 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.



## 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



## 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:



NACKEN2021