

RATGEBER

# Lumboischialgie



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](#).



LUMBOISCHIALGIE2021

# 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

Dehne mit dem Rückenretter deine Hüftbeuger.

- Starte in niedriger Höhe: Lege dich auf den Boden und platziere zunächst nur einen der beiden Aufsätze des Rückenretters unter deinem Kreuzbein (nicht unter der Lendenwirbelsäule).
- Hinweis: Sollte der Druck des Aufliegens zunächst zu unangenehm für dich sein, kannst du ein gefaltetes Handtuch als Polster über den Rückenretter legen.
- Strecke deine Beine aus und lege die Arme ebenfalls ausgestreckt bequem neben deinem Körper ab.
- Bleibe für 3–4 Minuten in dieser Position liegen.
- Hinweis: Die Dehnung wirst du vermutlich im Rücken, der Leiste, im Gesäßbereich oder auch am vorderen Oberschenkel spüren. Achte auf den Dehnungsschmerz. Sinkt er unter 8, erhöhe die Dehnung, indem du den nächstgrößeren Sockel des Rückenretters unterlegst. Auf diese Weise steigertest du dein Dehnungs-Level immer weiter.



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



## 2. Dehnübung

Dehne deine Hüftbeuger, Leisten- und Gesäßmuskeln

### Teil 1 der Übung:

- Ausgangsposition für die Übung ist der Vierfüßlerstand.
- Strecke deine Arme komplett aus und halte deine Hände etwa hüftbreit auseinander. Komme jetzt mit deinem Rumpf nach vorne und lasse die Hüfte langsam durchhängen.
- Deine Arme bleiben gestreckt, deine Schultern unten und der Kopf geradeaus gerichtet.
- Für zwei Minuten solltest du diese Dehnung halten.
- Hinweis: Es kann sein, dass du die Kraft-Anspannungen nicht aushältst und dich nicht mehr halten kannst. Dann gehe ruhig wieder in die Ausgangsposition zurück, um neue Kraft zu schöpfen, bevor du wieder mit der Hüfte runtergehst.



### Teil 2 der Übung:

- Winkle dein Knie seitlich an und lege es weit raus, sodass sich deine Spannungen im Leistenbereich verändern und ein zusätzlicher Zug an der Innenseite der Oberschenkel entsteht. Dein Becken kippt entsprechend zur Seite, richte deine Leisten wieder nach vorne.
- Drücke dich dann mit deinen Armen ganz hoch, gegebenenfalls mittels deiner Hände, die zu einer Faust geballt sind.
- Mache die Übung auch auf der anderen Seite!

# Rollen

## Faszien-Rollmassage bei Lumboischialgie

Wenn du unter Schmerzen im unteren Rücken leidest, die bis in die Beine ausstrahlen, 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](#).



LUMBOISCHIALGIE2021

## 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 Rücken und an den Beinrückseiten



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

## Teil 1 der Übung:

- Schnappe dir die Medi-Rolle und lege sie dir auf Höhe deiner Brust unter den Rücken. Mit den Händen und aufgestellten Beinen findest du den passenden Halt.
- Rolle nun mit viel Druck und ganz langsam runter bis zum Kreuzbein. An besonders empfindlichen Stellen verweilst du eine Weile.



## Teil 2 der Übung:

- Lege die Medi-Rolle unter deine Ferse. Für den Halt hebst du dich mit den Armen hoch und stellst das andere Bein auf.
- Rolle jetzt mit viel Druck nach oben über deine Wade, die Kniekehle und die Oberschenkel-Rückseite bis zum Gesäß.
- Wechsel anschließend die Seite.

# Drücken

## Drücken bei Lumboischialgie

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](#).



LUMBOISCHIALGIE2021

## Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kegelförmig
- Aufsatz: Rund-Spitze
- Härtegrad: weich

# Deine Drücker-Übung

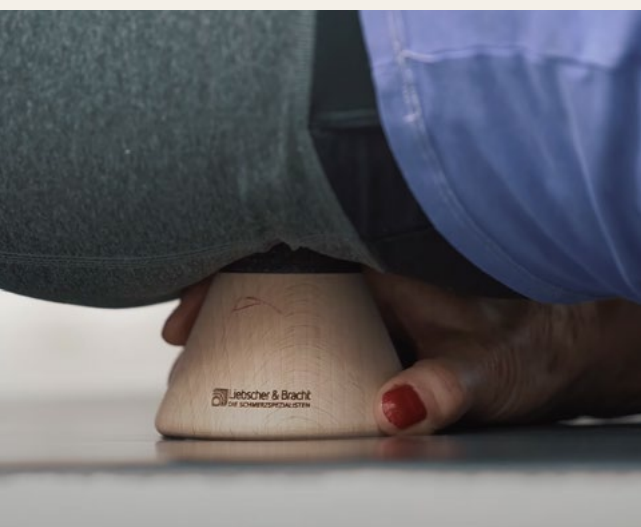
Light-Osteopressur am Gesäß



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

## Teil 1 der Übung:

- Lege dich am Boden auf eine Matte oder einen anderen weichen Untergrund in die Rückenlage.
- Winkle das linke Bein an und halte das rechte Bein gestreckt. Halte dein Gewicht mit Armen und Beinen.
- Hebe dein Gesäß an, sodass du den kegelförmigen Drücker unter der linken Gesäßhälfte platzieren kannst.
- Bewege den Drücker und probiere, empfindliche Stellen am Gesäß zu finden.



## Teil 2 der Übung:

- Wenn du eine empfindliche Stelle gefunden hast, verlagere zunehmend dein Gewicht auf den Drücker.
- Achte auch bei dieser Übung darauf, dass die Intensität auf einer Skala zwischen 8 und 9,5 liegt. Gehe nicht über 10!
- Mit der Zeit merkst du, wie die Empfindlichkeit nachlässt. Dann kannst du mehr Gewicht darauf verlagern und den Druck wieder etwas steigern.
- Wenn die Intensität weit abgesunken ist, kannst du den Drücker bewegen und nach einer anderen empfindlichen Stelle suchen.
- Verlagere dein Gewicht langsam darauf und wiederhole die letzten Schritte erneut.
- Hast du die Spannungen reduziert, solltest du die Übung auf der anderen Gesäßhälfte durchführen.

# 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



## ISG-Ischias-Retter

- Für Übungen bei Hüft-, Gesäß-, ISG- und Ischias-Schmerzen, Blockaden und Beschwerden in der Leiste.
- Verbesserte Hüftbeweglichkeit: Nutze den Effekt von Dehnung und Massage gleichzeitig.
- Leicht und flexibel anwendbar: 3 verschiedene Aufsätze für jede Hüft-, Becken- und Gesäßform.
- Für Anfänger & Fortgeschrittene: Passe deinen Retter an die gewünschte Übungsintensität an und kombiniere dafür 5 Teile immer wieder neu.



## 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:



LUMBOISCHIALGIE2021