

RATGEBER

# Myalgie



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](#).



RATMYALGIE

# 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

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 diese Übung setzt du dich am besten auf eine Matte auf dem Boden.

### Teil 1 der Übung:

- Beuge im Sitzen deine Knie so weit, dass du deine Fußsohlen aneinanderlegen kannst.
- Fasse mit einer Hand an deine Fußspitzen. Die andere Hand legst du an deinen Hinterkopf.
- Ziehe deinen Rumpf nach vorne und deinen Kopf nach unten Richtung Brustbein.
- Nun kommt die Gegenspannung: Spanne Rückenstrecker und Nackenmuskeln gegen die Hand, die an deinem Kopf liegt, als wolltest du Rumpf und Kopf wieder aufrichten. Verändere dabei aber nicht deine Dehnungsposition. Halte die Spannung für etwa 10 Sekunden.
- Intensiviere deine Dehnung, indem du Kopf und Rumpf für weitere 20 Sek. nach vorne ziehst.
- Wiederhole anschließend sowohl die Gegenspannung als auch die Intensivierung der Dehnung jeweils 2-mal.
- Löse dich langsam aus der Dehnung.



### Teil 2 der Übung:

- Lege dich auf deinen Rücken und ziehe dein Kinn zu deinem Kehlkopf.
- Drücke auch deine Lendenwirbelsäule nach unten, so dass deine Wirbelsäule flach auf dem Boden liegt.
- Ziehe deine Kniekehlen und Schultern ebenfalls zum Boden.

## 3. Dehnübung

Für die Vorderseite der Knie und Oberschenkel – mit und ohne Hilfsmittel.

### Mit Dehnungsschleife und Knieretter:

- Lege dich auf den Boden und platziere dein Knie auf dem Knieretter, sodass deine Leiste dabei den Boden berührt.
- Mit unserer Übungsschleife, einem Handtuch oder Ähnlichem kannst du deinen Fuß leichter fassen.
- Ziehe den Fuß für 30 Sekunden zunehmend in Richtung Gesäß.
- Spanne dein Bein für 10 Sekunden an, so als wolltest du es strecken. Gleichzeitig hältst du es mit der Schleife gut fest, damit es sich nicht bewegt. Die Leiste bleibt am Boden.
- Stoppe die Kraft und ziehe für 20 Sekunden den Fuß weiter in Richtung Gesäß.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.



### Ohne Hilfsmittel:

- Begib dich auf deiner Übungsmatte in Seitenlage.
- Stütze dich auf deinen Unterarm und spanne dein unten liegendes Bein an, sodass deine Leisten auf einem Level ausgerichtet sind.
- Greife mit der freien Hand den Fuß deines oberen Beines. Führe ihn möglichst nah bis zu deinem Gesäß heran – für 30 Sekunden.
- Spanne das Bein für 10 Sekunden an, halte den Fuß jedoch fest im Griff.
- Löse die Spannung wieder und ziehe den Fuß weitere 20 Sekunden lang zu deinem Gesäß.
- Wiederhole die letzten zwei Schritte zwei weitere Male und übe anschließend mit dem anderen Bein.

# Rollen

## Faszien-Rollmassage bei Myalgie

Wenn du unter Myalgie 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](#).



RATMYALGIE

## 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-Rollmassagen

Gegen Schmerzen in den Beinen, am Knie und an der Hüfte

## Übung 1:

- Setze dich am Boden mit der linken Gesäßhälfte auf die Medi-Kugel .
- Stütze dich mit ausgestreckten Armen ab. Das linke Bein ist gestreckt, das rechte angewinkelt.
- Suche am äußeren Gesäßrand nach empfindlichen Stellen. Rolle von dort in kleinen Spiralbewegungen über das Gesäß nach oben.
- Stütze dich für mehr Stabilität auf den Unterarmen ab.
- Rolle nach innen zum Rand des Kreuzbeins und suche den gesamten Bereich ab. An besonders empfindlichen Stellen kannst du etwas länger kreisen.
- Setze dich langsam von der Kugel ab und wiederhole die beschriebenen Schritte auf der rechten Seite.



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



## Übung 2:

- Lege dein rechtes Bein leicht oberhalb der Kniescheibe mittig auf die Medi-Rolle.
- Stütze dich auf den Unterarmen ab. Dein Gewicht lagert auf dem rechten Bein und der Rolle.
- Schiebe dein Bein ganz langsam nach unten, sodass sich die Medi-Rolle nach oben bewegt. Stoppe im Bereich der Leiste.
- Nun lege die Rückseite des Beins etwas unterhalb der Kniekehle auf die Medi-Rolle.
- Stütze den Oberkörper mit den Armen ab, um dein Gewicht auf die Rolle zu verlagern.
- Schiebe das Bein langsam nach unten, sodass sich die Medi-Rolle nach oben zum Gesäß bewegt.
- Rolle bis zum Ende des Beins und auf dein Sitzbein.
- Wiederhole alle Schritte mit dem linken Bein.

# Drücken

## Drücken bei Myalgie

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](#).



RATMYALGIE

## Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kegelförmig
- Aufsatz: flach
- Härtegrad: weich

# Deine Drücker-Übung

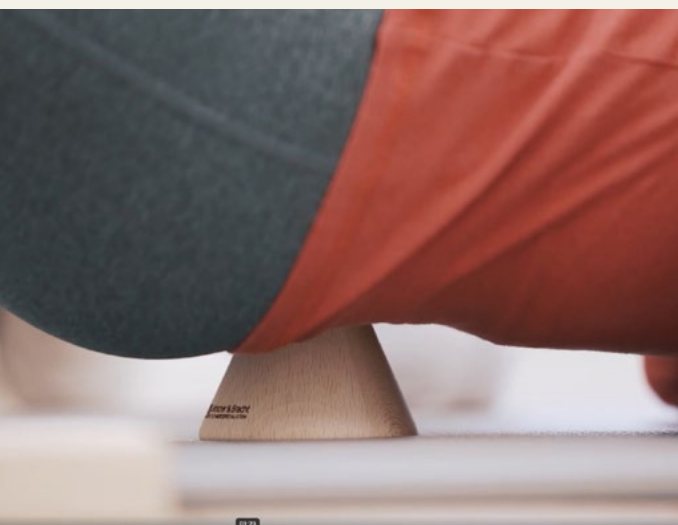
Light-Osteopressur am Kreuzbein



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

## Teil 1 der Übung:

- Lege dich bequem hin und taste mit deiner Hand nach der Steißbeinspitze.
- Gehe von dort mit den Fingern nach oben Richtung Lendenwirbelsäule. An dieser Stelle merkst du zwei Knochen, die herausstehen. In dieser Dreiecksfläche, die du mit deinen Fingern ertastest, kannst du nun nach empfindlichen Punkten suchen.



## Teil 2 der Übung:

- Nimm den kegelförmigen Griff in die Hand und lege dich auf Rücken. Die Flachspitze platzierst du unter deinen empfindlichen Punkten der zuvor ertasteten Dreiecksfläche.
- Wähle nun eine Position, in der du dich mit den Beinen hochhebst und dich ganz vorsichtig auf die Flachspitze sinken lässt.
- Nimm die Beine etwas auseinander, damit du stabil bist und nicht wackelst.
- Mit deinen Beinen kontrollierst du nun die Intensität, mit der dein Gewicht auf die Flachspitze drückt.
- Führe diese Übung für etwa 2 bis 2,5 Minuten aus.
- Setze den Drücker anschließend auch an anderen empfindlichen Punkten auf dieser Fläche an und wiederhole die eben beschriebenen Schritte.

# 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.

# Unsere Hilfsmittel im Überblick



## ISG-Ischias-Retter

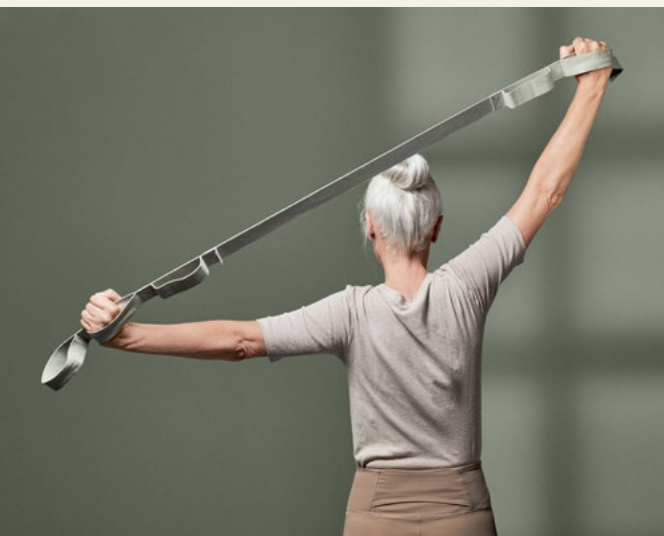
- Für Übungen bei Hüft-, Gesäß-, ISG- und Ischias-Schmerzen, Blockaden und Beschwerden in der Leiste.
- Verbesserte Hüftbeweglichkeit: Nutze den Effekt von Dehnung und Massage gleichzeitig.
- Leicht und flexibel anwendbar: 3 verschiedene Aufsätze für jede Hüft-, Becken- und Gesäßform.
- Für Anfänger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



## 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.

# Unsere Hilfsmittel im Überblick



## Schulterretter

- Für noch leichteres Üben bei Kalkschulter, Impingement, Frozen Shoulder und Schulterarthrose.
- Dehnung über unterschiedliche Griffbreiten regulierbar, Fortschritt messbar. So steigert du dein Trainingslevel Schritt für Schritt – und spürst jeden Fortschritt!
- Setzt an einer häufigen Ursache von Schulterschmerzen an.
- Übe, wann und wo du willst: Zusammengerollt passt der Schulterretter locker in deine Jackentasche, sodass du ihn überall mit hinnehmen kannst!



## Kieferretter

- Mund auf und ohne Anstrengung die Muskeln und Faszien des Kiefers dehnen.
- Gezielt Spannungen der Kaumuskulatur abbauen, die oft zu Schmerzen, Zähneknirschen und anderen CMD-Symptomen beitragen.
- 18 einstellbare Stufen, um den Dehnungsfortschritt individuell zu bestimmen und die maximale Kieferöffnung zu erreichen.
- Oft reichen schon 2 Minuten.

# 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:



RATMYALGIE