

RATGEBER

# Seitenstechen



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?

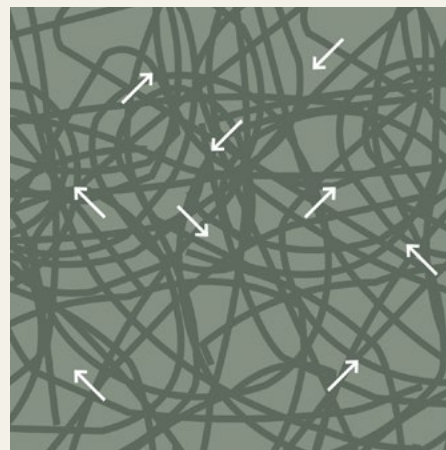
„Du hast Schmerzen? Schon dich lieber!“ Diese alte Weisheit gilt längst nicht mehr. In der Medizin ist es mittlerweile Konsens, dass es bei den meisten Schmerzen am Bewegungsapparat wichtig ist, aktiv zu bleiben.

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](#).



RATSEITSTECHEN

# 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

Befreie deine Brustmuskulatur

- Lege dich in Bauchlage auf den Boden.
- Strecke deinen rechten Arm von dir weg und lege ihn etwa 10 Grad über der Schulterlinie ab.
- Deine Schulter muss bei dieser Übung den Boden berühren. Falls du dies nicht schaffst, probiere zuerst die Schulter zum Boden zu bringen, bevor du weiterübst.
- Stütze dich mit der linken Hand in Augenhöhe ab.
- Lege deine Füße nach links und winkle das linke Bein an.
- Drehe deinen Rumpf für etwa 30 Sekunden links herum, indem du dich auf dem linken Arm abstützt.
- Drücke anschließend den rechten Arm für 10 Sekunden gegen den Boden. Die rechte Schulter, darf sich jedoch nicht heben.
- Stoppe diese Kraftanstrengung und drehe dich für 20 Sekunden mithilfe des linken Arms zunehmend weiter links herum.
- Wiederhole die letzten beiden Schritte noch zweimal.
- Lege dich anschließend wieder auf den Bauch. Strecke die Beine gerade aus und hebe den rechten Arm in der 10-Grad-Position für 10 Sekunden so weit wie möglich nach oben.



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



## 2. Dehnübung

Entspannung für dein Zwerchfell

### Teil 1 der Übung:

- Setze dich aufrecht hin und atme zur Vorbereitung dreimal tief ein und aus.
- Atme erneut ein und puste alle Luft, soweit du kannst, aus.
- Wenn du im aufrechten Sitzen nicht weiter ausatmen kannst, lasse dich kontrolliert nach vorne fallen. Dadurch stößt du die restliche Luft aus.
- Schließe dann sofort deinen Mund und halte dir die Nase zu.



### Teil 2 der Übung:

- Setze dich wieder gerade hin.
- Saug langsam mit geschlossenem Mund und zugehaltener Nase nach Luft, so als wolltest du einatmen.
- Solange du genug Sauerstoff hast, kannst du weiter saugen. Bewege dabei deinen Rumpf leicht vor und zurück oder drehe dich ein wenig, um so das Zwerchfell zu trainieren.
- Atme nun dreimal langsam tief ein und wieder aus.
- Dabei atmest du durch die Nase ein und wölbst den Bauch nach außen. Beim Ausatmen öffnest du leicht deinen Mund und ziehst den Bauch so weit wie möglich ein.



# Rollen

## Faszien-Rollmassage bei Seitenstechen

Wenn du unter Schmerzen beim Atmen 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](#).



RATSEITSTECHEN

## 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 Rippenbogen



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

- Lege dich auf den Rücken und nimm unsere Mini-Kugel zur Hand.
- Stelle die Beine auf und ertaste deine Rippenbögen. In der Mitte der zusammenlaufenden Rippenbögen fühlst du eine Knochenspitze – den sogenannten Schwertfortsatz.
- Setze die Mini-Kugel dort am rechten Rippenbogen an und bewege die Kugel schräg nach rechts oben entlang der Knochenkante.
- Bewege die Mini-Kugel mit kreisenden Bewegungen immer höher. Du wirst feststellen, dass es am Schwertfortsatz sehr empfindlich wird.
- Versuche, den Schwertfortsatz von allen Richtungen ein wenig zu bearbeiten.
- Halte dich an den empfindlichsten Punkten eine Weile auf und versuche, die Spannungen weiter zu senken.

# Drücken

## Drücken bei Seitenstechen

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](#).



RATSEITSTECHEN

## Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kugelförmig
- Aufsatz: rund
- Härtegrad: weich

# Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur am Schwertfortsatz

- ertaste den Bereich, an dem deine Rippenbögen zusammenlaufen. Du wirst spüren, dass dieser Bereich sehr empfindlich ist.
- Hier wirst du möglicherweise auch eine Knochenspitze ertasten, die vom Brustbein nach unten ragt – den sogenannten Schwertfortsatz. Das ist der zu drückende Bereich.
- Lehne dich entspannt zurück und drücke mit der Spitze des Drückers in den ertasteten Bereich.
- Setze den Drücker etwas seitlich von der Mitte an und drücke leicht nach oben. Gehe behutsam vor, da der Bereich sehr empfindlich ist.
- Atme entspannt tief ein und aus. Die Spitze folgt deiner Atembewegung, damit sie auf dem Punkt bleibt.
- Achte darauf, dass der Schmerz spürbar, aber gut auszuhalten ist. Wenn er nachlässt, kannst du den Druck leicht steigern.



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



# 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



## Knieerter

- 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:



RATSEITSTECHEN