

RATGEBER

# Tinnitus



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](#).



RATTINNITUS

# 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

Dehnen mit dem Kieferretter

- Stelle den Kieferretter für deine individuelle Dehnung ein.
- Öffne den Mund vorsichtig so weit du kannst. Neige den Kopf leicht nach hinten.
- Nimm den Kieferretter und setze ihn zwischen deine Schneidezähne.
- Dein Unterkiefer ist maximal geöffnet und deine Zähne liegen auf den Korkflächen.
- Der Kieferretter erzeugt nun eine passive Dehnung der Muskeln und Faszien.
- Halte diese Position für 2 Minuten.
- Kannst du den Mund weiter öffnen? Lässt dein Dehnungsschmerz nach und die Intensität liegt unter 8? Dann benutze die größeren Korkteile des Kieferretters für eine noch bessere Dehnung.



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



## 2. Dehnübung

Dehnen mit dem Nackenretter



- Starte mit dem Nackenretter-Aufsatz. Platziere ihn an das obere Ende deiner Übungsmatte und lege dich rücklings hin. Achte darauf, dass du mit der unteren Schädelkante deines Hinterkopfes – und nicht mit den Weichteilen im Nacken! – auf der Rundung des Aufsatzes liegst.
- Sind dein Nacken und Kopf stark überstreckt, merkst du bereits in dieser Höhe einen Dehnungszug. Bewege deinen Kopf auch mal leicht nach links oder rechts, um ihn zu spüren.
- Bleibe auf dem Nackenretter liegen, um die hohen Spannungen der Muskeln zu normalisieren und dich zu entspannen.
- Bist du fortgeschritten und du spürst mit dem Aufsatz kaum mehr eine Dehnung, kannst du sie intensivieren. Stocke dazu einfach mit dem mittleren oder – für die maximale Dehnung – mit dem größeren (unteren) Sockel auf.

# Rollen

## Faszien-Rollmassage bei Tinnitus

Wenn du unter Tinnitus 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](#).



RATTINNITUS

## 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



- Greife deine Mini-Rolle, drehe deinen Kopf um 45 Grad nach rechts und beuge ihn nach vorne links runter, sodass deine linke Schläfe in Richtung linkes Knie deutet.
- Jetzt platzierst du die Rolle mit beiden Händen am Schädelknochen hinter dem rechten Ohr.
- Übe Druck aus und rolle langsam den Knochen entlang runter in den Nacken-Bereich. An empfindlichen Stellen stoppst du und hältst die Druckkraft.
- Bist du so weit runtergerollt, dass deine Armlänge nicht mehr ausreicht, also eventuell bis zu den Schulterblättern, wechselst du auf deine andere Kopf-Nacken-Seite.



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

# Drücken

## Drücken bei Tinnitus

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](#).



RATTINNITUS

## Das brauchst du zum Drücken:

- Halter: kegelförmig
- Aufsatz: rund
- Härtegrad: weich

# Deine Drücker-Übung

Light-Osteopressur an der Halswirbelsäule



- Beuge den Kopf nach vorne und taste in der Mitte nach den spitzen Dornfortsätzen der Halswirbelsäule.
- Beginne etwas unterhalb des Hinterkopfs und presse den Drücker schräg von außen gegen die Dornfortsätze.
- Achte bei der Übung darauf, dass du einen deutlichen Druckschmerz auslöst, du aber dabei noch ruhig ein- und ausatmen kannst.
- Bleibe mit dem Drücker an einer Stelle, bis die Spannung spürbar nachlässt. Gehe danach hinunter zum nächsten Dornfortsatz und drücke schräg dagegen.
- Arbeite dich auf einer Seite entlang nach unten.
- Der letzte Dornfortsatz der Halswirbelsäule steht meist deutlich hervor. Nachdem du hier gedrückt hast, kannst du auf die gegenüberliegende Seite wechseln und die vorherigen Schritte wiederholen.



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



## 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.



## 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.

Spare jetzt 10% in unserem [Online-Shop](#) mit dem Gutscheincode:



RATTINNITUS