

# Übungshandbuch ISCHIAS

Informationen, Tipps und die besten Liebscher & Bracht Übungen



Mit Ernährungstipps  
von Dr. Petra Bracht



Schritt für Schritt erklärt

Wochenplan					
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6
Übung 7	Übung 8	Übung 9	Übung 10	Übung 11	Übung 12
FHM	Übung 13	Übung 14	Übung 15	FHM	Übung 16
FHM	Übung 17	Übung 18	Übung 19	FHM	Übung 20



Mit Übungs-Wochenplan

Liebscher & Bracht

SO HILFST DU DIR BEI SCHMERZEN SELBST



Liebscher & Bracht  
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

# Inhalt

- Vorwort 3
- Ischiasschmerzen: Ursachen und Symptome 5
  - Schmerzursache Muskelverspannungen 7
  - Symptome von Ischialgie 9
- Tipps und Hausmittel 13
- Liebscher & Bracht Übungen bei „Ischias“ 17
- Dein 1-Woche-Programm 32
- Schlafposition und Ischias 34
- Exklusives Interview: Dr. Petra Bracht 43
- Die App-Community 49
- Der ISG-Ischias-Retter: mit Rabattcode 54



Schmerzfrei und beweglich mit den richtigen Übungen



Faszien-Rollmassage

# Vorwort

Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass du dich für unser Übungshandbuch zum Thema Ischias entschieden hast. Wir arbeiten seit über 35 Jahren an unserem Therapieansatz und dem darauf fußenden Übungskonzept, um Menschen mit Schmerzen am Bewegungsapparat zu helfen. Dabei ist uns von Anfang an wichtig gewesen, dass Menschen mit Schmerzen einfache Mittel an die Hand bekommen, die sie befähigen, sich bei Schmerzen selbst helfen zu können. In den vergangenen Jahren haben wir uns oft gefreut, zu sehen, wie Menschen, die unter Schmerzen litten, ihre Lebensqualität verbessern und ein gutes Körpergefühl zurückgewinnen konnten.



In diesem Magazin findest du die wichtigsten Informationen zu Schmerzen und Beschwerden rund um den Ischiasnerv, verständlich aufbereitet und mit hilfreichen Tipps ergänzt. Vor allem aber ist uns wichtig, dass du trotz Schmerzen ein sicheres Gefühl zurückerlangst und dann auch selbst gegen deine Schmerzen aktiv wirst. Natürlich ist gerade bei starken Symptomen immer Achtsamkeit geboten und du solltest in schlimmen Fällen nicht zögern, dir professionelle Hilfe zu holen. Meistens ist es aber möglich, mit den richtigen Techniken und Bewegungen eine Besserung und Schmerzlinderung zu erzielen. Mit unserer Behandlungsmethode erleben wir das jeden Tag.

Das Herzstück unseres Konzepts sind die Liebscher & Bracht Übungen. In diesem Übungshandbuch findest du deshalb ein vollständiges Übungskonzept samt Trainingsplan, der dir den Einstieg in eine effektive Übungsroutine ganz einfach macht.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und natürlich ganz viel Erfolg mit deinen Übungen!

*H. Peter Bracht Roland Liebscher-Bracht*

# Ischiasschmerzen

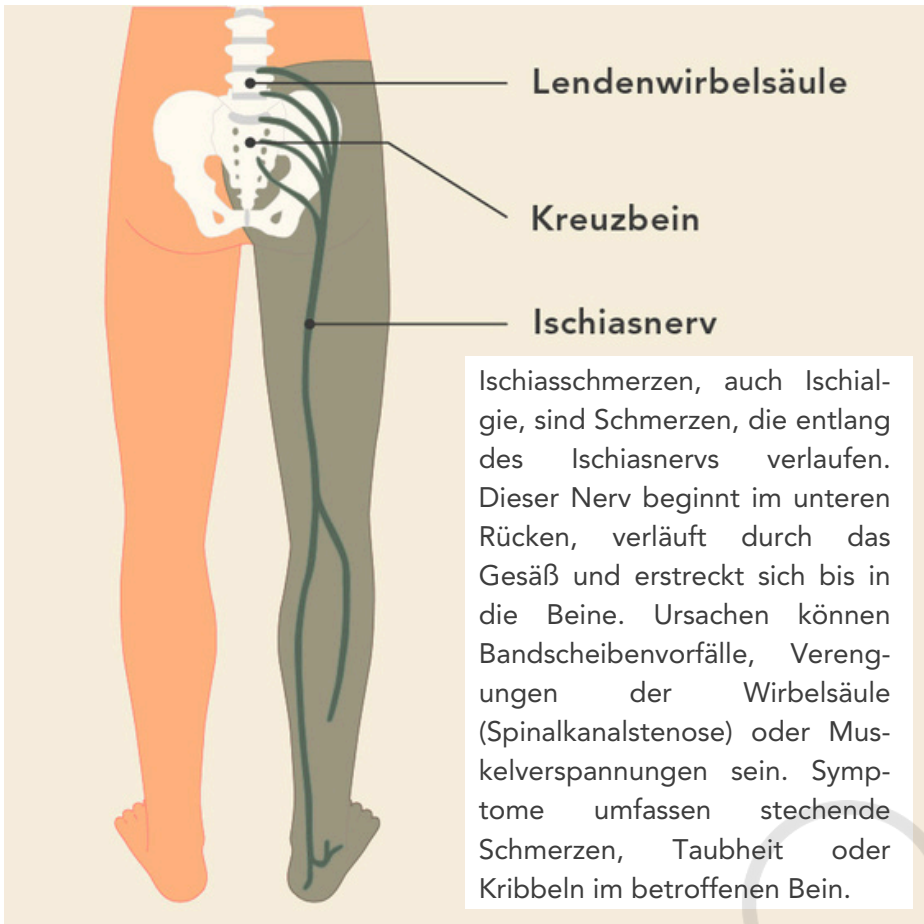
## Ursachen und Symptome

Ischiasschmerzen sind Nervenschmerzen, die nicht an einer festgelegten Stelle auftreten. Vielmehr handelt es sich um Schmerzen, die überall entlang des Ischiasnervs zu spüren sein können. Dieser Nerv beginnt im unteren Rücken, verläuft durch das Gesäß und erstreckt sich bis in die Beine. Die Schmerzen treten häufig im Rücken auf und strahlen oftmals ins Gesäß und die Rückseite der Oberschenkel aus. Teilweise ziehen sie auch über die Kniekehle in den Unterschenkel sowie den Fuß.

Die Ursache dafür sind oft hohe Spannungen der Muskulatur oder ein Bandscheibenvorfall. Der Druck auf den Ischias sorgt für Beschwerden am unteren Rücken, am Gesäß und in den Beinen. Meistens helfen bei Ischiasschmerzen bereits Bewegung und einfache Übungen zur Dehnung.<sup>1</sup>

### **Was ist eine Ischialgie?**

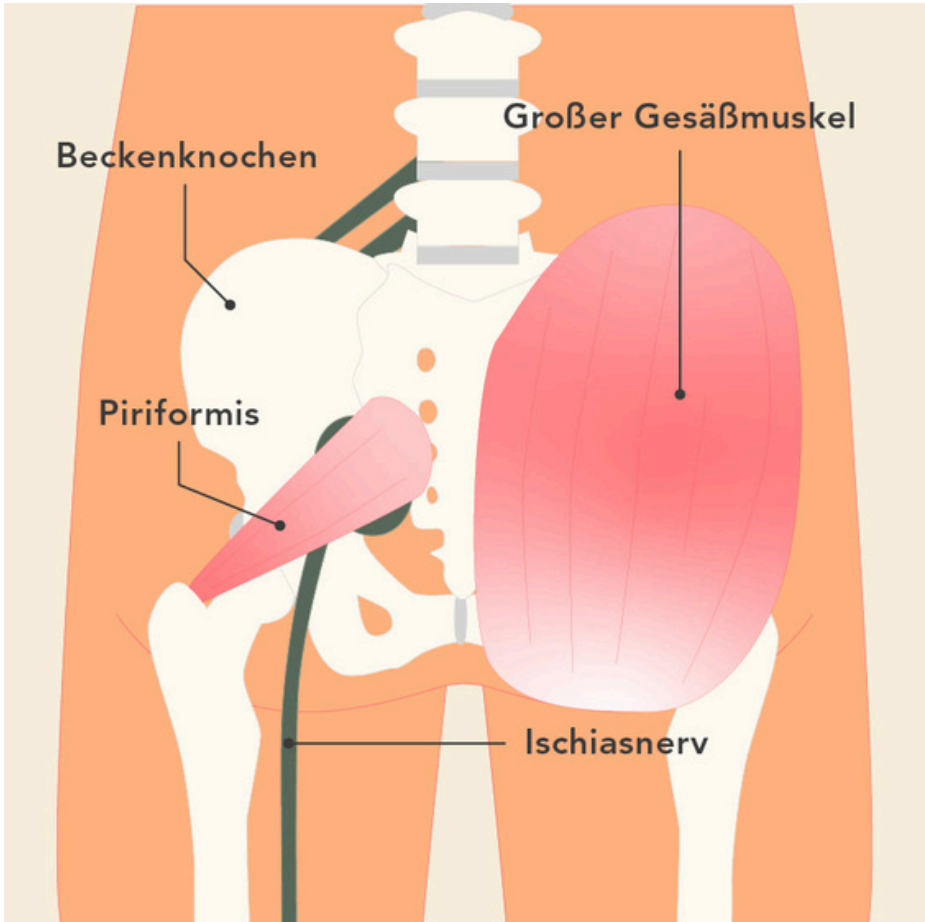
Ischialgie ist eine genauere Beschreibung von Ischiasschmerzen. Eine Ischialgie besteht dann, wenn es eine bestimmte Ursache für Ischiasschmerzen gibt, also wenn beispielsweise der Ischiasnerv eingeklemmt und dadurch gereizt ist.



# Schmerzursache Muskelverspannung

Eine der häufigsten Ursachen für Ischiasschmerzen liegt in Muskelverspannungen. Viele kennen zu hohe Muskelspannungen von ungewohntem oder unpassendem Training oder als Folge einer schlechten Schlafposition oder einer längeren Phase der Inaktivität. Wie kommt es dadurch also zu den Schmerzen am Ischias?

Typisch ist folgende Ursachenverkettung: Im modernen Alltag haben die meisten von uns nicht nur eine grundsätzlich niedrige körperliche Aktivität, sondern sitzen auch über viele Stunden – bei der Arbeit, beim Essen, beim Entspannen. Das dauerhafte Sitzen in einer für die stabilisierende Muskulatur entspannten Position kann dazu führen, dass die hüftbeugenden Muskeln ihre Flexibilität, Kraft und Dehnfähigkeit einbüßen. Auch weitere Faktoren wie beispielsweise Ernährung spielen dafür eine Rolle. Zugleich kann eine Fehlhaltung die muskuläre Grundspannung erhöhen. Ein solcher Zug wird durch die Muskulatur in Gesäß und unterem Rücken ausgeglichen, die ihrerseits eine immer stärkere Spannung entwickeln. Diese hohen Anspannungen können Druck im Gewebe erzeugen. Dadurch kann der Ischiasnerv beeinträchtigt oder sogar eingeklemmt werden.



Das führt zu Reizungen und Schmerzen. In dieser Situation ist es wichtig, die Ursachen zu adressieren. Wird der aufgebaute Druck nicht durch Maßnahmen wie gezielte ausgleichende Bewegung oder kleinere Akutmaßnahmen gemindert, kann der Druck auf den Nerv weiter steigen.

# Symptome von Ischialgie

Ischiasschmerzen beginnen häufig im unteren Rücken und strahlen in das Gesäß, die Oberschenkel und bis in die Füße aus.<sup>2</sup> Die Schmerzen werden oft als scharf, stechend oder brennend beschrieben und können einseitig oder beidseitig auftreten, wobei einseitige Schmerzen häufiger sind.



Viele Betroffene berichten von einem Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den jeweiligen Körperbereichen.<sup>3</sup>

Die Schmerzen können sich bei bestimmten Bewegungen oder Aktivitäten verschlimmern, wie zum Beispiel beim Husten, Niesen oder längeren Sitzen. Die Einschränkung der Beweglichkeit ist ein weiteres häufiges Symptom, da Schmerzen und Muskelverspannungen das Gehen oder Stehen erschweren können. Manchmal treten die Schmerzen plötzlich auf und können so intensiv sein, dass sie den Alltag stark beeinträchtigen.

## Wann solltest du einen Arzt aufsuchen?

Es ist wichtig, ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn die Schmerzen sehr stark sind oder sich plötzlich verschlimmern. Auch wenn Schwäche, Taubheitsgefühle oder ein Verlust der Kontrolle über Blase oder Darm auftreten, ist eine sofortige medizinische Untersuchung notwendig. Sollten die Schmerzen nach einigen Wochen nicht besser werden oder sich verschlimmern, ist ebenfalls eine ärztliche Abklärung ratsam.

### **Akute Hilfe**

Wenn akute Schmerzen am Ischias auftreten, ist es zunächst wichtig, keine Panik zu bekommen. In den meisten Fällen sind die Schmerzen nicht durch einen Bandscheibenschaden verursacht, sondern eine Folge von Veränderungen im Gewebe, die Druck auf den Ischiasnerv ausüben.

Bei akuten Schmerzen kann für den Anfang Ruhe helfen. Am besten kombinierst du das mit einer Wärmebehandlung oder einem anderen Hausmittel. Dadurch lockert sich das schmerzhafteste und verspannte Gewebe. Außerdem kann die sogenannte Stufenlagerung sinnvoll sein, um Schmerzen zu vermeiden und die Wirbelsäule und die Bandscheiben zu schonen.

## Die Stufenlagerung

Mithilfe einiger Kissen oder Decken kannst du deine Beine leicht erhöht ablegen und in den Knien anwinkeln. Allerdings solltest du so nicht einschlafen und dich auch nicht zu lange schonen. Versuche möglichst früh wieder in die Bewegung hineinzukommen.



Durch die Schonung lassen sich akute Beschwerden nur kurzfristig lindern. Wichtig ist, dass du dich in einem solchen Fall nicht dazu verleiten lässt, dauerhaft in die Schonhaltung zu gehen. Ein dauerhaftes Schonverhalten kann dazu führen, dass sich Schmerzen eher verschlimmern. Das ist auch leicht erklärbar, denn die Ursache der Schmerzen besteht weiterhin, lediglich die Symptome werden abgedämpft.

Ohne Bewegung verlieren Muskeln und Faszien mit der Zeit ihre Elastizität. Dadurch nehmen muskulär-fasziale Spannungen weiter zu<sup>4</sup> und die Ischiasschmerzen können weiter ansteigen.

Das gilt besonders dann, wenn du über einen längeren Zeitraum und nicht nur einige Tage mit Schmerzen am Ischias zu tun hast. In diesem Fall ist Bettruhe nicht zu empfehlen.<sup>5</sup>



# Tipps und Hausmittel

Am besten mit, aber auch ohne Bewegung

Auch heutzutage wird bei Ischias noch gerne auf bewährte Hausmittel zurückgegriffen. Das kann auch damit zu tun haben, dass erwiesenermaßen viele Medikamente bei Ischias nicht die gewünschte Wirkung zeigen.<sup>6</sup>

Ein einfaches und effektives Mittel bei Ischiasbeschwerden ist und bleibt aber Bewegung. Wird diese richtig eingesetzt, können muskulär-fasziale Spannungen im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule und im Gesäß gelockert werden.

## **Wärme: Omas liebstes Hausmittel**

Unsere Großmütter wussten es schon immer am besten: Wärme fördert die Durchblutung und kann Muskelverspannungen lindern. Beliebt sind zum Beispiel heiße Bäder mit Zusätzen, traditionell etwa Rosmarin oder Lavendel. Auch eine Wärmflasche oder Kirschkernkissen, aber auch bestimmte wärmende Salben oder Wärmeroller sowie Infrarotlampen sind gut geeignet. Wärme kann kurzfristig Schmerzen lindern und das Gewebe entspannen, allerdings werden dadurch die Symptome nicht dauerhaft beseitigt.

## Traditionelle Naturheilkunde

Auch in der traditionellen Naturheilkunde, beispielsweise nach Hildegard von Bingen, ist die Ischialgie bekannt. Wenn es sich bei der Ischialgie nicht um die Folge einer ausschließlich nervalen, organischen oder verletzungsbedingten Erkrankung handelt, können die hier empfohlenen Hausmittel durchaus wohltuend sein. Die Empfehlung der kirchlichen Gelehrten und für ihre heilkundlichen Schriften bis heute bekannten Hildegard von Bingen: Eine angenehm duftende Kräuterpackung, die beispielsweise als Kompresse zum Auflegen verwendet werden kann.

### Kräuterkompresse

Für die Kräuterkompresse benötigst du:

- 40 Gramm Blätter der Gartenraute oder Weinraute
- 10 Gramm frische Petersilienblätter
- 100 ml Olivenöl



Die Blätter bekommst du entweder aus dem eigenen Garten oder im Fachgeschäft. Für eine Kompresse hackst du die Kräuter klein und kochst sie vorsichtig im Olivenöl auf. Anschließend gibst du alles warm (nicht heiß!) in eine Mullbinde oder ein Tuch. Diese Kompresse kannst du auf die schmerzenden Stellen legen. Nach den Schriften der alten Meisterin kann dies die Schmerzen lindern. Auf jeden Fall sorgen die ätherischen Öle der Kräuter und die Wärme für ein wohliges Gefühl.

**Achtung bei Schwangerschaft und großer Empfindlichkeit: Gartenraute enthält Furanocumarine, die zu Schwindel führen können. Auf keinen Fall sollte man die Kräuter verzehren.**

Natürlich eignen sich aber auch warme Kompressen und kühle Auflagen ganz grundsätzlich zur Reduktion von muskulär bedingten Schmerzen. Hier bieten sich beispielsweise Ingwer, Heublumen und Kartoffeln an.



## Das wichtigste Hausmittel: Bewegung

Die traditionellen Hausmittel können zu einem besseren Wohlbefinden verhelfen. Allerdings haben sie alle gemeinsam: Sie wirken nur passiv. Auf Dauer muss der Körper jedoch selbständig aktiv werden. Das kann zunächst schon ein kurzer Spaziergang in der Sonne sein. Langfristig kann gezielte Bewegung aber noch besser helfen. Wichtig ist dabei, sich nicht zu überfordern, sondern beim Üben genau diejenigen Bereiche anzusprechen, die für die Schmerzen eine Rolle spielen. Das Schöne: Es geht gemütlich zu Hause oder auch mit dem Partner oder Freunden.



Zusammen macht Bewegung einfach mehr Spaß

# Übungen bei „Ischias“

Die wichtigsten Liebscher & Bracht Übungen

## Die Liebscher & Bracht Übungen

Die Liebscher & Bracht Übungen sind einfache und effektive Dehnübungen für alle Körperbereiche. Sie bilden das Herzstück deiner Selbsthilfe bei Schmerzen. Ergänzt werden sie durch das Rollen und Drücken – zwei Techniken, die du ebenfalls eigenständig und ohne fremde Hilfe anwenden kannst. Hier werden unsere wichtigsten Übungen bei Ischiasbeschwerden sowie die Faszien-Rollmassage vorgestellt. Auch die Drücktechnik, Osteopressur genannt, kannst du selbstverständlich ausprobieren. Auf [www.liebscher-bracht.com](http://www.liebscher-bracht.com) findest du viele Informationen dazu. Im folgenden Übungsprogramm konzentrieren wir uns aber auf Übungen und Faszien-Rollmassagen, da diese den besten Einstieg bieten und meist eine langfristige Wirkung haben.

### **Wie funktionieren die Übungen?**

Unsere Techniken sind deshalb so effektiv, weil sie dort ansetzen, wo Schmerzen oft entstehen: in zu hohen Spannungen der Muskeln und Faszien.

Woher kommen diese hohen Spannungen? Die noch junge Wissenschaft der Faszien-Forschung<sup>7</sup> hat darauf eine logische Antwort: Im Alltag bewegen wir uns so wenig oder so einseitig, dass auch unser muskulär-fasziales Gewebe nur einseitig gedehnt wird. Dann neigt es zu „Verkürzungen“, überhöhter Spannung, wird zäh wie Kaugummi und zieht zu stark an den Gelenken. Der Zug von der einen Seite muss auf der anderen Seite ausgeglichen werden. Genau das erzeugt mit der Zeit noch stärkere Spannungen im Gewebe. Dadurch steigt der Druck auf Gelenke und Knorpel immer weiter. Der Schmerz ist in diesem Fall vor allem eines: eine Warnung vor der ansteigenden Spannung und drohenden Verletzungen und damit ein Hinweis deines Körpers, den du ernst nehmen solltest.



## **So übst du sicher und effizient**

Die Liebscher & Bracht Übungen wurden entwickelt, damit du dir bei Schmerzen am Bewegungsapparat bestmöglich selbst helfen oder solchen Schmerzen vorbeugen kannst.

Mit unseren Übungen kannst du ganz einfach direkt zu Hause starten – selbständig, effizient und nach deiner eigenen Uhr.

Beachte folgende einfache Regeln, wenn du die Übungen machst:

- Übe genau so intensiv, dass es gerade noch gut erträglich ist.
- Bewege dich in jeder Übung langsam und achte auf deinen Körper.
- Mache die Übungen immer so weit mit, wie es für dich möglich ist, auch wenn du noch nicht weit in die Übung hineinkommst.
- Mache jede Übung für 2–2,5 Minuten.

### **Checkliste fürs Üben**

- Zeit und Ruhe
- Ausreichend Platz
- Eine weiche Unterlage (Trainingsmatte, Decke)
- Eine Übungsschleufe oder Alternative (z. B. Bademantelgürtel)

## Gibt es Gründe, die Übungen nicht zu machen?



Grundsätzlich kannst du die Liebscher & Bracht Übungen immer machen. Es gibt aber selbstverständlich Situationen, in denen du schnellstmöglich einen Arzt aufsuchen solltest – also bei Anzeichen von Notfällen. Versuche in diesen Fällen so ruhig wie möglich zu bleiben und suche dir schnell Hilfe.

Normalerweise kannst du dich aber einfach auf deine Übungen konzentrieren und schonend üben. Denke daran: Es geht nicht um eine sportliche Leistung, sondern um das kontinuierliche Anwenden. Selbst wenn du noch nicht so gut in die Übungen hineinkommst: Mit regelmäßigem Üben schaffst du es bestimmt, bald erkennbare Erfolge zu erzielen.

## So übst du mit Liebscher & Bracht

Alle Übungen folgen dem gleichen Schema. Du kannst es also leicht verinnerlichen und dann für alle Übungen gleichermaßen anwenden.

Übe immer in diesen drei Schritten:

### Schritt 1: Dehnen

- Nachdem du dich in die Grundposition begeben hast, dehnt du dich passiv langsam immer weiter, bis du bei einem Schmerzlevel angekommen bist, das gerade noch gut zu ertragen ist.
- Atme dabei immer möglichst tief und bewusst ein und aus.
- Wenn das Dehnungsgefühl etwas nachlässt, steigere beim Ausatmen langsam die Dehnungsintensität.
- Bleibe für 30 Sekunden in dieser Dehnung.

## **Schritt 2: Gegenspannen**

- Nach der ersten Dehnung spannst du für 10 Sekunden stetig steigend so stark wie möglich gegen die Dehnung an.
- Setze so viel Kraft wie möglich ein, aber niemals so, dass das Gefühl schmerzhaft ist. Es sollte dennoch gut spürbar sein.
- Beim Gegenspannen darf keine Bewegung stattfinden. Das wird isometrisches Training genannt.
- Anschließend dehnt du dich für 20 Sekunden weiter.
- Wiederhole das Gegenspannen im Wechsel mit der Dehnung noch zweimal: 10 Sek. gegenspannen, 20 Sek. dehnen, dann wieder 10 Sek. gegenspannen und nochmal 20 Sek. dehnen. Dann sind 2 Minuten um.

## **Schritt 3: Aktivdehnung**

- Für die Aktivdehnung musst du je nach Übung möglicherweise die Position wechseln.
- Ziehe für 10 Sekunden mit maximal möglicher Kraft aktiv in die Dehnung.
- Im Normalfall ist die Richtung der Kraft in der Aktivdehnung entgegengesetzt zum Gegenspannen.

## Übung 1

### Gesäß

- Lege dich auf den Rücken und winkle das Knie an (etwa 90 Grad).
- Umfasse das Knie mit beiden Händen und ziehe es in Richtung der Schulter auf der anderen Körperseite.
- Du solltest eine leichte Dehnung im Gesäß spüren.
- Ziehe nun das Knie stetig in Richtung der gegenüberliegenden Schulter. Lasse dabei das andere Bein gestreckt am Boden.
- Gegenspannen: Spanne nun mit dem Knie gegen den Zug der Hände.
- Aktivdehnung: Bleibe in der Position liegen und lasse das Knie los. Ziehe das Knie nun aus eigener Kraft so stark wie möglich in Richtung der gegenüberliegenden Schulter.



### Variante mit Schlaufe:

- Wenn du das Knie nicht mit den Händen umfassen kannst, nimm eine Schlaufe zu Hilfe und lege sie unterhalb des Knies um Bein oder Fuß. So kannst du leichter diagonal ziehen.

## Übung 2

### vordere Hüfte

- Gehe auf alle viere und lasse das Becken absinken.
- Strecke dabei die Arme durch und achte darauf, dass die Leisten nach unten sinken.
- Sinke nicht ins Hohlkreuz.
- Lasse nun die Schwerkraft dafür sorgen, dass du dich immer weiter durchhängen lassen kannst.
- Gegenspannung: Drücke mit den Knien gegen den Boden, als wolltest du sie zur Brust ziehen. Das Becken wird dabei nicht angehoben.
- Aktivdehnung: Stehe auf, schiebe die Leisten nach vorne und überstrecke den Rumpf möglichst weit nach hinten.

### Variante mit Stuhl:

- Wenn es dir schwerfällt, die Arme durchgestreckt zu lassen, lege deine Unterarme auf einem Stuhl oder einer Couch ab.



## Übung 3

### äußere Hüfte

- Stelle dich hinter einen Stuhl, die Füße stehen schulterbreit.
- Lege Schlaufe/Gürtel um deinen rechten Fuß legen und reiche Schlaufe/Gürtel mit der rechten Hand nach hinten zwischen den Beinen hindurch in die linke Hand.
- Setze dein rechtes Bein hinter dem linken so weit wie möglich nach links, schiebe dein Becken nach rechts, während du dich nach links unten ziehst.
- Mit dem rechten Arm hältst du dich am Stuhl fest oder ziehst dich noch intensiver nach links. Es zieht in der rechten Taille.
- Gegenspannen: Intensiv die rechte Seite anspannen, als wolltest du dich aufrichten.
- Aktivdehnung: Rechten Arm seitlich nach oben nehmen und linken Unterarm ohne Hilfsmittel nach unten ziehen.



## Übung 4

### innere Oberschenkel

- Stelle dich vor eine Wand und lege deine Arme dort im 90-Grad-Winkel gebeugt ab.
- Wandere langsam mit den Füßen auseinander, bis du eine Dehnung an den Innenseiten der Oberschenkel spürst.
- Bleibe im Oberkörper aufrecht und versuche, die Beine zu strecken.
- Gegenspannung: Ziehe die Füße zueinander, ohne sie zu bewegen.
- Aktivdehnung: Verlagere dein Gewicht auf das linke Bein und mache mit deinem Rumpf eine Seitbeuge so weit wie möglich nach links, wobei du dein rechtes Bein so weit wie möglich anhebst. Wiederhole diese Bewegung auf der anderen Seite.



## Übung 5

### Beinrückseite

- Setze dich auf den Boden und lege eine Schlaufe um den Vorfuß.
- Strecke das Knie nicht vollständig durch, sondern beuge es so weit, dass die Dehnung im Bereich des hinteren Oberschenkels zu fühlen ist.
- Gehe sitzend ins Hohlkreuz und ziehe den Rumpf an der Schlaufe nach vorne.
- Gegenspannen: Drücke die Ferse gegen den Boden und ziehe den aufrechten Rumpf gegen die Arme nach hinten.
- Aktivdehnung: Lasse die Schlaufe los und ziehe den Rumpf aus eigener Kraft nach vorne.



## **Die Faszien-Rollmassage**

Entspannung, Regeneration und Linderung

Die Faszien-Rollmassage spielt innerhalb des Übungskonzepts von Liebscher & Bracht eine wichtige Rolle. Sie regt den Stoffwechsel im Gewebe an, was den Abtransport von Stoffen und allgemein eine bessere Stoffwechselfähigkeit fördert. Gleichzeitig lässt der Massagedruck Muskeln und Faszien entspannter und flexibler werden. Teilweise kann die Faszien-Rollmassage auch die Bereiche des Gewebes ansprechen, die je nach Übung nicht voll ausgelastet sind.

Was unsere Faszien-Rolltechniken ausmacht, sind Geschwindigkeit und Druck der Massage. Grundsätzlich rollen wir immer sehr langsam und sehr druckvoll, aber natürlich nicht so fest, dass es schmerzt.

## **Die Wahl der Faszienrolle**

Schon bevor das Faszienrollen in den letzten Jahren einen Hype entfacht hat, haben wir den Effekt dahinter gezielt eingesetzt: Wird das Bindegewebe mit Druck wie ein Kuchenteig ausgerollt, schiebt dies die Flüssigkeit im Gewebe an.

Der Austausch von Nährstoffen soll sich verbessern, Verklebungen in den Faszien aufgelöst und das Gewebe wieder geschmeidig und flexibel werden. Wir nutzen die Faszien-Rollmassage, um die Effekte der Liebscher & Bracht Übungen zu verstärken und das verfilzte Gewebe bei seiner Regeneration zu unterstützen.

Aufgrund der Beliebtheit des Faszienrollens gibt es mittlerweile unzählige Modelle. Viele der herkömmlichen Hartschaumrollen sind jedoch für Schmerzpatienten entweder zu hart oder zu weich, oft auch zu groß oder zu klein. Wir haben deshalb ein eigenes Faszien-Set entwickelt, das speziell auf die sensiblen Bedürfnisse von Schmerzpatienten zugeschnitten ist. Natürlich kannst du auch einfach die Faszienrollen verwenden, die du bereits hast oder die für dich am besten funktionieren. Du kannst dir außerdem mit Alternativen helfen, wie beispielsweise ein mit einem Tuch umwickeltes Nudelholz. Wir empfehlen, bei der Wahl der Faszienrolle besonders darauf zu achten, dass sie oberflächlich weich ist, aber einen nach innen fester werdenden Kern hat.



## So wendest du die Faszien-Rollmassage an

Bei allen Faszien-Rollmassagen ist es ratsam, immer in Richtung deines Herzens zu rollen. Mit den Rollen werden Muskelgruppen der Länge nach abgerollt, mit Kugeln rollst du in kleinen spiralförmigen Bewegungen entlang der Muskulatur.

Rolle dabei immer so langsam wie möglich. Für die Faszien-Rollmassage gelten keine exakten Zeiten wie bei den Übungen. Das bedeutet: Du kannst so langsam und lange rollen, wie du möchtest. Wir empfehlen aber, es gerade zu Anfang nicht zu übertreiben. Eine gute Orientierung sind ein bis zwei Minuten pro Anwendungsbereich, aber nicht länger als fünf Minuten. Für die beste Wirkung empfehlen wir beim Rollen einen möglichst hohen Anpressdruck. Diesen Druck erreichst du bequem durch die Schwerkraft, indem du dich auf der Rolle oder der Kugel bewegst.

Wichtig ist, dass du dabei immer eine stabile Position beibehältst, damit du nicht abrutschen kannst. Alternativ kannst du dich auch gegen eine Wand stützen und die Rolle mit deinem Körper gegen die Wand drücken. Wenn du die Faszienrolle bzw. -kugel mit den Händen greifst, nimm dazu immer beide Hände. So kannst du einen stabilen Griff und gleichmäßigen Druck sicherstellen.

## **Faszien-Rollmassage 1**

### Gesäß und Kreuzbein

- Setze dich auf die Medi-Rolle.
- Beginne etwa in der Mitte des Oberschenkels und rolle über dein Gesäß bis zum oberen Becken.
- Mache gerne weitere Durchgänge, um die Rolle weiter außen oder innen zu positionieren und weitere Bereiche der Muskelatur abzurollen.

### Variante im Stehen

- Stelle dich rückwärts vor eine Wand und platziere die Rolle zwischen deinem Oberschenkel und der Wand.
- Gehe soweit möglich immer weiter langsam in die Knie und rolle so aufwärts bis zur Hüfte.

## Faszien-Rollmassage 2

### Vorderseite der Beine

- Lege dich auf den Bauch und platziere die Medi-Rolle oberhalb des Knies unter dem Bein.
- Rolle nun am Bein entlang, indem du den ganzen Körper in Richtung der Füße schiebst.
- Wiederhole gerne das Ganze, um die Rolle weiter außen oder innen zu positionieren und weitere Bereiche der Muskulatur abzurollen.

## Faszien-Rollmassage 3

### Rückseite der Beine

- Lege dich auf die Medi-Rolle und stütze dich mit den Armen nach hinten ab.
- Platziere die Medi-Rolle in der Kniekehle.
- Rolle nun das Bein nach oben ab, indem du deinen Körper langsam vorwärts schiebst.

### Variante mit Faszienkugel

- Platziere die Kugel-Rolle unter deinem Knie.
- Mache kleine Schaukelbewegungen auf der Kugel und schiebe deinen Körper langsam nach vorne.
- Mache diese Massage besonders langsam und versuche, die Kugel mit möglichst vielen Punkten des Muskels zusammenzubringen.

# Dein Programm

Eine Woche Liebscher & Bracht Übungen

## Einsteigsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Übung 1 <input type="checkbox"/>	Übung 1 <input type="checkbox"/>	Übung 1 <input type="checkbox"/>	Übung 2 <input type="checkbox"/>	Übung 1 <input type="checkbox"/>	Übung 1 <input type="checkbox"/>	Pause!
Übung 2 <input type="checkbox"/>	Übung 2 <input type="checkbox"/>	Übung 3 <input type="checkbox"/>	Übung 3 <input type="checkbox"/>	Übung 4 <input type="checkbox"/>	Übung 2 <input type="checkbox"/>	
	FRM 1 <input type="checkbox"/>			FRM 1 <input type="checkbox"/>	Übung 4 <input type="checkbox"/>	
	FRM 2 <input type="checkbox"/>			FRM 2 <input type="checkbox"/>	Übung 5 <input type="checkbox"/>	
					FRM 1 <input type="checkbox"/>	
					FRM 3 <input type="checkbox"/>	



Übungen morgens



Faszien-Rollmassage abends



Kästchen zum Abhaken

## Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Übung 1 <input type="checkbox"/>	Übung 1 <input type="checkbox"/>	Übung 1 <input type="checkbox"/>	Übung 2 <input type="checkbox"/>	Übung 1 <input type="checkbox"/>	Übung 1 <input type="checkbox"/>	Pause!
Übung 2 <input type="checkbox"/>	Übung 2 <input type="checkbox"/>	Übung 2 <input type="checkbox"/>	Übung 3 <input type="checkbox"/>	Übung 4 <input type="checkbox"/>	Übung 2 <input type="checkbox"/>	
FRM <input type="checkbox"/>	Übung 4 <input type="checkbox"/>	Übung 3 <input type="checkbox"/>	Übung 4 <input type="checkbox"/>	Übung 5 <input type="checkbox"/>	Übung 3 <input type="checkbox"/>	
	FRM <input type="checkbox"/>	Übung 4 <input type="checkbox"/>	Übung 5 <input type="checkbox"/>	FRM <input type="checkbox"/>	Übung 4 <input type="checkbox"/>	
		FRM <input type="checkbox"/>	FRM <input type="checkbox"/>		Übung 5 <input type="checkbox"/>	
					FRM <input type="checkbox"/>	
						<input type="checkbox"/>



Übungen morgens



Faszien-Rollmassage abends



Kästchen zum Abhaken

FRM: Die Faszien-Rollmassage wird immer vollständig durchgeführt.

# Schlafposition und Ischias

Wie wir schlafen, macht einen Unterschied

Was kann der Ischias wohl mit Schlafen zu tun haben? Typischerweise gehen Schmerzen bei Ischias auf eine Reizung des Ischiasnervs zurück. Häufig drückt etwas auf den Nerv und löst so die Reizung aus. In manchen Fällen kann er sich dadurch sogar entzünden. Die Schmerzen werden gelegentlich auch von Taubheitsgefühlen im unteren Rücken begleitet.

Eine der wichtigsten Ursachen für den Druck auf den Ischiasnerv und die damit einhergehenden Beschwerden sind muskulär-fasziale Spannungen. Diese rühren einerseits von Bewegungsmangel, andererseits von einseitigen Bewegungsgewohnheiten her. Das ist heutzutage vor allem dauerhaftes Sitzen. Dabei wird unter anderem die hüftbeugende Muskulatur zusammengezogen und nicht bewegt. Dadurch entstehen Veränderungen im Gewebe, die langfristig Druckkräfte entwickeln können. Das wird auch oft als „verkürzen“ bezeichnet – auch wenn die Muskeln in den meisten Fällen nicht wirklich kürzer werden.



Die wohl beliebteste Schlafposition ist die Seitenlage. Die beste für den Ischias ist es nicht.

Im Schlaf ziehen viele Menschen, insbesondere dann, wenn sie auf der Seite schlafen, die Beine in eine ähnliche Position wie beim Sitzen. Entscheidend ist, dass die hüftbeugende Muskulatur auch hier über einen längeren Zeitraum in einer verkürzten Haltung bleibt – und das jede Nacht. Langfristig trägt eine solche Schlafposition also unter Umständen zu einer Verschlechterung der Situation bei, sodass Beschwerden sich leichter entwickeln bzw. stärker werden können.

## **Die Rückenlage**

Beim Schlafen auf dem Rücken ist das Gewicht gleichmäßig auf die Wirbelsäule verteilt. Außerdem ist die Wirbelsäule dann in gesunder Weise gerade ausgerichtet. Das beugt nicht nur unangenehmen Druckschmerzen durch ungünstige Haltungen vor, sondern hilft auch den Bandscheiben ein wenig, in der Nacht zu regenerieren.

Wenn du regelmäßig Ischiasschmerzen hast, könnte es sich also lohnen, die Rückenlage auszuprobieren. Auf diese Weise kannst du im besten Fall Spannungen im Muskelgewebe reduzieren.

## **Die Matratze**

Nicht nur die Schlafposition, auch die Matratze kann einen Einfluss auf Rückenschmerzen generell und Ischiasbeschwerden im Speziellen haben. Gerade wenn du eine alte Matratze verwendest, kann es sich lohnen, diese einmal genauer in den Blick zu nehmen. Bei durchgelegenen Matratzen, die ihre Form und Festigkeit im Laufe der Jahre etwas eingebüßt haben, sinkt häufig das Becken zu tief ein. Diese Lage verstärkt dann tendenziell Rückenschmerzen. Die Lösung ist in diesem Fall einfach: Tausche deine Matratze gegen eine hochwertige Matratze mit dem richtigen Härtegrad.

Dieser hängt von deinen persönlichen Vorlieben ab. Wenn du allerdings zu den Ischiasbeschwerden auch Rückenschmerzen hast, insbesondere nach dem Aufstehen, solltest du bei der Auswahl darauf achten, dass die neue Matratze nicht zu weich ist. Es mag beim Einschlafen angenehmer sein, sich auf eine besonders weiche und nachgiebige Unterlage zu betten. Studien legen aber nahe, dass bei Rückenschmerzen eine mittelharte Matratze vorteilhafter ist.<sup>8</sup>

Bei Liebscher & Bracht haben wir über Jahre die Beobachtung gemacht, dass es Schmerzpatienten mit Rücken- und Ischiasproblemen hilft, beim Schlafen in der Hüftregion eine stabile Stütze zu haben. So sinkt die Hüfte nicht übermäßig ein und zugleich kann die hüftbeugende Muskulatur in einer gesünderen Position bleiben. Gerade das ist bei muskulär bedingten Ischiasschmerzen wichtig. Diese Erkenntnisse sind in die Entwicklung der hauseigenen Liebscher & Bracht Matratze geflossen, die speziell für Menschen mit Schmerzen am Bewegungsapparat ausgelegt ist.

# Die Liebscher & Bracht Matratze

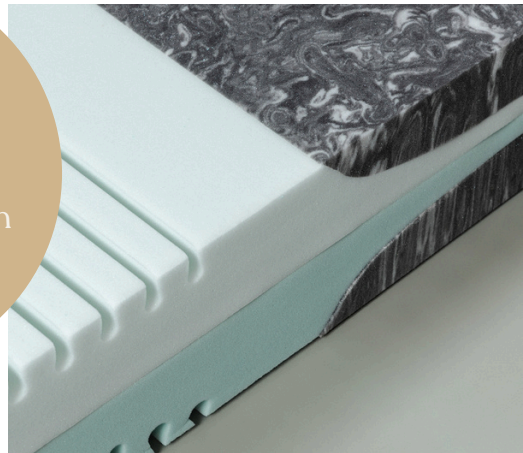
## **Neuartiger Ansatz: Erholsamer Schlaf und passives Dehnen**

Unsere Matratze kombiniert hohen Komfort mit passivem Dehnen, um die nächtliche Regeneration zu unterstützen. Die spezielle Stützregion richtet Wirbelsäule und Hüftgelenke optimal aus und entlastet die Muskulatur.

## **Komfort und Unterstützung**

Mit zwei Härtegraden und sieben Regenerationszonen passt sich die Matratze ergonomisch an den Körper an und verhindert den Schulterklappen-Effekt.

Einzigartig für  
Menschen mit  
Schmerzen:  
spezielle Stützregion  
für die Wirbelsäule



## Schlafposition ändern?

Sollte man nun einfach seine Schlafposition ändern? Das Wichtigste ist zunächst, dass ausreichend guter Schlaf eine der zentralsten Zutaten für einen gesunden Körper und weniger Schmerzen ist. Das heißt für dich auch: Ändere nicht krampfhaft und schon gar nicht mit Druck deine Schlafposition. Gerade ein schneller Umstieg gelingt selten ohne Beeinträchtigung der nächtlichen Erholungsphase.



Die beste Schlafposition ist die, in der man gut schläft.

### **Tipp:**

Ischiasschmerzen treten oft einseitig auf. Schläfst du meistens auf der gleichen Seite? Möglicherweise hast du in dieser Position einen ungünstigen Druck auf einer Seite. Dann versuche doch einfach mal die andere Seite und bringe etwas Abwechslung in deine Schlafposition.

## Für alle Schlafpositionen

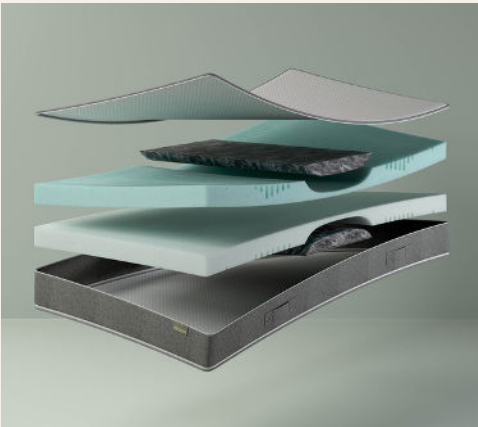
Die Kombination aus fester Stützregion und weichen Regenerationszonen reduziert muskuläre Spannungen und unterstützt jede Schlafposition, besonders das Rückenschlafen.

## Ergebnis langjähriger Forschung

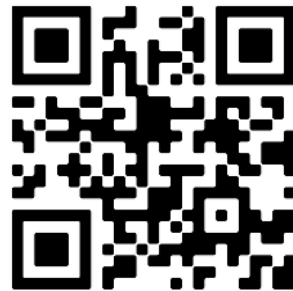
Unsere Matratze hilft, muskulär-fasziale Spannungen abzubauen und kann das Schmerzempfinden senken.

## Optimiere deinen Schlaf

Erlebe erholsamen Schlaf und starte gestärkt in den Tag – mit der Liebscher & Bracht Matratze.



Mit **Handykamera** scannen



Sichere dir 10 % Rabatt und nutze den Code **MAT10DIG** auf [www.lie-br.com/matr](http://www.lie-br.com/matr) oder scanne den QR-Code, um direkt im Warenkorb zu sparen.

## Die einfachste Übung – im Bett oder auf dem Stuhl

Das Wichtigste ist, im Alltag aktiv zu bleiben. Schon einfache Tätigkeiten und leichte Bewegungen können dabei helfen, Ischiasschmerzen zu lindern und ein besseres Körpergefühl zu bekommen.

Möchtest du direkt im Bett abends zum Einschlafen eine entspannende Übung machen? Ganz ohne Druck und sportlichen Ehrgeiz. Mit gelöster Muskulatur schläft es sich gleich viel bequemer. Die folgende leichte Übung kann helfen, besser einzuschlafen und langfristig in eine Routine hineinzufinden. Probiere es einfach aus.



## Übung im Sitzen (auf dem Bett oder Stuhl)

- Setze dich auf die Bettkante und lege den Unterschenkel des rechten Beins auf dein linkes Knie.
- Halte das rechte Knie mit der rechten Hand und das rechte Fußgelenk mit der linken Hand fest.
- Halte den Oberkörper gerade und gehe wenn möglich sogar etwas nach hinten ins Hohlkreuz.
- Strebe in dieser Sitzposition mit dem Bauchnabel nach vorn, bis du eine Dehnung am Gesäß spürst.
- Halte diese Dehnung für etwa 2 Minuten. Sie sollte intensiv sein, aber nicht zu stark, sodass du weiter ruhig atmen kannst und innerlich nicht gegenspannen musst.
- Wiederhole die Übung anschließend auch mit dem linken Bein.

# Interview

Dr. Petra Bracht



## Was hat Ernährung mit Schmerzen zu tun?

Exklusives Interview mit Allgemeinmedizinerin und Ernährungsexpertin Dr. med. Petra Bracht.

**Petra, du bist Ärztin und beschäftigst dich seit Jahrzehnten mit Ernährung. Wir möchten heute mit dir über ein spannendes Thema sprechen, das viele Menschen kaum kennen.**

### **Was hat Ernährung mit Schmerzen zu tun?**

Viel mehr, als die allermeisten Menschen denken. Denn grundsätzlich sagen wir von Liebscher & Bracht, dass alles, was dem Körper nicht guttut, zu einer Spannungserhöhung im Körper führt. Das heißt auch, dass die Muskulatur angespannter ist. Und wenn diese Anspannung zu viel wird, dann gibt es eine Art Schutzschmerz oder Alarmschmerz. Und der hat auch etwas damit zu tun, wie wir uns ernährt haben.

Jetzt stellt sich natürlich die Frage: Was ist denn eine schlechte oder gute Ernährung. Tatsache ist, dass sich

die Ernährung von uns Menschen in den letzten zwei bis drei Generationen extrem verändert hat. War sie früher noch deutlich natürlich, das heißt geeigneter, dann ist sie heute alles andere als natürlich.

Das heißt unter anderem: Wir essen heute viele Fertignahrungsmittel bzw. stark verarbeitete Nahrungsmittel. Ich schätze den Anteil auf etwa 70 Prozent.

Wir essen Fast Food. Unsere Lebensmittel werden in der Regel stark gedüngt, es sei denn, es handelt sich um biologisch angebaute Nahrungsmittel. Wir essen unverhältnismäßig mehr Fleisch als früher, auch Wurst und Fisch sind angestiegen. Und wir essen vor allen Dingen viele Milchprodukte, die wir nicht gut vertragen, weil wir keine Kälbchen sind.

### **Also kann man mit der eigenen Ernährung tatsächlich etwas bewirken? Wie lange dauert so etwas?**

Wir wissen durch die moderne Forschung, dass der Verdauungstrakt schon innerhalb von 24 Stunden auf eine gesündere Ernährung reagiert. Der Verdauungstrakt ist ja auch der Teil im Körper, der am schnellsten mit der Ernährung zusammenkommt. Und wir wissen, dass die Zusammenstellung der Darmbakterien wichtig für unser Immunsystem ist.

Ein gutes Immunsystem entsteht durch das Vorhandensein von guten Darmbakterien und weniger schlechten. Wenn wir uns also gut ernähren, dann freuen sich die guten Bakterien und vermehren sich, auch in ihrer Vielfalt. Und die schlechten, das kann man tatsächlich bereits nach 24 Stunden sehen, gehen zurück. Wenn es uns also allgemein nicht gut geht, kann ich nur dringend empfehlen, mit einer Änderung der Ernährungsweise anzufangen.

**Du hast von Spannungen gesprochen, die mit Schmerzen und Ernährung zusammenhängen. Was geschieht mit diesen Spannungen bei einer Ernährungsumstellung?**

Wenn du deine Ernährung auf gesund umstellst, was das bedeutet, besprechen wir gleich, dann ist der Körper nicht mehr in Alarmbereitschaft. Und wenn er nicht mehr in einer Alarmsituation ist, dann kann sich alles entspannen.

Man kann es sich als ein Stausee vorstellen, der bei einer gesunden Ernährung geöffnet wird und alles kann fließen. Die Zellen können besser versorgt werden, Stoffe abfließen und so weiter. Und in der Folge der Gewebeveränderung zum Positiven reduziert sich auch die Spannung, die mit den Schmerzen zusammenhängt. Wie ich eingangs sagte: Alles, was dem Körper nicht guttut, bringt ihn in eine Spannungserhöhung.

Diese Spannungserhöhung sorgt für erhöhten Spannungsdruck in der Muskulatur. Derartige Kräfte wirken sich beispielsweise auf Gelenke aus und können Schmerzen auslösen. Hinzu kommen mögliche chronische Entzündungen, die auch Alarmzeichen aus dem Körper sind. Entzündungen stellen also eine wichtige Verbindung zwischen Ernährung und Schmerzen dar. Ein gutes Beispiel dafür sind entzündungsfördernde Stoffe in Lebensmitteln. Wenn wir Fleisch und andere tierische Produkte essen, nehmen wir zusätzlich auch Arachidonsäure auf. Das ist eine Fettsäure, die eindeutig Entzündungserhöhungen bewirkt. Deshalb ist es für eine gesunde Ernährung auch definitiv wichtig, weniger Fleisch zu essen.

**Wie kann ein Start in die Ernährungsumstellung aussehen? Für viele sieht das ja erst einmal kompliziert aus.**

Das Allerbeste ist für mich tatsächlich, wenn man die Ernährung insofern umstellt, dass man sich auf Intervallfasten einlässt. Und zwar Intervallfasten nach der 16-zu-8-Methode. Das bedeutet, dass man all seine Mahlzeiten binnen acht Stunden einnimmt.

Wir wissen, dass wenn wir nach ungefähr zwölf bis vierzehn Stunden nichts oder nur sehr wenig zu uns genommen haben, ein sogenannter Autophagie-Prozess

startet. Dabei kann der Körper abgelagerte Dinge, die ihm nicht guttun, wie zu viel Säure oder abgelagerte Eiweiße und Stoffwechselabfallprodukte „recyclen“ . Und das ist übrigens auch gut gegen die Fettablagerungen in den Muskeln.

Beim Intervallfasten kommt noch etwas Wichtiges hinzu. Der Körper geht beim Abbau als allererstes an das Bauchfett, das viszerale Fett. Dieses Fett ist deswegen gefährlich, weil es Entzündungsstoffe in den Körper abgibt. Das heißt, dieses Fett fördert Entzündungen im Körper. Das können chronische Entzündungszustände sein, die wir nicht spüren. Deswegen heißen sie auch stille Entzündungen. Wenn du also allein die Umstellung auf Intervallfasten machst, das heißt, innerhalb des Zeitfensters von acht Stunden zwei bis drei Mahlzeiten isst, am besten ohne zwischendurch zu snacken, und in der Zusammensetzung der Ernährung gar nichts veränderst, kann man schon positive Effekte beobachten. Aber das Ganze geht exponentiell nach oben, wenn du die Ernährung zusätzlich noch auf „gesund“ änderst.

### **Eine Ernährungsumstellung kann also neben dem Immunsystem und Schmerzen noch mehr bewirken?**

Man kann ganz viel bewirken. Wenn man zu den 60 Prozent gehört, die zu viele Kilos mit sich herumtragen, dann entdeckt man oft nach ein paar Wochen, dass man

ein wenig abgenommen hat, ohne weniger zu essen. Eine Ernährungsumstellung hilft oftmals auch bei anderen Krankheiten, gerade Zivilisations- oder Wohlstandserkrankungen. Die Belastungen von Diabetes, Bluthochdruck, Fettleber und so weiter können durch eine gesunde Ernährung, im besten Fall mit Intervallfasten kombiniert, tatsächlich gebessert werden. Mit der schönen Nebenwirkung, dass dann auch Schmerzen zurückgehen, wenn man zusätzlich zur entsprechenden Ernährung die richtigen Übungen macht. Wichtig ist auch: Man darf sich satt essen. Gerade bei der pflanzenbasierten Vollwerternährung, am besten noch mit Bioprodukten, muss man im Grunde nicht auf Kalorien achten. Man kann sich wunderbar satt essen, wenn man einfach ein paar Dinge berücksichtigt. Zum Beispiel, dass man sich ausgewogen ernährt. Man sollte viel Salat essen, viel Gemüse, leckere Vollkornbrote und frisches Obst, insbesondere Beeren sowie Nüsse.

**Herzlichen Dank für deine Antworten, Petra.**

Sehr gerne.

# Die App-Community

Wo schmerzfrei werden einfach Spaß macht

## Die Liebscher & Bracht App-Community

Die App-Community von Liebscher & Bracht ist wie eine große Familie, die Spaß und gegenseitige Hilfe in den Vordergrund stellt und gemeinsam an Gesundheit und Beweglichkeit arbeitet. Die App bietet allen Mitgliedern Zugriff auf eine große Auswahl an Trainingsvideos, Gesundheitstipps und persönlichen Trainingsplänen, die von Liebscher Bracht entwickelt wurden. Doch das ist nicht alles. Mit Live-Events und wöchentlich neuen Trainings ist immer für Abwechslung gesorgt und auch in der Community ist immer was los.

Mit der Liebscher & Bracht App und der starken Community im Rücken wird der Weg zu mehr Gesundheit und Beweglichkeit nicht nur machbar, sondern macht auch noch Spaß. Gemeinsam unterstützen wir uns, lernen voneinander und feiern jeden Fortschritt – für ein schmerzfreies und bewegliches Leben.



## Sonntags-Training

Am Sonntagvormittag kommt jede Woche wirklich Leben in die Chaträume. Die Community trifft sich online zum Austauschen, Quatschen, gegenseitig Helfen und natürlich zum Üben mit Roland. Selbstverständlich kann jeder in seinem Tempo und Rhythmus üben, aber auch über die Kommentarfunktion Feedback zum Training geben. Die Rückmeldungen fließen dann in kommende Übungseinheiten ein.


## Community aus Gleichgesinnten

In der App tauschen sich sowohl erfahrene Nutzer als auch Anfänger aus, die alle dasselbe Ziel haben: Stück für Stück schmerzfrei zu werden. Man motiviert sich gegenseitig, indem man eigene Geschichten teilt und echte Erfahrungsberichte anderer Mitglieder liest. Man wird verstanden und ist quasi live dabei, wenn auch andere ihre körperlichen Herausforderungen immer besser meistern.



Renate

April 04

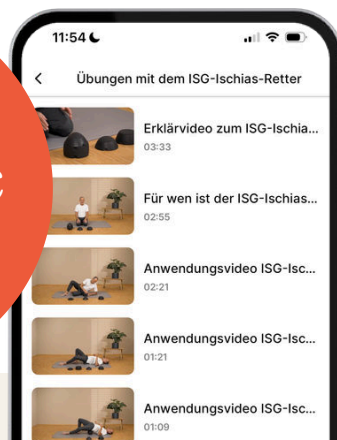
 **Madu Birgit S.** Übungsweltmeister ! Hut ab! Wir wollen alle so fleissig sein und streben Euch nach. Wir sind hier total im richtigen Club gelandet! 🐾🐾🐾 Die richtigen Personen im Umfeld können das ganze Leben beeinflussen 🙌



## Was dich in der App-Community erwartet

1. **Dein individuelles Programm:** Stell dir deine Übungen zusammen, so wie du sie brauchst – oder starte täglich in ein abwechslungsreiches Training.
2. **Immer neue Übungseinheiten:** Übe mit kontinuierlich aktualisierten Einheiten. Neben der täglich neuen 7-Minuten-Übung mit Roland Liebscher-Bracht warten das Sonntags-Training und die Einheiten mit Therapeuten auf dich.
3. **Gemeinschaft und Austausch:** In der Community kann man sich mit anderen Mitgliedern austauschen, Fragen stellen und Tipps bekommen. Das motiviert und zeigt, dass man nicht alleine ist.
4. **Expertenwissen:** Unsere erfahrenen Therapeuten beantworten persönlich deine individuellen Fragen.
5. **Flexibilität:** Egal ob zu Hause, im Büro oder im Urlaub – die App ermöglicht es, jederzeit und überall zu trainieren.

Auch für  
Tablet und PC  
verfügbar!



## Echtes Feedback

Die vielen positiven Nachrichten aus der Community zaubern unserem Team immer wieder ein Lächeln ins Gesicht. Dir vielleicht auch?



**Evelyn**

Oktober 24

Danke. Das mach' ich. Seit ca 5 Wochen bin ich diszipliniert dabei und sehe täglich die Fortschritte. Das hätte ich mir nie zu wünschen gewagt. Daher auch mein Profilbild: Dank Euch und den Übungen, der Betreuung und der Motivation ging bei mir wieder die Sonne auf!

1 ❤️ Gefällt mir  Antworten



**Bärbel**

Februar 01


Habe am 1. Januar angefangen und bin inzwischen süchtig nach den täglichen Übungen. Alleine habe ich diese Routine nie hingekriegt. Aber 8 Minuten hat man immer und die motivierende Anleitung macht viel aus.



**Andreas**

April 07

Einfach nur dankbar für eure Arbeit. Ich weiß nicht, wo ich ohne euch wäre. Habe alles ausprobiert Pilates Yoga Fitnesscenter. Ihr seid einzigartig.

29 ❤️ Gefällt mir 



**Paul**

Oktober 26

Ich bin jetzt schon Monate dabei und bereue keine Sekunde! Bin 78, fühle mich aber wie 60! Wo wird das enden?



**Axel**

November 08, 2023

Umso öfter ich diese Übungen mache... umso besser kann ich Berg aufgehen und Treppensteigen... das hilft mir ungemein aus der Steifheit heraus zu kommen 🙌



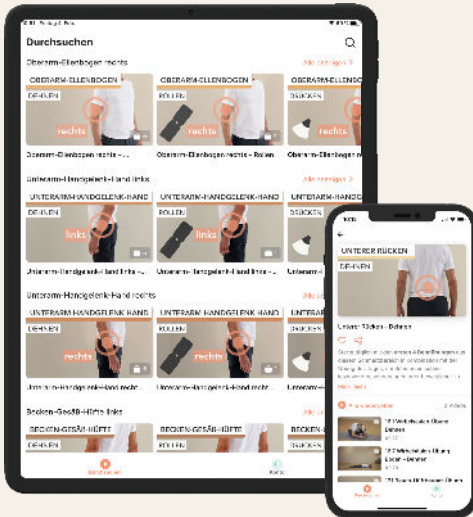
**Helena**

April 09

Ich mache jeden Tag mit und es tut mir soooooo gut. Danke Roland dein Ansporn hilft mir immer gut mitzumachen.

Ich kann es allen empfehlen. Nur so bleiben wir gut beweglich bis ins hohe Alter. Wir müssen es selber tun, es macht das niemand für uns. 🙌

# Probiere es selbst kostenfrei aus.



Mit Handykamera scannen



Teste die Liebscher & Bracht App **30 Tage** lang kostenfrei und erlebe selbst, wie wohltuend die Übungen für dich sein können. Jetzt auf [www.lie-br.com/apptest](http://www.lie-br.com/apptest)

- Tägliche Videotrainings mit Roland
- Alle Liebscher & Bracht Übungen gegen Ischiasschmerzen und viele weitere Schmerzzustände
- Zugang zur großen App-Community
- Exklusive Sonntagstrainings
- Therapeuten-Trainings und vieles mehr

# Der ISG-Ischias-Retter

## Übungen gegen Hüft- und Gesäßschmerzen

### Die Alternative aus dem Haushalt

Um die hier gezeigten Übungen durchzuführen, bist du nicht auf den ISG-Ischias-Retter angewiesen. Du kannst einfach eine Alternative aus dem Haushalt verwenden. Dafür eignen sich beispielsweise mit einem Tuch umwickelte Hundespielzeuge oder ein Tennisball. Achte aber auf jeden Fall darauf, dass dein alternatives Hilfsmittel nicht abrutschen kann. Falls du einen Faszienball besitzt, ist das auch eine gute Möglichkeit, um die Übungen zu machen.



## So hilft dir der ISG-Ischias-Retter bei deinen Übungen gegen ISG- und Ischiasschmerzen

Dehnung und Massage kombinieren — das ist das Prinzip unseres neuesten Retters. Hinter Schmerzzuständen im Hüft- und Gesäßbereich steckt oftmals ein Kräftemessen zweier Muskelgruppen, die zu hohen Spannungen unterliegen:

### **Hüftbeuger und Hüftstrecker**

Festgefahrene Bewegungsmuster im Alltag, zu denen das viele Sitzen genauso gehört wie ein immer gleiches Sportprogramm, führen ohne Ausgleich langfristig zu „Verkürzungen“ und damit zu unnatürlich hohen Spannungen in den besagten Muskelgruppen.

Das Iliosakralgelenk (kurz: ISG) befindet sich genau zwischen der verspannten hüftbeugenden Muskulatur und dem reaktiven Gegenspannen der Gesäßmuskeln. Nicht selten trifft es dabei auch den Ischiasnerv, der das Gesäß durchzieht und von verspannten Gesäßmuskeln zusammengedrückt wird.

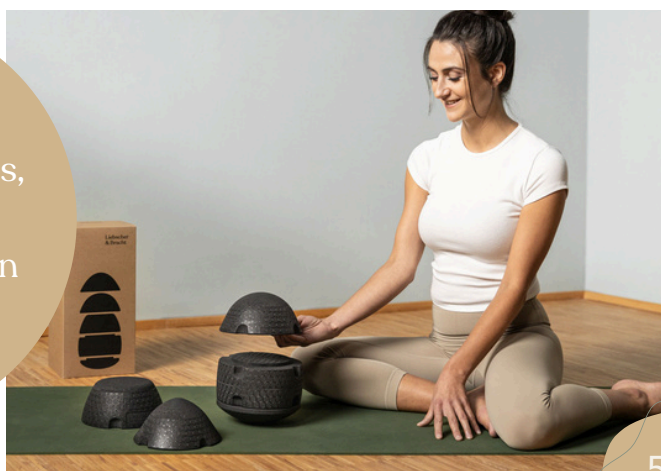
Genau an diesem Spannungsgefüge setzt der ISG-Ischias-Retter an:

Indem du dich auf den ISG-Ischias-Retter setzt, soll sich das Gesäß durch kreisende, wippende Bewegungen wieder entspannen können. So kann auch die Zugspannung zum Gegenspieler, dem Hüftbeuger, nachlassen. Lehnst du dich zusätzlich mit deinem Oberkörper nach hinten (vielleicht schaffst du es sogar ganz auf den Boden), dann gewinnen auch die „verkürzten“ Hüftbeuger wieder an Länge und werden flexibler. In diesem Moment wirst du den doppelten Effekt spüren: Die Dehnung vorne und die Massage hinten.

Diese Wirkungsweise kann nicht nur bei ISG- und Ischiasschmerzen effektiv sein, sondern auch dazu beitragen, Blockaden zu lösen, Arthroseschmerzen zu lindern sowie die (Hüft-)Beweglichkeit deutlich zu verbessern.

Mach es dir gemütlich auf dem ISG-Ischias-Retter und übe noch einfacher gegen Hüft- und Gesäßschmerzen.

Mit kostenfreien  
Anwendungsvideos,  
um die Übungen  
einfach mitmachen  
zu können.



- Für Übungen bei Hüft-, Gesäß-, ISG- und Ischiasschmerzen sowie Blockaden und Beschwerden in der Leiste.
- Verbesserte Hüftbeweglichkeit: Nutze den Effekt von Dehnung und Massage gleichzeitig.
- Für Anfänger & Fortgeschrittene: Passe deinen Retter an die gewünschte Übungsintensität an und kombiniere dafür fünf Teile immer wieder neu



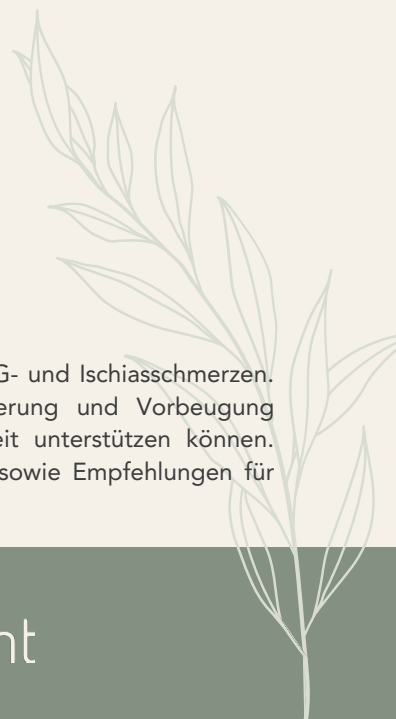
Mit **Handykamera** scannen



Sichere dir deinen Rabatt mit dem Code **ISG10DIG** auf [www.lie-br.com/isg10](http://www.lie-br.com/isg10) oder scanne den QR-Code, um direkt im Warenkorb zu sparen.

# Quellenverzeichnis

- 1) und 5)** Fernandez, M., et al.: »Advice to Stay Active or Structured Exercise in the Management of Sciatica: A Systematic Review and Meta-analysis«; in: Spine 2015, 40 (18): 1457–1466.
- 2)** Ropper, A. H., Zafonte R. D.: »Sciatica«; in: The New England Journal of Medicine 2015, 372 (13): 1240–1248.
- 3)** Cegla, T. H., Benschaid, H.: »Komplexes Schmerzgebilde erfordert ganzheitliche Behandlung: Neuropathische Mechanismen bei Rückenschmerzen«; in: Schmerzmedizin 2022, 38 (2): 16–23.
- 4) und 7)** Suarez-Rodriguez, V., et al.: »Fascial Innervation: A Systematic Review of the Literature«; in: International Journal of Molecular Sciences 2022, 23: 5674. | Weiss, K., Kalichman, L.: »Deep fascia as a potential source of pain: A narrative review.«; in: Journal of bodywork and movement therapies 2021, 28: 82–86. | Langevin, H. M.: »Fascia Mobility, Proprioception, and Myofascial Pain«; in: Life 2021, 11: 668. | Stecco, A., et al.: »Fascial Components of the Myofascial Pain Syndrome«; in: Current Pain and Headache Reports 2013, 17 (8): 352.
- 6)** Weber, H., et al.: »The natural course of acute sciatica with nerve root symptoms in a doubleblind placebo controlled trial evaluating the effect of piroxicam«; in: Spine 1993, 18 (11): 1433–1438. | Kuijpers, T., et al.: »A systematic review on the effectiveness of pharmacological interventions for chronic non-specific low-back pain«; in: European Spine Journal 2011, 20 (1): 40–50. | Roelofs, P. D., et al.: »Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for low back pain: an updated Cochrane review«; in: Spine (Phila Pa 1976) 2008, 33 (16): 1766–1774. | Chou, R., Huffman, L. H.: »Medications for acute and chronic low back pain: a review of the evidence for an American Pain Society/American College of Physicians clinical practice guideline«; in: Annals of internal medicine 2007, 147 (7): 505–514.
- 8)** Caggiari, G., et al. »What type of mattress should be chosen to avoid back pain and improve sleep quality? Review of the literature.«; in: Journal of Orthopaedic Trauma 2021, 22 (1): 51.



**Liebscher & Bracht Übungshandbuch Ischias:**

Hier findest du hilfreiche Informationen und Tipps zum Thema ISG- und Ischiasschmerzen. Du erhältst Anleitungen für gezielte Übungen, die zur Linderung und Vorbeugung beitragen können, sowie Ernährungstipps, die deine Gesundheit unterstützen können. Außerdem warten ein exklusives Interview mit Dr. Petra Bracht sowie Empfehlungen für nützliche Produkte und alternative Ansätze zur Schmerzlinderung.