

Unser Nackenretter



Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

Zur freundlichen Beachtung:

Alle Ratschläge in dieser Broschüre beruhen auf den Erfahrungen von Liebscher & Bracht, das heißt von Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht. Sie wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Die Verwendung des Nackenretters sowie die Anwendung weiterer therapeutischer Maßnahmen nach Liebscher & Bracht (Engpassdehnungen, Faszien-Rollmassagen, Light-Osteopressur) ersetzen keinen Arztbesuch. Ein Heilversprechen respektive Erfolgsversprechen können wir dir natürlich nicht geben. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise von Liebscher & Bracht für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Unser Nackenretter

Das Hilfsmittel gegen Nackenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne und Schwindel

Seit vielen Jahren entwickeln wir Übungen, mit denen du dich selbst nachhaltig von deinen Schmerzen befreien kannst. Dafür ist es unabdingbar, deine Muskeln und Faszien umzutrainieren – und genau das möchten wir dir so bequem und einfach wie möglich machen! Heißt: größtmögliche Wirksamkeit in kürzester Zeit bei geringstem mentalem und körperlichem Aufwand. Für deine Schulter- und Nackenmuskulatur lässt sich dieses Prinzip mit dem Nackenretter perfekt umsetzen.

Du leidest unter Nackenschmerzen, Bewegungseinschränkungen wie einem steifen Hals oder auch Kopfschmerzen? Die Ursache dafür ist meist ein und dieselbe: Der ständige Blick auf Handy-, Fernseh- und Computerbildschirme stresst unsere Kopf- und Nackenmuskulatur. Es entstehen zu hohe Muskelspannungen, die Gelenke und Halswirbel überlasten. Das ist gefährlich, weil es zu Schädigungen führen kann – und davor warnt dich der Körper mit Schmerzen. Unsere Dehn- und Kräftigungsübungen setzen daher unmittelbar an den zu hohen Spannungen an.

Bei der Umsetzung der Übungen steht uns allerdings unsere „genetisch installierte Faulheit“ – unser Jahrmillionen altes Energiesparprogramm – immer wieder im Weg. Es flüstert unentwegt: „Streng dich nicht an und spare lieber deine Kraft.“ Mit dem Nackenretter kannst du dieser Stimme ruhigen Gewissens folgen: Du kannst bequem sein, Kraft und Anstrengung sparen. Ob beim Fernsehen, Lesen oder bloß zum Entschleunigen: Den Nackenretter kannst du jederzeit ganz bequem im Alltag einsetzen. Einfach drauflegen und genießen!

Der Nackenretter macht unsere weiterführenden Nacken-Übungen zwar nicht überflüssig, aber er erleichtert dir die wichtigste Arbeit immens: das Dehnen deiner verkürzten Muskeln und Faszien sowie das Kräftigen in weiteren Übungsschritten. Das ist zwingend notwendig, um einen schmerzfreien und voll beweglichen Nacken entwickeln zu können. Denn du musst das Gewebe wieder elastisch und geschmeidig machen, um den muskulär-faszialen Druck auf die Gelenke im Bereich von Schultern, Kopf und Nacken senken zu können.

Du merkst, wie dir die Liebscher & Bracht Methode, unsere Übungsvideos auf YouTube und der Nackenretter bei deinen Problemen helfen? Dann haben wir eine wichtige Bitte an dich: Hilf uns unbedingt dabei, dieses Wissen zu verbreiten. Erzähle bitte so vielen Freunden, Bekannten und Kollegen wie nur möglich davon. Motiviere sie dazu, die kostenfreien Übungen auf YouTube auszuprobieren, damit sie selbst erfahren, ob unsere Übungen auch ihnen bei ihren Schmerzen helfen können. So unterstützt du uns bei unserer Vision, allen Menschen ein schmerzfreies und gesundes Leben zu ermöglichen.

Wir wünschen dir von Herzen ein gesundes Leben ohne Schmerzen und ganz viel Spaß mit deinem Nackenretter.

Roland Liebscher-Bracht

Dr. Petra Bracht



Die wichtigsten Fragen zum Nackenretter

Mit dem Nackenretter wird dir jeder Schritt auf dem Weg in ein schmerzfreies Leben deutlich leichter fallen. Die Anwendung ist wirklich einfach und die Wirkung direkt spürbar. Alles, was du über den Nackenretter wissen musst, beantworten wir dir hier.

Wieso hilft der Nackenretter bei Nackenschmerzen?

Der Nacken ist die Verlängerung des Rückens. Kein Wunder also, dass Nackenschmerzen auf Platz zwei der häufigsten Schmerzzustände liegen – direkt hinter den Rückenschmerzen. Die Schmerzursache ist meist dieselbe: Handys, Fernseher und Computer prägen unseren Alltag so stark wie nie zuvor und hinterlassen ihre Spuren am Körper und sämtlichen Muskeln und Faszien.

Besonders deutlich wird das am Beispiel der typischen Bürohaltung: Mit Rundrücken, zusammengefallenen Schultern und dem weit verbreiteten „Geierhals“ sitzen wir stundenlang vor dem Monitor. Durch diese ständige Überstreckung der Nackenmuskulatur „verkürzen“ die Muskeln der gesamten Schulter-Nackenteilung. Viele Bewegungswinkel, die wir mit unserem Körper einnehmen können, führen wir dagegen überhaupt nicht mehr aus!

Das durch die fehlende Bewegung verkürzte Gewebe verspannt immer mehr und überlastet Gelenke und Halswirbel. Es droht eine Schädigung – und genau davor warnt der Körper mit Schmerzen. Werden die Muskelspannungen nicht behoben, drohen Migräneanfälle, Schwindel, Wirbelsäulenschäden und Bandscheibenvorfälle.

Hier setzt der Nackenretter an – und zwar gleich doppelt:

1. Der Nackenretter drückt Schmerzen weg

Liegst du auf dem Nackenretter, werden bestimmte Knochenpunkte am Hinterkopf gedrückt, die mit Nackenschmerzen in Verbindung stehen. Vielleicht kennst du diesen Effekt aus unserer Osteopressur-Technik: In der Knochenhaut sitzen Alarmschmerzrezeptoren, die bei überlasteten Muskeln aktiviert und empfindlich sind. Über diese Rezeptoren lassen sich Muskelspannungen normalisieren: Dafür üben wir Druck auf die jeweiligen Knochenpunkte aus. Der Nacken entspannt und damit lassen innerhalb kürzester Zeit auch die Schmerzen nach. Genau das erlebst du mit dem Nackenretter.

2. Der Nackenretter dehnt verkürztes Gewebe

Der Nackenretter dehnt außerdem deine stark verkürzten Muskeln und Faszien wieder auf ihre natürliche Länge. Dadurch werden Spannungen dauerhaft abgebaut und die überhöhten Zugkräfte, die deine Wirbel und Gelenke überlasten, lassen mit der Zeit nach. Auf diese Weise hast du sehr gute Chancen, langfristig schmerzfrei zu werden.

Wie ist der Nackenretter aufgebaut und wie nutze ich ihn?

Ob beim Fernsehen, Lesen oder bloß zum Entschleunigen: Den Nackenretter kannst du jederzeit ganz bequem im Alltag einsetzen. Einfach drauflegen und genießen! Wie lange du das tust, ist dir überlassen – die besten Effekte erzielst du mit mindestens zweieinhalb Minuten täglich.

Der Nackenretter besteht aus drei Teilen:

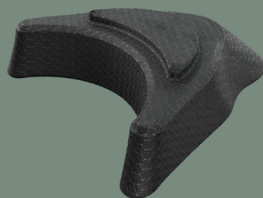
- ein Aufsatz mit einer Rundung, die dem Verlauf der unteren Schädelkante des Hinterkopfes nachempfunden ist
- zwei gleich hohe Sockel (der „mittlere Sockel“ sowie der etwas größere „untere Sockel“), die du unter den Aufsatz legst, um die Höhe des Nackenretters und damit auch den Dehnungseffekt zu verändern

Du legst dich also einfach so auf den Aufsatz des Nackenretters, dass deine untere Schädelkante auf dieser Rundung aufliegt. Dann werden wichtige Schmerzpunkte gedrückt und verkürztes Gewebe wird gedehnt – ohne dass du etwas dafür tun musst.

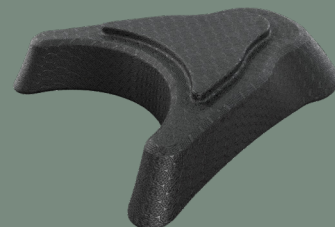
1.



2.



3.



Was sollte ich beim Einsatz des Nackenretters beachten?

Die einzelnen Teile lassen sich so kombinieren, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene ihr perfektes Dehnungs-Level finden und sich weiter steigern können.

Achte beim Üben darauf, dass du einen deutlichen Dehnungsschmerz auslöst, der aber gerade noch gut ertragen werden kann. Daran erkennst du, dass der Körper reagiert und an den richtigen Stellen gefordert wird. Ist die Intensität höher, kann man nicht mehr tief und entspannt atmen oder muss die Zähne zusammenbeißen. Gehe daher lieber ruhig und langsam vor. Ist ein deutlicher Dehnungsschmerz zu spüren, bei dem du aber noch entspannt atmen und leicht gequält lächeln kannst, ist die Intensität für die Übungen ideal.

Starte zunächst nur mit dem Aufsatz, um die Knochenpunkte am Hinterkopf zu drücken. Auch für die wirkungsvolle Kombination aus Drücken und Dehnen übe zunächst nur auf dem Aufsatz. Wenn die Intensität der Dehnung zu gering ist, dann platziere den mittleren Sockel unter dem Aufsatz. Für eine maximale Dehnungsintensität kombinierst du alle drei Teile.

Wie oft sollte ich den Nackenretter maximal einsetzen?

Beim Einsatz deines Nackenretters gibt es keine „Maximaldosis“. Du und dein Wohlbefinden entscheiden, wie oft du ihn anwendest! Wenn du dich auf den Nackenretter legst, solltest du das immer für mindestens zweieinhalb, bestenfalls aber für drei bis vier Minuten tun. So erzielst du das beste Ergebnis.

Übrigens: Wenige Minuten nachhallende Bewegungsschmerzen im Anschluss an deine Übungs-Einheiten sind völlig normal und ein Zeichen, dass deine Übungsintensität hoch genug war. Achte allerdings auf die Signale deines Körpers und reduziere die Übungsintensität oder die Anzahl deiner Trainingseinheiten, wenn die Schmerzen nach dem Üben zu unangenehm sind und länger anhalten.

Bei welchen Schmerzen ist der Nackenretter effektiv?

Der Nackenretter wirkt bei Nackenschmerzen, Bewegungseinschränkungen (steifer Hals, Schiefhals u. ä.) und besonders bei Kopfschmerzen aller Art, HWS-Beschwerden (wie Atlasfehlstellung oder Bandscheibenvorfällen) und Schulter-Nacken-Problemen.

Kann ich den Nackenretter bei Krankheiten/Schädigungen wie einem Bandscheibenvorfall, Versteifungen oder auch chronischer Migräne anwenden?

Prinzipiell kann der Nackenretter auch bei dieser Art Schädigungen eingesetzt werden, da diese durch eine zu hohe Spannung im muskulär-faszialen Gewebe mitverursacht werden. Diese Spannung kann durch den Einsatz des Nackenretters vermindert und normalisiert werden.

Dennoch empfehlen wir bei solch einem spezifischen Krankheitsbild, den Einsatz von Hilfsmitteln immer mit dem behandelnden Arzt zu besprechen.

Training mit dem Nackenretter

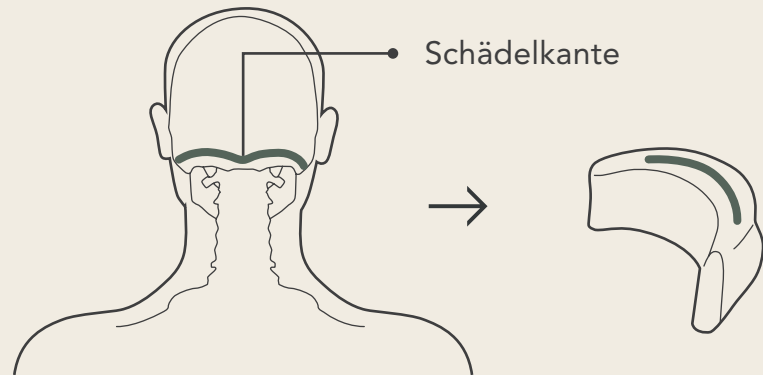
Der Nackenretter vereint zwei wirkungsvolle Bausteine der Liebscher & Bracht-Therapie: Er dehnt verkürzte Muskeln und Faszien gezielt auf und drückt gleichzeitig die Knochenpunkte, die oft mit Nackenschmerzen zusammenhängen.



Wichtig:

Achte beim Üben aber darauf, dass du einen deutlichen Dehnungsschmerz auslöst, der aber gerade noch gut ertragen werden kann. Daran erkennst du, dass der Körper reagiert und an den richtigen Stellen gefordert wird. Ist die Intensität höher, kann man nicht mehr tief und entspannt atmen oder muss die Zähne zusammenbeißen. Gehe daher lieber ruhig und langsam vor. Ist ein deutlicher Dehnungsschmerz zu spüren, bei dem du aber noch entspannt atmen und leicht gequält lächeln kannst, ist die Intensität für die Übungen ideal.

Nackenschmerzen „wegdrücken“



- Zum Drücken deiner Knochenpunkte verwende nur den Aufsatz des Nackenretters.
- Platziere den Aufsatz so unter deinem Nacken, dass dein Hinterkopf und der Mittelpunkt der Schädelkante auf der Rundung des Aufsatzes liegen.
- Du wirst spüren, dass die Kante entlang der Rundung die wichtigsten Knochenpunkte am Hinterkopf drückt. Dadurch nimmst du „deinen“ typischen Nackenschmerz wahr, der dann langsam nachlässt.



- Drehe den Kopf auf dem Nackenretter langsam nach rechts und links, um auch die Knochenpunkte zu drücken, die sich hinter deinen Ohren befinden. Fixiere den Aufsatz dabei mit deinen Händen, damit die Schädelkante nicht von der Rundung rutscht.
- Bitte beachte: Der Druckschmerz sollte so intensiv sein, dass du ihn gerade noch gut ertragen kannst. Gehst du zu hoch, beginnst du, gegenzuspannen und nicht mehr ruhig und tief zu atmen. Eine solche Dehnungsintensität ist zu hoch.

Nacken dehnen & drücken



- Auch für die wirkungsvolle Kombination aus Drücken und Dehnen übe zunächst nur auf dem Aufsatz. Wenn die Intensität der Dehnung zu gering ist, dann platziere den mittleren Sockel unter dem Aufsatz.
- Drehe deinen Kopf langsam in beide Richtungen, während du auf dem Nackenretter liegst, um alle Knochenpunkte entlang der Schädelkante zu drücken.
- Genieße die Dehnung und achte auch hier darauf, dass du noch ruhig atmen kannst und nicht die Zähne zusammenbeißen musst.
- Lässt der Dehnungsschmerz nach, kannst du die Dehnungsintensität erhöhen: Lege dafür den unteren Sockel unter den mittleren Sockel.
- Für eine maximale Dehnungsintensität kombinierst du also alle drei Teile.

Weitere Tipps für den Nackenretter

Übungsvideos inklusive: So wendest du den Nackenretter richtig an

Wir begleiten dich auch nach deinem Kauf Schritt für Schritt. Denn es ist besonders wichtig, dass du deinen Nackenretter richtig anwendest und deine Schmerzen mit gezielten Übungen schnell loswirst.

Zu deinem neuen Nackenretter erhältst du die passenden Anwendungsvideos mit ausführlichen Erklärungen und wirksamen Übungen gegen deine Schmerzen in unserem Premium-Übungsbereich!

Roland zeigt dir in exklusiven Videos:

- wie du den Nackenretter effektiv gegen Nacken- oder Kopfschmerzen, Migräne und Schwindel einsetzt
- die Kombination der Einzelteile, um die Höhe des Nackenretters zu verändern und dadurch die Dehnungsintensität individuell auf deine Bedürfnisse einzustellen
- wie du den Nackenretter jederzeit ganz bequem im Alltag einsetzen kannst.

Du findest die Übungen ganz einfach unter:

lie-br.com/nackenretter-uebungen

Liebscher & Bracht Schmerzfrei GmbH
Kaiser-Friedrich-Promenade 111
61348 Bad Homburg
Deutschland

+49 6172 139 59 89
service@liebscher-bracht.com

facebook.com/Schmerzspezialisten
youtube.com/LiebscherBrachtDieSchmerzspezialisten
instagram.com/liebscher.bracht

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN