

ROLAND LIEBSCHER-BRACHT | DR. MED. PETRA BRACHT



Fit und beweglich durch das Jahr mit Liebscher & Bracht 2027

**SPIEGEL
Bestseller-
Autoren**

Unsere besten
ÜBUNGEN und TIPPS
für jede Woche

mosaik

Willkommen im neuen Jahr 2027!

Wir freuen uns sehr, dass Sie gemeinsam mit uns aktiv in das neue Jahr starten möchten. Denn unsere Übungen sind die beste Voraussetzung dafür, dass Sie 2027 fit bleiben oder werden. Wenn Sie unsere Übungen in Ihren Alltag einbauen, können Sie ein Level an Wohlfühl und Gesundheit erreichen, das Sie bisher wahrscheinlich nicht für möglich gehalten hätten. Um dieses Ziel zu erreichen, ist es enorm wichtig, dass Sie unsere Übungen regelmäßig machen: mindestens sechsmal pro Woche. Dafür reichen schon ein paar Minuten pro Tag. Um Ihnen die Übungsroutine so einfach wie möglich zu machen, finden Sie für jeden Wochentag ein Kästchen zum Ankreuzen im Kalender, mit dem Sie Ihren Trainingsfortschritt ganz leicht festhalten können.

Wir widmen uns jede Woche einem der 12 Schmerzbereiche, sodass Sie am Ende des Jahres von Kopf bis Fuß schmerzfrei und beweglich sind:

- | | | |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| 1 Kopf – Nacken – Hals | 5 Zwerchfell – Atmung | 9 Unterarm – Handgelenk – Hand |
| 2 Kiefer | 6 Unterer Rücken – Bauch | 10 Becken – Gesäß – Hüfte |
| 3 Augen | 7 Schultern | 11 Oberschenkel – Knie |
| 4 Oberer Rücken – Brustkorb | 8 Oberarm – Ellenbogen | 12 Unterschenkel – Fußgelenk – Fuß |

Noch mehr Informationen zu den Schmerzbereichen und zu unseren Übungen finden Sie in unserem Buch *Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter*. In unserer Liebscher & Bracht-App führt Roland Schritt für Schritt in kurzen Videos durch die Übungen. Mehr Informationen dazu unter: www.liebscher-bracht.com

Wir wünschen Ihnen ein wunderbares, schmerzfreies und gesundes Jahr in voller Beweglichkeit!

Ihre Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht

Bevor Sie mit den Liebscher & Bracht-Übungen® starten, hier noch ein paar wichtige Tipps:

- Die Dehnungen, die Ihnen am schwersten fallen, sind für Sie meist die wichtigsten.
- Üben Sie immer nur so intensiv, dass Sie im oberen Bereich Ihres Wohlfühlschmerzes bleiben.
- Bewegen Sie sich immer langsam und bewusst.
- Machen Sie immer nur so weit mit, wie es Ihnen möglich ist – aber probieren Sie eine Übung zumindest immer aus.
- Tasten Sie sich allmählich an die vollständige Technik heran – bereits das passive Dehnen ohne Gegenspannen kann große Fortschritte bewirken.
- Nehmen Sie sich vor, die korrekte Übungsposition nach und nach immer besser einnehmen zu können.
- Üben Sie lieber weniger intensiv und dafür 2 Minuten lang, als eine Übung mittendrin abubrechen.



Halswirbelsäulen-Übung mit Beugung nach vorne

Position Schritte 1 und 2:

Setzen Sie sich aufrecht, indem Sie Ihr Brustbein anheben. Ziehen Sie Ihr Kinn möglichst weit zum Kehlkopf. Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände auf Ihren oberen Hinterkopf, und ziehen Sie Ihren Kopf nach vorne und unten (Bild 1).

Schritt 1:

Ziehen Sie mit Ihren Fingern den Kopf immer weiter nach vorne und unten. Sie spüren die Dehnung meist ganz dicht entlang der Halswirbelsäule.

Schritt 2:

Spannen Sie intensiv gegen, als wollten Sie mit Ihrem Kopf nach oben, lassen Sie dann locker, und ziehen Sie den Kopf ein Stück weiter nach unten.

Position Schritt 3:

Lösen Sie Ihre Fingerspitzen vom Kopf, möglichst ohne dass er die erreichte Position verlässt.

Schritt 3:

Ziehen Sie allein durch die Kraft Ihres Hals-Nacken-Bereiches Ihren Kopf so weit wie möglich nach unten (Bild 2).

KW 53

28

Montag



29

Dienstag



30

Mittwoch



31

Donnerstag
Silvester



1

Freitag
Neujahr



2

Samstag
Berchtoldstag



3

Sonntag





Nacken-Übung 45 Grad



Position Schritte 1 und 2:

Setzen Sie sich gerade hin. Beugen Sie Ihren rechten Arm, und ziehen Sie Ihren Ellenbogen mit der rechten Schulter so weit wie möglich herunter. Drehen Sie Ihren Kopf um 45 Grad nach rechts, und ziehen Sie Ihr Kinn möglichst weit zum Kehlkopf. Legen Sie Ihre linke Hand halbschräg auf Ihren Hinterkopf, und ziehen Sie Ihren Kopf halbschräg nach vorne und links unten in Richtung Ihres linken Knies.

Schritt 1:

Ziehen Sie mit Ihrer Hand den Kopf immer weiter Richtung linkes Knie. Sie spüren die Dehnung meist hinten rechts im Nacken.

Schritt 2:

Spannen Sie intensiv gegen, als wollten Sie mit Ihrem Kopf nach oben und rechts hinten, lassen Sie locker, und ziehen Sie ihn ein Stück weiter nach vorne und links unten.

Position Schritt 3:

Lösen Sie Ihre Hand vom Kopf, möglichst ohne dass er die erreichte Position verlässt.

Schritt 3:

Ziehen Sie allein durch die Kraft Ihres Hals-Nacken-Bereiches Ihren Kopf so weit wie möglich nach vorne und links unten.

Anschließend wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

KW 1

4

Montag



5

Dienstag



6

Mittwoch
Hl. Drei Könige



7

Donnerstag



8

Freitag



9

Samstag



10

Sonntag





Kiefer-Übung



Position Schritte 1 und 2:

Öffnen Sie Ihren Mund so weit wie möglich und legen Sie den Daumenwinkel (Winkel zwischen Daumen und Zeigefinger) über Ihr Kinn.

Schritt 1:

Ziehen Sie mit Ihrer Hand den Mund immer weiter auf. Die Dehnung spüren Sie meist im gesamten Unterkiefer, vielleicht sogar als kurzen Zahnschmerz.

Schritt 2:

Spannen Sie intensiv gegen, als wollten Sie Ihren Mund schließen, lassen Sie locker, und ziehen Sie Ihren Unterkiefer ein Stückchen weiter nach unten.

Position Schritt 3:

Lösen Sie Ihre Hand vom Kinn, und halten Sie Ihren Mund dabei so weit wie möglich geöffnet.

Schritt 3:

Öffnen Sie allein durch die Kraft Ihres Kiefers Ihren Mund so weit wie möglich.

KW 2

11

Montag



12

Dienstag



13

Mittwoch



14

Donnerstag



15

Freitag



16

Samstag



17

Sonntag





Augen-Übung Uhr



Position:

Setzen Sie sich, oder legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie sich vor, vor Ihren Augen wäre eine Uhr, die so groß im Durchmesser ist, dass es Ihnen schwerfällt, ringsherum die Zahlen zu erkennen, ohne Ihren Kopf zu bewegen. Um die Richtung gut nachvollziehen zu können, können Sie mithilfe des linken Fotos die Position der angegebenen Uhrzeiten und damit Ihre Augeneinstellung prüfen.

Schritt 1:

Schauen Sie so weit wie möglich aus eigener Augenkraft in Richtung 12 Uhr und anschließend auf 6 Uhr.

Schritt 2:

Schauen Sie so weit wie möglich aus eigener Augenkraft in Richtung 1 Uhr und anschließend auf 7 Uhr.

Weitere Schritte:

Schauen Sie so weit wie möglich aus eigener Augenkraft in Richtung 2 Uhr und anschließend auf 8 Uhr.

... in Richtung 3 Uhr und anschließend auf 9 Uhr.

... in Richtung 4 Uhr und anschließend auf 10 Uhr.

... in Richtung 5 Uhr und anschließend auf 11 Uhr.

... in Richtung 6 Uhr und anschließend auf 12 Uhr.

... in Richtung 7 Uhr und anschließend auf 1 Uhr.

... in Richtung 8 Uhr und anschließend auf 2 Uhr.

... in Richtung 9 Uhr und anschließend auf 3 Uhr.

... in Richtung 10 Uhr und anschließend auf 4 Uhr.

... in Richtung 11 Uhr und anschließend auf 5 Uhr.

KW 3

18

Montag



19

Dienstag



20

Mittwoch



21

Donnerstag



22

Freitag



23

Samstag



24

Sonntag

