

# Willkommen im neuen Jahr 2026!

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 2026 fit und beweglich 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. Das Wichtigste ist, 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, stellen wir jede Woche eine neue Übung vor. Für jeden Wochentag finden Sie jeweils ein Kästchen zum Ankreuzen im Kalender, sodass Sie Ihren Trainingsfortschritt ganz einfach festhalten können.

Wir laden Sie ein: Nehmen Sie Ihre Schmerzfreiheit ab heute selbst in die Hand! Dazu widmen wir uns jede Woche einem der 12 Schmerzbereiche, sodass Sie am Ende des Jahres von Kopf bis Fuß fit und beweglich sind:

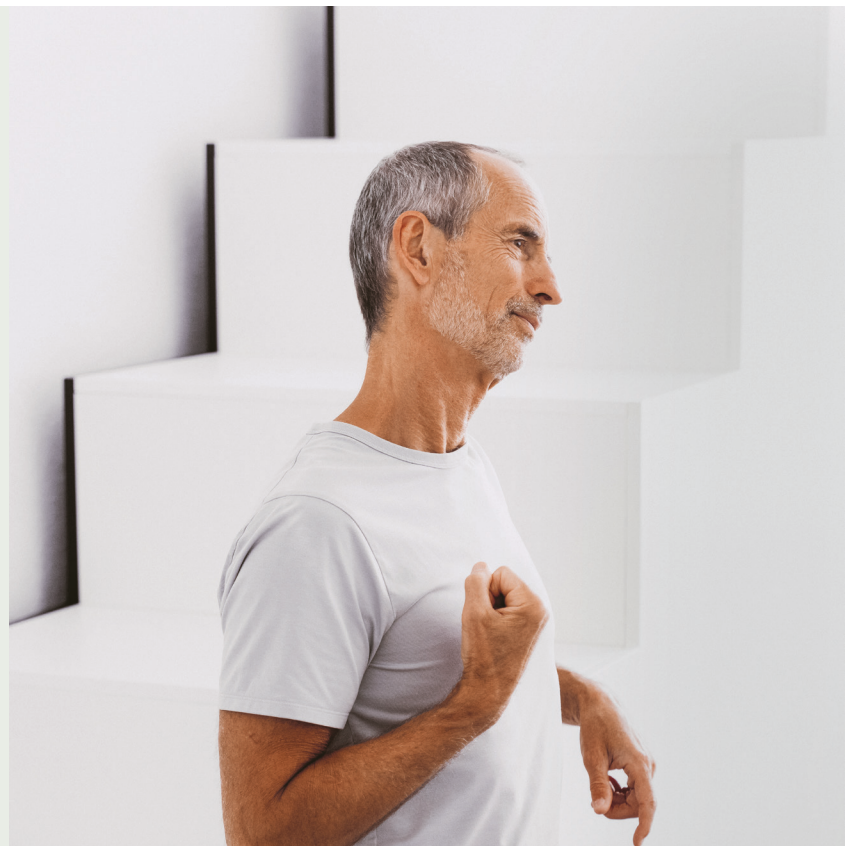
- |                             |                          |                                    |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| 1 Kopf – Nacken – Hals      | 5 Zwerchfell – Atmung    | 9 Unterarm – Handgelenk – Hand     |
| 2 Kiefer                    | 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](http://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 zwei Minuten lang, als eine Übung mittendrin abubrechen.



# Nacken-Übung seitlich

## Position Schritte 1 und 2:

Setzen Sie sich gerade hin, indem Sie Ihr Brustbein anheben. Beugen Sie Ihren rechten Arm, und ziehen Sie Ihren Ellenbogen und damit die rechte Schulter so weit wie möglich herunter. Ziehen Sie Ihr Kinn möglichst weit zum Kehlkopf. Legen Sie Ihre linke Hand auf Ihren Kopf, und ziehen Sie Ihren Kopf nach links in Richtung Ihrer linken Schulter.

### Schritt 1:

Ziehen Sie mit Ihrer Hand den Kopf immer weiter Richtung linke Schulter. Sie spüren die Dehnung meist rechts tief im Hals.

## Schritt 2:

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

### 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 unten links.

*Anschließend wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.*

KW 1

29

Montag



30

Dienstag



31

Mittwoch  
Silvester



1

Donnerstag  
Neujahr



2

Freitag  
Berchtoldstag



3

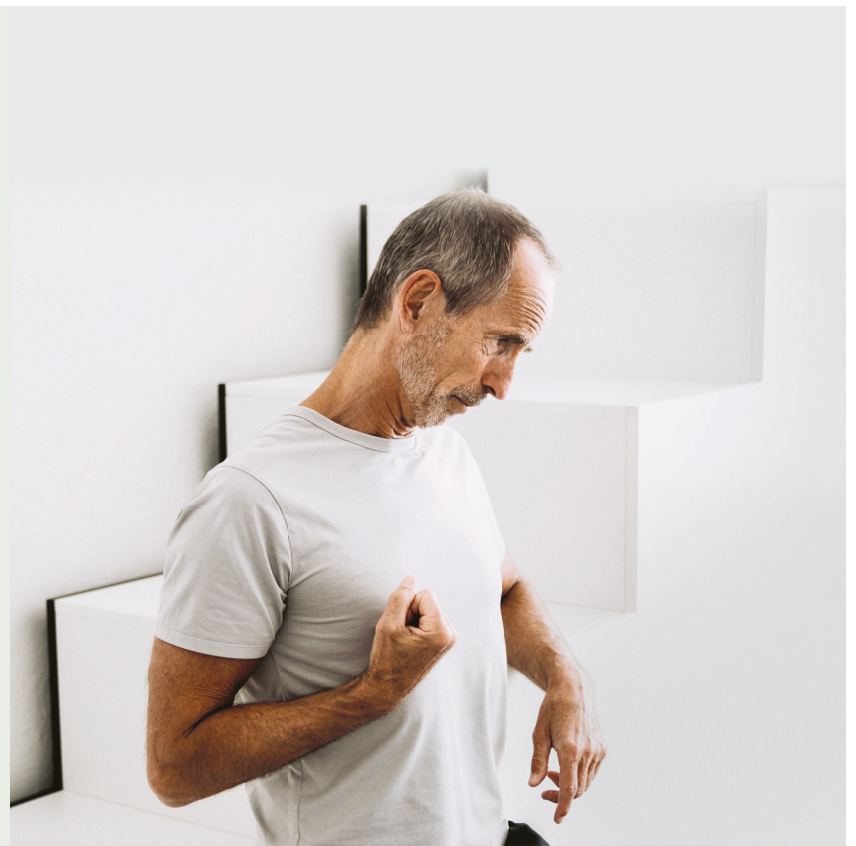
Samstag



4

Sonntag





# Halswirbelsäulen-Übung für den Atlas

## Position Schritte 1 und 2:

Setzen Sie sich aufrecht. Ziehen Sie Ihr Kinn möglichst weit zum Kehlkopf. Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände auf Ihren oberen Hinterkopf, und ziehen Sie ihn so weit wie möglich nach unten. Rutschen Sie mit den Fingerspitzen beider Hände nach rechts, bis die Finger der linken Hand Ihren seitlichen Kopf greifen können, und lösen Sie dann die rechten Fingerspitzen vom Kopf. Beugen Sie Ihren rechten Arm und ziehen Sie Ihren Ellenbogen und damit die rechte Schulter so weit wie möglich herunter (Bild 1).

## Schritt 1:

Ziehen Sie mit Ihrer linken Hand den Kopf immer weiter nach links unten. Sie spüren die Dehnung meist

seitlich rechts im Nacken und nah an der Halswirbelsäule.

## Schritt 2:

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

## Position Schritt 3:

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

## Schritt 3:

Ziehen Sie nur durch die Kraft Ihres Hals-Nacken-Bereiches Ihren Kopf möglichst weit nach links unten.

*Anschließend wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.*

KW 2

5

Montag



6

Dienstag  
Hll. Drei Könige



7

Mittwoch



8

Donnerstag



9

Freitag



10

Samstag



11

Sonntag







# Kiefergelenk-Übung

## Position Schritte 1 und 2:

Öffnen Sie Ihren Mund, ziehen Sie Ihren Unterkiefer so weit wie möglich nach links, und legen Sie Ihren linken Zeigefinger und Daumen an die Unterkante des rechten Unterkiefers.

## Schritt 1:

Ziehen Sie mit Ihrer linken Hand den Unterkiefer so weit wie möglich nach links. Meist spüren Sie die Dehnung im rechten Unterkiefer und der gesamten rechten Gesichtshälfte.

## Schritt 2:

Spannen Sie intensiv gegen, als wollten Sie Ihren Unterkiefer nach rechts schieben. Lassen Sie locker, und ziehen Sie Ihren Unterkiefer ein Stückchen weiter nach links.

## Position Schritt 3:

Lösen Sie Ihre Hand vom Kinn, möglichst ohne dass Ihr Unterkiefer dabei die erreichte Position verlässt.

## Schritt 3:

Schieben Sie allein durch die Kraft Ihres Kiefers Ihren Unterkiefer so weit wie möglich nach links.

*Anschließend wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.*

KW 3

12

Montag



13

Dienstag



14

Mittwoch



15

Donnerstag



16

Freitag



17

Samstag



18

Sonntag





# Brust-Übung 10 Grad in der Ecke

## Position Schritte 1 und 2:

Stellen Sie sich vor eine Ecke. Nehmen Sie Ihre Arme gestreckt in Schulterhöhe zur Seite, und heben Sie sie so an, dass sie in einem kleinen Winkel von 10 Grad über Schulterhöhe nach oben zeigen. Gehen Sie mit dem oberen Ende Ihres Brustbeins so weit in die Ecke, bis Ihre Handflächen die Wände berühren.

### Schritt 1:

Gehen Sie mit dem oberen Ende Ihres Brustbeins immer weiter in die Ecke, sodass Ihre Arme nach hinten geschoben werden. Sie spüren die Dehnung meist im Bereich der Brust, in den Schultergelenken, aber auch in den Armen, eventuell sogar bis in die Finger.

## Schritt 2:

Drücken Sie intensiv Ihre Handflächen gegen die Wände. Lassen Sie locker, und schieben Sie das obere Ende Ihres Brustbeins weiter in die Ecke.

## Position Schritt 3:

Gehen Sie aus der Ecke heraus, und halten Sie Ihre Arme möglichst in der vorher erreichten Position.

### Schritt 3:

Ziehen Sie allein durch die Kraft Ihrer Schultern Ihre Arme so weit wie möglich nach hinten, wobei Sie den 10-Grad-Winkel beibehalten.

KW 4

19

Montag



20

Dienstag



21

Mittwoch



22

Donnerstag



23

Freitag



24

Samstag



25

Sonntag







# Atem-Übung dreimal

## Position Schritte 1 und 2:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Atmen Sie einige Male durch die Nase möglichst tief in den Bauch hinein und dann durch die Nase wieder aus.

### Schritt 1:

Atmen Sie noch einmal so tief wie möglich ein, und dann pusten Sie die Luft mit zugespitzten Lippen aus, als wollten Sie eine Kerze ausblasen. Geben Sie sich wirklich Mühe, sämtliche Luft auszuatmen. Wenn Sie, gerade sitzend, nicht weiter ausatmen können, lassen Sie Ihren Rumpf nach vorne möglichst tief zwischen die Knie sinken, und versuchen Sie dabei, einen letzten Rest auszuatmen.

### Schritt 2:

Kommen Sie wieder nach oben, schließen Sie Ihren Mund, halten Sie sich die Nase zu, und versuchen Sie,

gegen die zugehaltene Nase einzuatmen. Beginnen Sie locker, und steigern Sie dann diese Einatemungskraft vorsichtig immer mehr. Sie können das auch in Wellen machen und den Rumpf dabei etwas bewegen. Machen Sie das, solange Sie genug Sauerstoff haben. Lassen Sie schließlich locker, und atmen Sie jetzt noch einmal direkt so viel Luft wie möglich aus. Atmen Sie zwei Mal tief ein und aus, und wiederholen Sie die Schritte 1 und 2 noch zweimal.

## Position Schritt 3:

Sitzen Sie entspannt aufrecht.

### Schritt 3:

Atmen Sie so tief wie möglich in Bauch und Brust ein und anschließend aus. Ziehen Sie beim Ausatmen Ihren Bauch so weit wie möglich ein. Ihre Atemzüge sollten dabei möglichst immer tiefer werden.

KW 5

26

Montag



27

Dienstag



28

Mittwoch



29

Donnerstag



30

Freitag



31

Samstag



1

Sonntag

