

Roland Liebscher-Bracht | Dr. med. Petra Bracht  
DIE ARTHROSE-LÜGE



Roland Liebscher-Bracht | Dr. med. Petra Bracht

# DIE ARTHROSE LÜGE

Warum die meisten Menschen  
völlig umsonst leiden –  
und was Sie dagegen tun können

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Übungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch physiotherapeutische oder ärztliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich  
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

17. Auflage

Originalausgabe Oktober 2017

Copyright © 2017 Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München;

unter Verwendung einer Vorlage von Simon Pieren

Umschlagmotiv: fotolia/underdogstudios

Übungsfotos und Grafiken: LNB GmbH

Weitere Fotos: S. 52: fascialnet.com/S. 277: shutterstock/Philip Yb Studio

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

JE · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN: 978-3-442-22225-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)



Dieses Buch ist unseren Söhnen Raoul und Julien gewidmet – und Ruth Liebscher, ihrer Großmutter.

Ruth beweist, dass es möglich ist, mit den richtigen Übungen im Alter von 90 Jahren schmerzfrei, beweglich und ohne einschränkende Arthrose zu sein.

Vor 20 Jahren bekam sie ein künstliches Hüftgelenk, weil sie den Einspruch ihres Sohnes gegen die Empfehlung des Herrn Professors

noch nicht ernst nehmen konnte. Der Professor prophezeite ihr zudem, dass ein halbes Jahr später die andere Hüfte ebenfalls operiert werden müsse.

Nach der Operation begann sie mit den Liebscher & Bracht Übungen. Das künstliche Gelenk hat seitdem gehalten, die andere Hüfte wurde nie operiert. Sie ist am ganzen Körper völlig schmerzfrei.



*Ruth Liebscher mit ihrem Sohn Roland während der Dreharbeiten zu den Videos zum Thema »90 Jahre und topfit« für unseren YouTube-Kanal »Die Schmerzspezialisten«.*

# Inhalt

<b>Wir müssen und können das unnötige Leiden beenden . . . . .</b>	<b>11</b>	Welchen Einfluss auf Arthrose haben die Gene? . . . . .	30
30 Jahre Forschung und Entwicklung . . . . .	11	Welche Rolle spielt das Gewicht bei Arthrose? . . . . .	32
Eine Therapie für jeden . . . . .	13	Das Alter – größter Risikofaktor für Arthrose? . . . . .	34
Wie Sie dieses Buch am besten für sich nutzen können . . . . .	15	Tut Arthrose wirklich weh? . . . . .	36
<b>Die Arthrose-Lüge und was Sie über Arthrose wissen sollten . . . . .</b>	<b>19</b>	Es gibt starke Gelenkschmerzen ohne Arthrose . . . . .	38
Die »falsche Realität« der Arthroseschmerzen . . . . .	20	Unser großer Vorteil ist unsere praktische Erfahrung . . . . .	40
Sie können aufatmen – es ist ganz anders, als viele glauben . . . . .	22	<b>Unser Erklärungsmodell für die Entstehung von Arthrose und Schmerzen . . . . .</b>	<b>45</b>
Die Epidemie Arthrose in Zahlen . . . . .	22	Wie funktionieren unsere Gelenke? . . . . .	45
Herkömmliche Versuche, das Leiden zu mindern . . . . .	24	Muskeln – die Motoren unserer Körperbewegung . . . . .	47
<b>Die Ungereimtheiten der herkömmlichen Erklärungen für Arthrose . . . . .</b>	<b>27</b>	Wir »trainieren« 24 Stunden täglich . . . . .	49
Welche Rolle spielt der Gebrauch beim Gelenkverschleiß? . . . . .	27	Bewegungsqualität bedeutet, wie viele Gelenkwinkel wir nutzen . . . . .	53

Die »Sackgasse der Bewegungs- evolution« – immer mehr Arthrose und Schmerzen . . . . .	60	<b>Die häufigsten herkömmlichen Therapien bei Arthrose . . . . .</b>	<b>97</b>
Arthrose und Schmerzen sind nicht fest aneinander gekoppelt. .	61	Die herkömmlichen nicht medikamentösen Therapien . . . .	97
Indirekte Ursachen für Arthrose und Schmerzen . . . . .	64	Sinn und Unsinn der medika- mentösen Schmerzunter- drückung . . . . .	99
Der Schmerzsee – ein Überblick über das Schmerzgeschehen . . . .	69	Gelenkerhaltende Operationen. .	103
Stress, Übersäuerung, Spannungserhöhungen, Entzün- dungen – eine Negativspirale. . . .	73	Künstliche Gelenke? . . . . .	108
Die Entstehung der Arthrose und die Umkehr der Verschleiß- prozesse. . . . .	77	Weitere herkömmliche Therapien . . . . .	114
<b>Die Ungereimtheiten lösen sich auf – Antworten auf die offenen Fragen. . . . .</b>	<b>81</b>	Kann sich zurückgebildeter Knorpel wieder aufbauen? . . . . .	121
Wie wirkt sich Bewegung auf die Gelenke aus? . . . . .	81	<b>So schaffen Sie optimale Grundlagen für die Knorpel- regeneration. . . . .</b>	<b>129</b>
Welche Auswirkungen hat hohe körperliche Inaktivität? . . . . .	86	Setzen Sie Ihre Ernährung gegen Schmerzen und Arthrose ein . . . . .	129
Welche Bedeutung für die Arthrose hat Übergewicht? . . . .	88	Die Psyche gezielt gegen Schmer- zen und Arthrose einsetzen. . . . .	143
Welche Bedeutung für die Arthrose hat das Alter? . . . . .	90	Das Umfeld gezielt gegen Schmer- zen und Arthrose einsetzen. . . . .	146
Wie ist es nun mit der Arthrose – tut sie weh oder nicht? . . . . .	92	<b>Die Liebscher &amp; Bracht Übungen für alle Arthrose-Arten . . . . .</b>	<b>153</b>
Wie kann ein künstliches Gelenk immer noch schmerzen? . . . . .	93	Stoppen Sie Schmerzen und Gelenkverschleiß. . . . .	153
Muss eine genetische Disposition zur Arthrose führen? . . . . .	94	Ihre Muskeln können am Anfang überfordert sein. . . . .	155
		Allgemeines zur Liebscher & Bracht Faszien-Rollmassage. . . . .	163

Allgemeines zu den Liebscher & Bracht Übungen . . . . .	163
Der Ablauf unserer Übungen gegen Arthrose und Schmerzen . .	168
Ihr Vier-Wochen-Optimierungsplan: Heilen Sie sich von Schmerzen und starten Sie die Knorpelregeration . . . . .	172
Die Liebscher & Bracht Übungen und Faszien-Rollmassage . . . . .	174
Arthrose des Kiefergelenks . . . . .	176
Arthrose der Wirbelgelenke der Halswirbelsäule . . . . .	181
Arthrose der Wirbelgelenke der Brustwirbelsäule . . . . .	188
Arthrose der Wirbelgelenke der Lendenwirbelsäule . . . . .	194
Arthrose des Kreuzbein-Darmbein-Gelenks . . . . .	202
Arthrose des Schultergelenks . . .	209
Arthrose des Ellenbogen-gelenks . . . . .	215

Arthrose des Handgelenks . . . . .	222
Arthrose des Daumensattel-gelenks . . . . .	226
Arthrose der Fingermittel-gelenke und der Fingerend-gelenke . . . . .	231
Arthrose des Hüftgelenks . . . . .	236
Arthrose des Kniegelenks . . . . .	245
Arthrose des Fußgelenks . . . . .	253
Arthrose des Großzehengrund-gelenks . . . . .	259

<b>Nutzen Sie alle Möglichkeiten – wir unterstützen Sie . . . . .</b>	<b>267</b>
Ihr Einstieg in die Selbsthilfe über das vorliegende Buch . . . . .	268
Weitere Angebote zu Ihrer Unterstützung . . . . .	270
Weitere Informationen . . . . .	273
Danke von Herzen . . . . .	276
Im Überblick: Wie entstehen Schmerzen und Arthrose, und was heilt sie? . . . . .	278



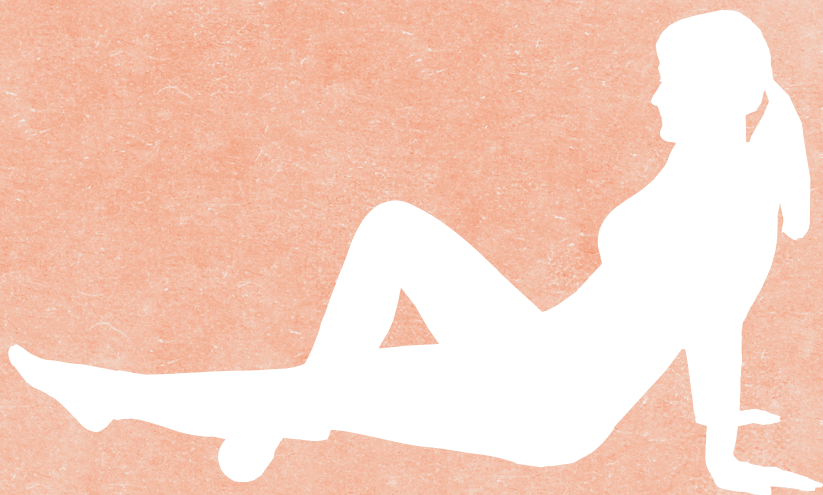
*Unsere Aufgabe sehen wir darin,  
den Menschen zu helfen,  
sich selbst zu helfen.*

*Das Ziel ist,  
dass alle Menschen  
ein schmerzfreies, gesundes Leben  
in voller Beweglichkeit  
bis ins höchste Alter führen können.*



DR. MED. PETRA BRACHT & ROLAND LIEBSCHER-BRACHT





## Wir müssen und können das unnötige Leiden beenden

Die Erkenntnisse in diesem Buch basieren auf einer langen Vorgeschichte, die so spannend ist wie ein Krimi. Sie erzählt, wie eine Ärztin, die stets mehr über Gesundheit wissen will, als sie im Studium gelernt hatte, und ein Maschinenbauer, der immer alles hinterfragt und sein Leben lang begeistert Kampfkunst und asiatische Bewegungslehren betrieb, das herausfanden – vielleicht auch wiederentdeckten –, wonach die Menschen und Ärzte auf der ganzen Welt schon

immer suchten: wie man sich auf natürliche Weise von Schmerzen befreien, Verschleiß stoppen und den Wiederaufbau von Knorpel anregen kann.

Daher beginnen wir mit einem kurzen Überblick über unseren Hintergrund. Sie sollen nachvollziehen können, warum wir ein solches Buch schreiben und was wir Ihnen anbieten, damit Sie nach der Lektüre mit Ihrer Arthrose und Ihren Schmerzen völlig anders umgehen können.

### 30 Jahre Forschung und Entwicklung

Seit 1986 forschen wir zum Thema Schmerzen und entwickeln therapeutische Lösungen, Schmerzen zu lindern und sie zu beseitigen. Als wir 2007 damit begannen, Ärzte, Osteopathen, Heilpraktiker, Physio- und

andere Therapeuten in unserer neuen Schmerztherapie auszubilden, nahm das Ganze an Fahrt auf. 2009 lud uns Günter Jauch, der die Wichtigkeit unserer Therapie für die Gesellschaft erkannte, in seine Sendung »Stern-TV«

ein. Dort behandelte Roland live erfolgreich einen Rückenschmerzpatienten, dem vorher über Jahre hinweg nicht geholfen werden konnte. Zuvor hatte das »Stern-TV«-Team die Behandlung einer weiteren Patientin gefilmt, die sich trotz stärkster Schmerzmittel und vieler herkömmlicher Therapieversuche (die Verfahren der Schulmedizin, Physiotherapie und Manualtherapien, Aufenthalt in einer Schmerzklinik) kaum noch bewegen konnte. Auch ihr ging es nach der Behandlung wieder gut. Nach der Sendung erlebten die in unserer Methode ausgebildeten Ärzte und Therapeuten einen riesigen Ansturm, den sie kaum bewältigen konnten. Damals wurde uns zum ersten Mal richtig bewusst, wie viele Menschen leiden und händeringend nach wirksamer Hilfe suchen. Die hohe Nachfrage nach unserer Therapie durch Patienten und

nach Ausbildungsplätzen für Heilberufler zeigte, dass das Problem Schmerz und Arthrose durch die herkömmliche Medizin mit allen ihren Errungenschaften offensichtlich nicht gelöst werden kann.

Im September 2017 lehren wir unsere Schmerztherapie zehn Jahre. Inzwischen nahmen mehrere tausend Ärzte aller Fachrichtungen, Heilpraktiker verschiedenster Ausrichtung, Physio- und andere Therapeuten sowie Osteopathen an unserer Ausbildung teil. Viele von ihnen haben sich unserem Therapeuten-Netzwerk angeschlossen, das Deutschland, Österreich und die Schweiz schon gut versorgt. Sie sind begeistert, wie schnell und wie nachhaltig sie ihren Schmerzpatienten nun helfen können, sich von ihren Schmerzen zu befreien und ihre Arthrose zu heilen.

### Herkömmliche Medizin

Immer wenn wir von der »herkömmlichen« Medizin, Methoden oder »herkömmlichen Auffassungen« schreiben, meinen wir die Art von Behandlungen und Erklärungen mit der Sie von Ärzten, Heilpraktikern, Physiotherapeuten, Osteopathen und Therapeuten anderer Systeme versorgt werden, die nicht auf den Grundsätzen basieren, die wir bei Liebscher & Bracht nutzen. Selbstverständlich sind davon einzelne Anwender, die ähnlich denken und auch therapieren wie wir, ausgenommen. Leider haben diese aber so gut wie keinen Einfluss auf die Therapierealität, die täglich das Leiden Unzähliger verlängert.



## Eine Therapie für jeden

Dennoch sind wir erst ganz am Anfang. Noch gibt es zu viele Ärzte und Therapeuten, die nicht nachvollziehen können, warum unsere Schmerztherapie so wirksam ist, und die sie deswegen nicht ernst nehmen. Und es gibt noch viel zu viele Schmerzpatienten, die nichts von dieser Therapie wissen. Die noch nicht wissen, dass sie ihre Schmerzen statt mit Schmerzmitteln und Operationen auf völlig natürliche Art und Weise im wahrsten Sinne des Wortes heilen können.

Deswegen halten Sie dieses Buch in den Händen. Den polarisierenden Titel haben wir mit Absicht gewählt. Er soll herausfordern, aufmerksam und wach machen. Denn wir möchten, dass alle Schmerzleidenden wissen, dass es ungleich wirksamere Möglichkeiten als die herkömmlichen gibt, mit Schmerzen und Arthrose umzugehen. Dass es kein unabänderliches Schicksal ist, mit 50 oder spätestens mit 60 Jahren Arthrose und immer mehr Schmerzen zu bekommen, immer mehr Bewegungseinschränkungen hinnehmen zu müssen. Alle Menschen haben das Recht darauf zu wissen, dass man

sich von Schmerzen in den meisten Fällen dauerhaft befreien kann. Dass man die Wahl hat zwischen dem allseits bekannten Weg, der über Schmerzmittel letztlich irgendwann zur Operation und zu künstlichen Gelenken führt. Und einem anderen Weg, für den man zwar Zeit und Durchhaltevermögen braucht, weil er mit dem regelmäßigen Training von speziellen Übungen einhergeht, der aber in die Unabhängigkeit und Freiheit führt. In die Freiheit, selbst für seine Schmerzfreiheit sorgen, seine Arthrose stoppen und – zumindest in den meisten Fällen – seine Knorpel wieder regenerieren zu können.

### **Wir haben viele unterstützende Maßnahmen für Sie entwickelt**

Lesen Sie dieses Buch und machen Sie die Übungen für Ihre von Arthrose befallenen Gelenke.

Probieren Sie die Ernährungsempfehlungen, die massiv dazu bei-

**Mit dem polarisierenden Titel »Arthrose-Lüge« möchten wir möglichst viel Aufmerksamkeit erzeugen.**

tragen können, dass Sie Ihre Schmerzen dauerhaft in den Griff bekommen und sich Ihr Knorpel schneller wieder regenerieren kann.

Besuchen Sie unseren YouTube-Kanal »Die Schmerzspezialisten«, in dem Sie über 400 Videos mit einfachen Übungen sowie viele Antworten rund um das Thema Schmerzen und Arthrose finden. Meist können Sie direkt mitmachen, weil die Übungen in Mitmachlänge aufgenommen wurden.

Werden Sie Mitglied bei Lieb- scher & Bracht, indem Sie unser großes Internetportal für Schmerz- patienten, Schmerzleidende und

**Dank unserer For-  
schungen können  
Sie bis ins höchste  
Alter schmerzfrei,  
gesund und be-  
weglich bleiben.**

Menschen, die alles dafür tun möchten, niemals Schmerzen oder Arthrose zu bekommen, regelmäßig nutzen. Dort finden Sie erweiterte Übungen, fertig ausgearbeitete 28- oder 14-Tage-Programme, systematisierte Lösungen für alle der heute am häufigsten auftretenden Schmerzprobleme sowie Trainingspläne. Extra für Sie als Arthrose-Betroffene haben wir sämtliche Faszien-Rollmassagen sowie die Übungen dieses Buches in Mitmachlänge jeweils für die rechte und linke

Seite auf Video aufgenommen und einen eigenen Arthrosebereich eingerichtet. Dort können Sie, angeleitet und motiviert von Roland, täglich Ihre Übungen absolvieren.

Suchen Sie einen in unserer Therapie ausgebildeten Therapeuten auf. Er kann Ihnen schon in der ersten Behandlung »beweisen«, ob unsere Therapie dazu in der Lage ist, Ihre Schmerzen zu beseitigen. In Folgebehandlungen kann er das Ergebnis halten, während Sie regelmäßig die Übungen machen, die für eine dauerhafte Schmerzfreiheit notwendig sind. Gehen Sie dazu auf unsere Website [www.Lieb-scher-Bracht.com](http://www.Lieb-scher-Bracht.com). Dort finden Sie nach Postleitzahlen sortiert unsere Partner-Therapeuten und im Shop die von uns entwickelten Schmerzfrei-Produkte. Diese unterstützen Sie dabei, Ihre Schmerzen dauerhaft in den Griff zu bekommen. Viele unserer Therapeuten bieten auch wöchentliche Übungsgruppen an, die Sie regelmäßig oder je nach Bedarf besuchen können.

All das haben wir für Sie entwickelt und verfügbar gemacht, weil uns Ihre Schmerzfreiheit am Herzen liegt. Sie sollen Ihr in den meisten Fällen völlig unnötiges Leiden schnellstmöglich beenden können.

## Wie Sie dieses Buch am besten für sich nutzen können

An dieser Stelle noch ein Tipp zum Lesen des Buches. Wir erklären Ihnen zu Beginn, wie Arthrose und Schmerzen entstehen und was Sie tun können, um Ihre Schmerzen möglichst schnell loszuwerden, den Verschleiß zu stoppen und den Knorpel so weit wie möglich zu regenerieren.

Im Grunde ist es nicht nötig, die theoretischen Hintergründe zu kennen. Wenn Ihnen das nicht so wichtig ist, dann können Sie direkt zum Kapitel »Die Liebscher & Bracht Übungen und Faszien-Rollmassage« gehen und mit den Übungen beginnen.

Wenn Sie aber vorher verstehen wollen, wie es überhaupt zu Ihrem Leiden kommen konnte und warum Sie die Übungen und Ernährungsratschläge umsetzen sollen, dann holen Sie sich erst diese Infos. Vielleicht haben Sie auch Bedenken, Übungen zu machen, bei denen Sie sich nicht sicher sind, ob sie Ihrem Gelenk nicht auch schaden könnten. Dann sollten Sie ebenfalls zunächst die Hintergründe kennenlernen. Wenn Sie aufgrund der Theorie erkannt ha-

ben, wie wichtig die Übungen sind, wird dies Sie zudem motivieren, die rund 15 Minuten täglich zu investieren. Sie können auch zwischen den Kapiteln springen: Beginnen Sie mit den Übungen und lesen Sie bei Bedarf immer wieder im Theorieteil nach. So können Sie sich vergewissern und hin und wieder Motivationschübe holen.

### Für Patienten, Ärzte und Therapeuten

Dieses Buch ist für alle geschrieben. Für medizinisch-therapeutische Laien ebenso wie für Heilberufler, spezialisiert auf Arthrose- und Schmerztherapie. Deshalb bedienen wir uns einer allgemein verständlichen Sprache. Da wir aber den Anspruch haben, dass Ärzte und Therapeuten die geschilderten Sachverhalte zu würdigen wissen, haben wir nur so weit vereinfacht, dass die biomechanischen oder physiologischen Fakten nicht darunter leiden.

## Es braucht Zeit, sich an neue Realitäten zu gewöhnen

Denjenigen, die dieses Buch anspricht – gleichgültig ob Laien oder Fachleute –, empfehlen wir, es nicht nur einmal zu lesen. Aus Erfahrung wissen wir, dass man oft nicht in der Lage ist, sich beim ersten Lesen der vollen Bedeutung des Gesagten bewusst zu werden. Bei den Laien liegt das daran, dass dieses Thema neu für sie ist. Bei den Fachleuten – je nachdem, wie viel sie schon über solche Inhalte gehört oder gelernt haben – daran, dass es jahrzehntelang gelebtem Wissen und Arbeiten geradezu dramatisch widersprechen kann.

Noch ein Tipp: Bevor Sie mit dem Lesen beginnen, leeren Sie bitte Ihren Becher aus, wie man in China sagt. Aber schütten Sie das Wissen und die

**Machen Sie einen Schritt nach dem anderen. Lassen Sie sich so viel Zeit wie nötig, das Neue auf sich wirken zu lassen.**

Überzeugungen, die sich in Ihnen angesammelt haben, nicht weg. Deponieren Sie diese während der Lektüre des Buches in einem anderen

Behälter – einem »externen Speicher«.

Wenn Sie nach der Lektüre nur verständnislos den Kopf schütteln,

war es noch nicht der richtige Zeitpunkt oder ist halt einfach nicht »Ihr Ding«. Vergessen Sie in diesem Fall das Gelesene, füllen Sie den zwischengelagerten Inhalt wieder in Ihren Becher und machen Sie weiter wie bisher oder wie Sie es für richtig erachten. Aber vieles von dem, was Sie gelesen haben, wird Ihnen wiederbegegnet. Behalten Sie daher das Buch. So können Sie es jederzeit wieder in die Hand nehmen.

Wenn Sie aber interessiert oder sogar elektrisiert sind, dann werden Sie sich freuen. Als Profi können Sie jetzt voll einsteigen in den neuen Umgang mit Schmerzen und an unserer Ausbildung teilnehmen. Als Laie können Sie sofort damit anfangen, unsere Empfehlungen umzusetzen und Ihre Schmerzen mit unseren Übungen dauerhaft zu heilen.

## Wir empfehlen Ihnen nur das, was wir selbst täglich anwenden

Abschließend bitten wir alle Leser um Folgendes: Wir haben dieses Buch nach bestem Wissen und Gewissen und mit Herzblut geschrieben. Es enthält nur Inhalte und Emp-

fehlungen, von denen wir überzeugt sind und die wir selbst anwenden. Wir erheben aber nicht den Anspruch, allwissend zu sein. Fallen Ihnen Dinge auf, die wir nicht korrekt beschrieben haben, die nach Ihrer Erfahrung so gar nicht sein können, dann verzeihen Sie bitte unsere Fehleinschätzung. Schreiben Sie uns in diesem Fall doch kurz einige Zeilen, damit wir das falsch Beschriebene eventuell in der nächsten Ausgabe korrigieren können. Vielen herzlichen Dank dafür.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß. Nicht nur beim Lesen, sondern vor allem beim Ausprobieren, beim Anwenden der Übungen und Ernährungstipps. Nur wenn Sie auch umsetzen, was wir Ihnen vorschlagen, kann es Ihnen besser gehen.

Wir wünschen Ihnen aus ganzem Herzen ein langes, schmerzfreies, gesundes Leben in voller Beweglichkeit und ohne Arthrose!

Ihre Dr. Petra Bracht und  
Ihr Roland Liebscher-Bracht





## Die Arthrose-Lüge und was Sie über Arthrose wissen sollten

Arthrose und Schmerzen sorgen für viel Leid nicht nur in unserem Land, sondern auf der ganzen Welt. Wir haben nun eine äußerst erfreuliche Nachricht für Sie: Das Problem der Arthrose und der Schmerzen ist gelöst. Fragen Sie uns nicht, warum gerade wir das geschafft haben. Es hat sich einfach so entwickelt und hat immerhin 30 Jahre gedauert. In diesem Buch werden wir Ihnen erläutern, wie es funktioniert, sodass Sie direkt loslegen können, um schnellstmöglich aus der Sackgasse Schmerz und Arthrose herauszukommen. Und falls Sie das Glück haben, noch keine Schmerzen oder Arthrose zu haben, vielleicht weil Sie jung sind und einiges richtig gemacht haben,

dann erfahren Sie hier, was Sie tun können, um nie in diese Sackgasse zu geraten. Vorbeugen ist immer besser als bohren.

Schauen wir uns erst einmal an, was Arthrose eigentlich ist. In diesem Kapitel beschreiben wir die verbreitete Meinung über Arthrose und Schmerzen. Wir geben Ihnen einen Überblick über die ganze Tragweite dieser Epidemie, und wir werfen einen kurzen Blick darauf, wie die herkömmliche Medizin versucht, das Problem zu lösen. Leider ohne nennenswerten Erfolg. Insbesondere erfahren Sie, warum wir das, was fast alle über Arthrose und Schmerzen zu wissen glauben, für eine falsche Realität halten.

## Die »falsche Realität« der Arthroseschmerzen

Natürlich gibt es Arthrose, den Verschleiß der Knorpel in verschiedenen Gelenken. Das ist keine Lüge, das ist real. Aber was peinigt die Betroffenen? Der Verschleiß des Knorpels, der immer dünner wird? Oder der Schmerz, den sie spüren?

Genau hier verhält sich alles ganz anders, als die meisten glauben. Viele denken: Ich habe Schmerzen, weil

**Die heutige Realität bezüglich Arthrose und Schmerzen ist ein Jahrhundertirrtum der Medizin.**

ich Arthrose habe. Das geht nicht nur den Patienten so. Auch die Fachleute, Ärzte, Physiotherapeuten oder Heilpraktiker, sind dieser Ansicht. Und genau das ist der Irrtum – wir nennen es einen Jahrhundertirrtum der Medizin. Da aber das Wort Irrtum viel zu wenig wachrüttelt, quasi schulterzuckend abgetan werden kann, haben wir uns entschieden, das viel negativer besetzte und herausfordernde Wort Lüge zu verwenden.

### Wer ist der Lügner?

Nun stellt sich natürlich die Frage, wer lügt. Denn zur Lüge gehört ja ei-

gentlich ein Lügner, der die Lüge bewusst verbreitet. In unserem Fall gibt es viele »Lügner«, die dazu beitragen, dass Millionen – wahrscheinlich sogar Milliarden – von Menschen glauben, dass Arthrose wehtut. Allerdings wissen die meisten nicht, dass sie Unwahrheiten verbreiten. Sie tun es ohne Absicht.

Doch warum kursieren solche »Lügen«? Ein wichtiger Grund dafür ist die Bequemlichkeit, nichts in Frage zu stellen, was seit langer Zeit als Realität akzeptiert ist. Auch wenn es jede Menge Indizien gibt, die darauf hinweisen, dass es anders sein könnte. Dann stehen diese Dinge natürlich in den Unterrichtsmaterialien für die Ausbildungen in den verschiedenen medizinischen oder therapeutischen Fachbereichen. Die so Ausgebildeten haben das erlernte Wissen verinnerlicht und arbeiten seit Jahren oder Jahrzehnten entsprechend. Sie müssten sich selbst in Frage stellen, wenn sie die Überzeugung, dass Arthrose wehtut, anzweifeln würden. Dann sind da natürlich noch die Betroffenen und Patienten, die überall hören und lesen, dass ihre Arthrose für ihre Schmerzen verant-



wortlich ist. Aber auch diejenigen, die noch gar keine Schmerzen oder Arthrose haben, haben seit ihrer Jugend mitbekommen, dass ihre Großeltern, Eltern und andere Verwandte häufig »Arthroseschmerzen« haben. Dennoch ist es in der Geschichte immer wieder zu finden, dass die Wahrheit von heute der Irrtum von morgen ist.

### Die herkömmliche Auffassung über Arthrose scheint so klar

Alles scheint so klar: In der Jugend sind die Gelenke in Ordnung. Die Knorpel sind gesund und vollständig vorhanden. Je mehr man ein Gelenk benutzt, desto mehr altert und verschleißt der Knorpel, bekommt Risse und löst sich zunehmend auf. Je länger dieser Prozess andauert, umso mehr Schmerzen hat man. Damit man nicht zu sehr leiden muss, gibt es wirksame Schmerzmittel aller Art. Da man annimmt, dass der Knorpel sich nicht regenerieren kann und der Verschleißprozess nicht aufgehalten werden kann, muss irgendwann – spätestens wenn Knochen auf Knochen reibt – ein neues Gelenk eingebaut werden. Mittlerweile gibt es

ja Gott sei Dank sehr hochwertige Hightech-Gelenke. Wenn solch ein Gelenk eingebaut ist, kann man wieder ganz normal leben. Eigentlich sogar besser als vorher, denn das neue Gelenk besteht ja aus harten Werkstoffen wie Metall oder Keramik, die nicht verschleifen können.

Damit es keine Missverständnisse gibt: Dies ist die herkömmliche öffentliche Meinung zum Thema Arthrose und Schmerzen.

Nach dieser herkömmlichen öffentlichen Meinung gibt es keinen Zweifel. Man kann zwar mehr oder weniger Glück haben, aber letztlich erleiden wir alle das gleiche Schicksal. Je älter wir werden, desto stärker leiden wir unter Arthrose und den verschiedensten Schmerzen. Alles das spiegelt sich ja in der Realität wider, wird durch diese bewiesen.

Warum manche Menschen mit Gelenkveränderungen ohne Beschwerden durch das Leben gehen, während andere Probleme haben, obwohl bei ihnen kein Knorpelverschleiß erkennbar ist, ist in der herkömmlichen medizinischen Forschung noch ein Rätsel. Ein Rätsel, das wir in 30-jähriger Arbeit gelöst haben.

## Sie können aufatmen – es ist ganz anders, als viele glauben

Wir halten die herkömmliche Auffassung über Arthrose für eine »falsche Realität«. Und – mit Verlaub – wir halten das nicht nur dafür, sondern es handelt sich tatsächlich um eine falsche Realität. Nach 30 Jahren Forschung und Entwicklung sowie tausenden Patienten, die wir mit unserer neuen Therapie behandeln, wissen wir es – wir beweisen es täglich. Und mit uns tausende durch uns ausgebildete Ärzte, Osteopathen, Heilpraktiker sowie Physiotherapeuten und Therapeuten vieler anderer Fachrichtungen.

Wie heißt es so schön? Wer heilt, hat Recht. Was meinen wir mit Heilen? Ganz einfach: Wir beseitigen den Schmerz und stoppen die Arthrose. Und wenn es noch möglich ist, bringen wir den Körper sogar dazu, den Knorpel Stück für Stück wieder aufzubauen und – sehr lang-

fristig – auch Knochen wieder zu verändern.

Zum Wohle der Patienten stellen wir in diesem Buch Punkt für Punkt die herkömmliche falsche Realität in Frage, nach der Arthrose wehtut und nicht heilbar ist. Wir ersetzen sie durch die neue, von uns erforschte Realität, die schon begonnen hat. Diese bedeutet, dass Sie in den allermeisten Fällen Ihre Schmerzen loswerden können, dass Sie den Verschleißvorgang stoppen können, er also nicht mehr schlimmer wird. Und dass sich in vielen Fällen Ihr Knorpel und auch die Knochenstruktur Ihrer Gelenke wieder regenerieren können.

Bevor wir Ihnen genau erklären, was bei Arthrose eigentlich passiert und weswegen Sie Schmerzen haben, schauen wir uns einige Fakten zur Arthrose genauer an.

## Die Epidemie Arthrose in Zahlen

Arthrose gilt weltweit als die häufigste Gelenkerkrankung des erwachse-

nen Menschen. Das Robert Koch Institut hat von 2008 bis 2011 mit der

»Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland« (DEGS1) umfassende Gesundheitsdaten gesammelt. Bei 20,3 Prozent der Personen zwischen 18 und 79 Jahren wurde jemals eine Arthrose ärztlich festgestellt, das entspricht hochgerechnet etwa 12,4 Millionen Personen. Frauen sind dabei mit 22,3 Prozent beziehungsweise rund 6,9 Millionen Fällen signifikant häufiger von Arthrose betroffen als Männer mit 18,1 Prozent (etwa 5,5 Millionen Fälle). Dabei darf nicht vergessen werden, dass es wahrscheinlich eine sehr hohe Dunkelziffer gibt. Man vermutet, dass bis zu 35 Millionen Menschen Arthrose haben, jedoch aufgrund fehlender oder nur geringer Schmerzen nichts davon wissen.

Bei beiden Geschlechtern nimmt die Häufigkeit mit steigendem Alter zu: von 1,6 Prozent bei 18- bis 29-jährigen Frauen auf 49,9 Prozent bei den 70- bis 79-jährigen. Bei den Männern steigt die Häufigkeit in den entsprechenden Altersgruppen von 1,8 Prozent auf 33,3 Prozent.

2004 wurden in Deutschland für Arthrose 6,7 Milliarden Euro ausgegeben. Davon entfielen 96 Prozent auf Patienten über 45 Jahre, und davon wiederum zwei Drittel auf Per-

sonen über 65 Jahre. Am häufigsten ist das Kniegelenk (Gonarthrose) betroffen, gefolgt vom Hüftgelenk (Coxarthrose). Bei den Endoprothesen ist es umgekehrt: Zwischen 2003 und 2009 wurden 1,38 Millionen Hüftgelenk- und 1,01 Millionen Kniegelenkoperationen durchgeführt. In kaum einem anderen Land der Welt werden – bezogen auf die Einwohnerzahl – so viele künstliche Gelenke eingesetzt wie in Deutschland. Die englische Ärztezeitung »The Lancet« hat das Einbauen künstlicher Hüftgelenke zur »Operation des Jahrhunderts« genannt.

Eine Arthrose des Hüft- oder Kniegelenks ist auch die häufigste Ursache für den Aufenthalt in einer Reha-Einrichtung. Aufgrund dieser Diagnose wurden im Jahr 2011 rund 216.000 Patienten in Einrichtungen mit mehr als 100 Betten behandelt, wie das Statistische Bundesamt in Wiesbaden mitteilt. Dies entspricht einem Anteil von rund 13 Prozent an den insgesamt 1,6 Millionen Patienten. Das Durchschnittsalter der Patienten mit der Diagnose Arthrose des Hüft- oder Kniegelenks lag bei 68 Jahren.

## Welche Gelenke sind betroffen?

Grundsätzlich können alle Gelenke von Arthrose betroffen sein. Finger, Handgelenk, Ellenbogen, Schulter, Wirbelsäule, Iliosakralgelenk, Hüfte, Knie, Sprunggelenk, Zehen. Am häufigsten betroffen sind Hüften, Knie, Hände und Schultern. Von Polyarthrose oder multipler Arthrose spricht man, wenn sie an mehreren Gelenken gleichzeitig auftritt. Nach Ergebnissen der DEGS1 ist bei mehr als der Hälfte der Arthrosepatienten das Knie und bei etwa einem Viertel die Hüfte betroffen. Signifikant mehr Frauen (36,6 Prozent) als Männer

(15,7 Prozent) geben eine Arthrose an den Fingergelenken an. Bei der Hälfte der Personen mit Arthrose sind darüber hinaus weitere nicht näher spezifizierte Gelenke betroffen.

Man unterscheidet sogenannte primäre Arthrosen, bei denen eine biologische Minderwertigkeit des Knorpelgewebes angenommen wird, und sekundäre Arthrosen, die durch mechanische Überlastung, Fehlstellung der Gelenke, genetische Faktoren, entzündliche Veränderungen («aktivierte Arthrose») oder metabolische Störungen entstehen. Alter, Übergewicht und mangelnde Bewegung gelten als zusätzliche Risikofaktoren.

## Herkömmliche Versuche, das Leiden zu mindern

Da die Arthrose als unheilbar angesehen wird, konzentriert sich ihre Behandlung meist darauf, Schmerzen zu bekämpfen und zu verhindern, dass sich die Gelenke weiter verändern.

Je nach Stärke der Schmerzen werden einfache Schmerzmittel (z.B. Paracetamol) nicht steroidale, Antirheumatika (z.B. Ibuprofen), die gleichzeitig entzündungshemmend

wirken, oder Opioide (z.B. Codein, Morphin) eingesetzt.

Um den Knorpel zu schützen, wird in die Gelenke Hyaluronsäure eingespritzt, bei arthroskopischen Eingriffen wird der Knorpel geglättet oder Knorpelgewebe transplantiert. Um den Knorpelabbau zu bremsen, werden Glucosamin und Hyaluronsäure oral verabreicht. In der

»Multimodalen Therapie« kommen außerdem Therapien wie Akupunktur, transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS), Bewegungsübungen und Verhaltenstherapie zum Einsatz.

Laut der Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft ist bisher nur die Wirksamkeit von Analgetika klinisch belegt, die lediglich die Symptome, aber nicht die Ursachen behandeln. Eine 2017 veröffentlichte Meta-Studie zeigt aber, dass viele Schmerzmittel nicht besser wirkten als die der Vergleichsgruppe verabreichten Placebos. Teilweise hatten Letztere sogar eine höhere Wirksamkeit.

Wenn derartige Maßnahmen keinen Erfolg haben, werden die Gelenke – insbesondere von Knie und Hüfte – durch Endoprothesen ersetzt. Über 3 Millionen Menschen in Deutschland haben bereits ein künstliches Gelenk. Inzwischen werden jährlich über 150.000 Knieprothesen eingesetzt, bei 6,5 Prozent davon war bereits zwei Jahre nach Erstimplantation ein weiterer Eingriff notwendig, um die Prothese zu wechseln. Bei 200.000 Operationen werden künstliche Hüftgelenke eingesetzt und bei 12.000 Operationen künstliche Schultergelenke.

## Ein bitteres Resümee

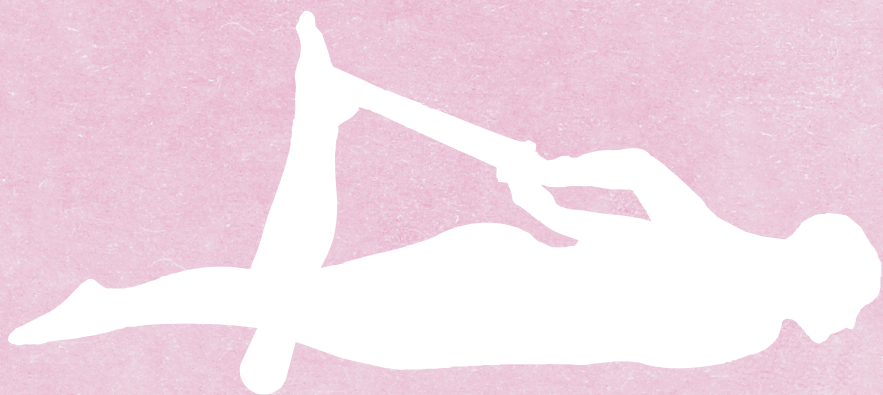
Betrachten wir die Zahlen und die herkömmlichen medizinischen und therapeutischen Vorgehensweisen, entsteht der Eindruck, als müssten wir uns damit abfinden, dass Arthrose und Schmerzen zum Leben dazugehören, dass wir mit zunehmendem Alter immer mehr Schmerzen und Arthrose bekommen und uns immer schlechter bewegen können. Wenn wir Glück haben, müssen wir »nur« Schmerzmittel nehmen, ansonsten lassen wir uns ein »neues« Gelenk einbauen.

**Die herkömmlichen Verfahren haben bewiesen, dass sie das Problem der Arthrose nicht lösen können.**

Aber wie gesagt: Wir halten das nicht nur für eine falsche Realität – wir wissen, dass es sich um einen Riesenirrtum, einen Jahrhundertirrtum, eine Lüge handelt, die mit der Realität, wie sie eigentlich sein könnte, nichts zu tun hat.

Dafür gibt es eine Menge Indizien. Es gibt viele Ungereimtheiten im herkömmlichen Erklärungsmodell für die Entstehung der Arthrose und bei den Therapieergebnissen. Damit befassen wir uns im nächsten Kapitel.





## Die Ungereimtheiten der herkömmlichen Erklärungen für Arthrose

In diesem Kapitel möchten wir Ihnen einen Anlass dafür geben, kritisch mit den herkömmlichen »Wahrheiten« bezüglich Arthrose und Schmerzen umzugehen. Sie sollen sich – obwohl Sie kein Arzt oder Therapeut sind – das Recht nehmen, das, was die meisten einfach so hinnehmen, anzuzweifeln.

Fragen wir also nach und schauen wir uns an, was von der herkömmlichen Medizin bislang mögli-

cherweise übersehen wurde. Oder was einfach hingenommen wurde, ohne es kritisch genug zu hinterfragen. Das Gute: Ihnen als Laie gelingt das eventuell besser als medizinischen Fachleuten. Warum? Weil Sie sich – wie Roland damals als völliger Quereinsteiger – diesem Thema mit gesundem Menschenverstand und relativ unvoreingenommen nähern können. Viel Spaß dabei.

### Welche Rolle spielt der Gebrauch beim Gelenkverschleiß?

Die meisten Menschen – leider auch die behandelnden Ärzte und Therapeuten – gehen davon aus, dass es völlig normal ist, spätestens im Alter

Arthrosen zu entwickeln. Jeder kann entsprechende Beispiele in Form von Eltern und Großeltern aufführen. Auch beim Auto weiß jeder, dass ir-

gendwann das Radlager kaputt geht, weil Radlager eben nur soundso viele tausend Kilometer halten und dann ausgewechselt werden müssen. Das ist wie die Arthrose bei den Großeltern völlig normal. Man bringt den Wagen in die Werkstatt, dort wird vom Spezialisten das neue Radlager eingebaut. Hinterher funktioniert das Auto wieder wunderbar.

### Neue Gelenke mit 50 oder 60 Jahren?

Deswegen sprechen Patienten auch von einer »neuen Hüfte« oder einem »neuen Knie«. Sie haben das Gefühl, ein Originalersatzteil zu bekommen. Oder sogar ein Ersatzteil, das besser ist als das Original, denn die neue Hüfte ist ja aus Metall oder Keramik, also sehr haltbar und hochwertig. Das geht so weit, dass manche Patienten regelrecht scharf darauf sind, möglichst schnell das alte verschlissene Gelenk loszuwerden. Unterstützt werden diese Vorstellungen von der Theorie, es sei normal, dass spätestens ab 60 »neue Gelenke« nötig sind und die Schmerzen immer schlimmer werden, da der Mensch nicht dafür »konzipiert« sei, so alt zu

werden. Früher seien künstliche Gelenke nicht nötig gewesen, Arthrosen seien schlichtweg nicht aufgetreten, da man nicht alt genug wurde. Ganz nach dem Motto: Heute schaffen wir es, immer älter zu werden, und müssen deswegen der Natur nachhelfen, dass wir dieses höhere Alter auch genießen können.

### Der Unterschied zwischen toten Materialien und lebenden Zellverbänden

Bitte überlegen Sie kurz für sich, ob man ein Auto und uns Menschen so ohne weiteres vergleichen kann. Was ist der fundamentale Unterschied zwischen uns und technischen Geräten? Genau: Autos bestehen aus Metall, Kunststoff und so weiter, also aus Material, das nicht lebt. Wir Menschen dagegen sind eine Ansammlung von rund 90 Billionen Zellen, die sich permanent erneuern können. Man weiß heute, dass wir uns im Laufe eines Jahres zu über 90 Prozent »runderneuern«. Vor zehn Jahren dachte man noch, dieser Prozess würde sieben Jahre dauern. Und man dachte – und das tun viele heute noch –, dass es Körpergewebe gibt,