

ARTHROSE

**Unsere Tipps und Übungen für ein
Leben ohne Arthrose**

**Einfach und verständlich
erklärt vom Schmerzspezialisten
Roland Liebscher-Bracht**



WAS STECKT HINTER LIEBSCHER & BRACHT?

Die Ärztin Dr. Petra Bracht und der Bewegungsspezialist Roland Liebscher-Bracht entwickelten eine überaus erfolgreiche Methode der Schmerztherapie. Diese nutzt Schmerz als Signal und setzt mit Hilfe der speziellen Osteopressur-Technik direkt am Knochen manuelle Impulse. Sie befehlen dem Gehirn, den Schmerz quasi „loszulassen“ und wieder Raum zu schaffen für optimale Funktions- und Bewegungsfähigkeit.

Roland Liebscher-Bracht brachte sein spezielles Wissen um Rotation, Hebel und Kraftübertragung aus seinem Studium zum Maschinenbauingenieur und in die Therapie mit ein; Dr. med. Petra Bracht ihre Erfahrung als Ärztin. So entstand eine einzigartige, natürliche und hochwirksame Methode.

BITTE BEACHTEN: LANGSAM UND BEWUSST BEWEGEN

Gehe immer langsam in die beschriebenen Dehnpositionen und achte auf die Empfindungen deines Körpers. Selbstverständlich noch langsamer, wenn eine Schädigung besteht - zum Beispiel bei Bandscheibenvorfällen, Operationen und Unfällen. Vor allem nach Operationen solltest du dir von deinem Arzt die Erlaubnis für Dehnübungen einholen. Absolviere die Übungen also in gemäßigter Geschwindigkeit und achte dabei auf die Signale deines Körpers.

BITTE BEACHTEN: DEN SCHMERZ RICHTIG DOSIEREN

Die Dehnung muss ein bisschen schmerzen, aber nur so, dass du dich gerade noch wohl dabei fühlst. Dabei ist die Schmerzskala von 1 bis 10 sehr hilfreich. 1 bedeutet: Du merkst gar nichts, außer den Druck selbst. 10 heißt: Es schmerzt so sehr, dass du dich überbeansprucht fühlst und die Übung abbrechen möchtest. Innerhalb weniger Tage wirst du immer sicherer deine optimale Position finden, die auf deiner Skala einen Wert größer als 8 und kleiner als 10 haben sollte. Habe Vertrauen in dich. Du wirst mit jedem Tag sicherer werden.

DURCHFÜHRUNG DER SCHMERZFREI-ÜBUNGEN

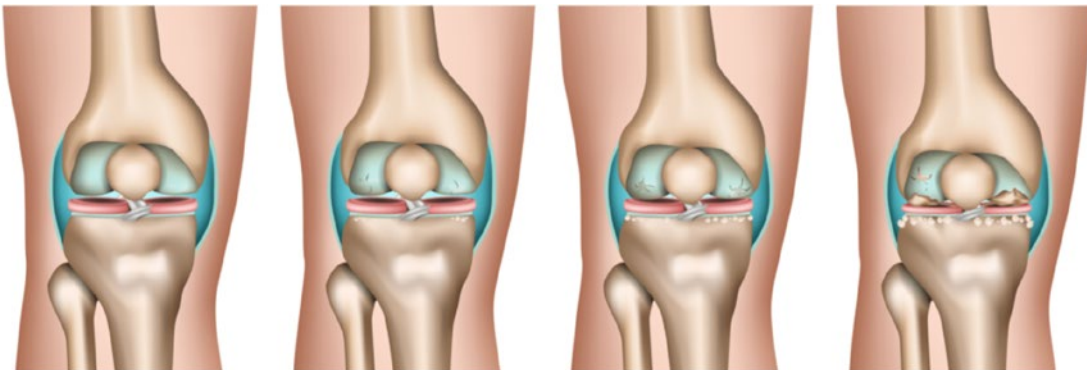
- Die Übungen 1- bis 2-mal täglich an 3 bis 6 Tagen die Woche üben
- Im ersten Schritt die beschriebene Position einnehmen - wenn du auf der Schmerzskala einen Wert von 8 bis 9,5 erreicht hast, etwa 90 Sekunden auf diesem Wert bleiben
- Im zweiten Schritt wie beschrieben die gedehnten Muskeln 10 Sekunden auf einem Wert von 8 bis 9,5 anspannen
- Im dritten Schritt die Dehnposition mit höchstmöglicher Kraft aktiv 20 Sekunden lang maximieren
- Langsam die Position verlassen und durch freies Bewegen normalisieren

WIE ENTSTEHT ARTHROSE?

Wie ist es dir ergangen, als du erfahren hast, dass du Arthrose hast? Vermutlich war es entweder ein Schock für dich oder du hast aufgrund der schon länger bestehenden Gelenkschmerzen etwas geahnt. Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung, doch noch immer bestehen zahlreiche Missverständnisse bezüglich ihrer Entstehung und Behandlung. Deshalb ist es besonders wichtig, dass du erfährst, wie Arthrose wirklich entsteht und du dieser Diagnose nicht schicksalhaft ausgeliefert bist.

Viele erleben in ihrem Alltag einen gravierenden Bewegungsmangel und dieser ist die Hauptursache für Arthrose. Als Folge des Bewegungsmangels werden deine Muskeln und Faszien immer unnachgiebiger, sodass deine Gelenke nicht mehr wie vorgesehen bewegt werden können. Die Folge sind Fehlbelastungen und erhöhter Verschleiß des Gelenks. Die Rezeptoren in der Knochen-Innenhaut des Gelenks registrieren diese Bedrohung der Struktur und leiten die Information an das Gehirn weiter. Hier entsteht der Schmerz: Das Gehirn projiziert einen Schmerz in die betroffene Körperregion, um dich auf die drohende oder bereits erfolgte Schädigung hinzuweisen. Wir nennen diesen Schmerz daher „Alarmschmerz“. Durch die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht kannst du schmerzfrei werden und bleiben, wenn du unsere Übungen regelmäßig anwendest und damit deine einseitigen Bewegungsabläufe änderst.

Der Verlauf der Arthrose wird dabei in vier Stadien eingeteilt (hier am Beispiel des Kniegelenks):



1. Stadium: Leichte oberflächliche Auffaserung des Knieknorpels. Allerdings spüren die Betroffenen hier noch keine oder kaum Beschwerden.
2. Stadium: Einrisse und breite Auffaserung des Kniegelenknorpels. Es können Entzündungen der Gelenkinnenhaut entstehen. Die parallel auftretenden Schmerzen lassen Betroffene meist einen Arzt aufsuchen.
3. Stadium: Großflächige Risse und breite Auffaserung des Kniegelenknorpels. Der Knorpel bedeckt aber noch den Knochen. Der Gelenkspalt verengt sich nach und nach.
4. Stadium: Der Kniegelenknorpel ist großflächig beschädigt. Die Knochen reiben aufeinander. Das Gelenk versteift und teils unerträglichen Schmerzen belasten die Betroffenen schwer.

1. SCHMERZFREI-ÜBUNG BEI KNIEGELENKS-ARTHROSE

Schritt 1: Lege dich auf den Bauch und schiebe eine Medi-Rolle oder ein Stapel Bücher unter dein rechtes Knie. Winkle nun das rechte Bein an und lege deinen Handrücken in die Übungsschleife. Jetzt presst du die Leiste so fest wie möglich gegen den Boden und ziehst mit deinem Fuß so weit wie möglich und immer wieder nach vorne in Richtung Gesäß. Du spürst nun den Dehnungsschmerz am Oberschenkel oder im Knie und vielleicht auch im Rücken.



Schritt 2: Halte die erreichte Beinposition, während du mit zunehmender und schließlich mit maximaler Kraft dein Bein zu strecken versuchst. Du darfst dabei aber nur so viel Kraft aufbauen, dass der erreichte Kniewinkel nicht verändert wird.

Schritt 3: Kontrolliere, ob deine Leiste immer noch fest am Boden liegt und ziehe dann deinen Fuß noch einmal zunehmend so weit wie möglich in Richtung Gesäß. Bleibe dabei unbedingt mit der Leiste am Boden.

2. SCHMERZFREI-ÜBUNG

Schritt 1: Stelle dich aufrecht vor eine Wand, die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Fußspitzen nach vorne und das rechte Knie ist vollständig gestreckt. Führe deinen linken Fuß vor dem rechten Bein nach rechts, wobei du deinen Körper vorsichtig nach rechts drehst. Drehe deinen Rumpf 30 Sekunden lang so weit wie möglich und immer wieder nach rechts. Bleibe dabei mit dem Rumpf möglichst gerade. Der rechte Fuß darf sich nicht mitdrehen. Du spürst den Dehnungsschmerz im Knie, im Oberschenkel oder in der Hüfte.



Schritt 2: Führe deinen linken Fuß wieder zurück und dann so weit wie möglich nach links, dabei dreht sich dein Körper mit. Drehe deinen Rumpf 30 Sekunden lang so weit wie möglich und immer wieder zur linken Seite. Bleibe auch dabei möglichst gerade im Rumpf. Das rechte Bein bleibt gestreckt, der rechte Fuß darf sich nicht mitdrehen.

Schritt 3: Wiederhole die Schritte 1 und 2 zweimal.

3. SCHMERZFREI-ÜBUNG FÜR DIE HÜFTGELENKS-ARTHROSE

Schritt 1: Stehe aufrecht neben einem stabilen Stuhl oder Tisch, an dem du dich mit der rechten Hand festhältst. In der linken Hand hältst du die Schlaufe. Halte dich fest, führe dein rechtes Bein hinter dem linken vorbei und steige mit dem rechten Fuß in die Schlaufe. Gehe mit der rechten Hüfte so weit wie möglich und immer weiter nach rechts, während du mit der linken Schulter nach links gehst und dich an der Schlaufe nach unten ziehst. Suche dir die größtmögliche Dehnung, indem du die Hüfte leicht nach links oder rechts drehst. Du spürst den Dehnungsschmerz an der rechten Hüfte oder Bein- Außenseite.

Schritt 2: Halte dich in der erreichten Position, während du mit zunehmender und dann maximaler Kraft deinen Körper aufrichten möchtest, was du durch das Halten an der Schlaufe verhinderst. Du darfst allerdings nicht so viel Kraft aufbauen, dass du die erreichte Position des Rumpfes und der Schulter nicht veränderst. Stoppe deine Kraft behutsam.

Schritt 3: Gehe noch einmal zunehmend so weit wie möglich mit der rechten Hüfte nach rechts und mit dem Rumpf in die Seitbeuge nach links.



DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI ARTHROSE

Eine bewusste, gesunde Ernährung ist sowohl für die Behandlung als auch Vorbeugung von Arthrose sehr wichtig. Wenn dein Körper die nötigen Nährstoffe bekommt und er nicht durch krankheitsfördernde Lebensmittel belastet wird, kann er Heilungsprozesse optimal einleiten. Wenn du entzündungshemmende Lebensmittel zu dir nimmst, kann das die Schmerzlinderung bei Arthrose stark unterstützen. Wer dagegen regelmäßig ungeeignete, übersäuernde Nahrung auf dem Speiseplan hat, löst damit genau das Gegenteil aus: Entzündungsvorgänge im eigenen Körper werden angeregt und gefördert.

Diese Lebensmittel sind gut gegen Arthrose



Früchte: Ganz besonders gut für deinen Körper sind Mangos, Papayas und Ananas – aber auch einheimische Früchte wie Äpfel oder Pflaumen.



Gemüse: Vor allem Zwiebeln, Knoblauch, Radieschen, Brokkoli, Rettich, Gurken, Zucchini, Spargel, Spinat, Lauch, Rote Bete und Kohl.



Beeren: Hier sind vor allem Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren zu nennen.



Kräuter: Diese sollten am besten frisch oder im Winter eingefroren sein: Rosmarin, Salbei, Basilikum, Petersilie, Oregano, Schnittlauch, Thymian, Liebstöckel, Koriander und Dill.



Nüsse: Aller Art, vor allem jedoch Cashewnüsse, Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse und Mandeln.

DIE ANTI-ARTHROSE-SUPPE

Unsere Anti-Arthrose-Suppe enthält viele wichtige Nährstoffe, die dich bei deiner Knorpel-Regeneration unterstützen können. Frische Gemüsesorten und Kräuter enthalten viele Vitamine und wirken in besonderem Maße entzündungshemmend und schmerzlindernd. Kombiniert mit Gewürzen wie Kurkuma und Ingwer wird aus unserer Suppe ein echtes Geschmackserlebnis. Hier findest du das Rezept zum Nachkochen:

ZUTATEN

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 500 g Möhren
- 1 TL Kokosöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma & 1 TL Curry
- schwarzer Pfeffer
- etwas Muskatnuss
- Saft von 1 Orange
- ½ Bund Koriander & Sojajoghurt zum Garnieren

ZUBEREITUNG

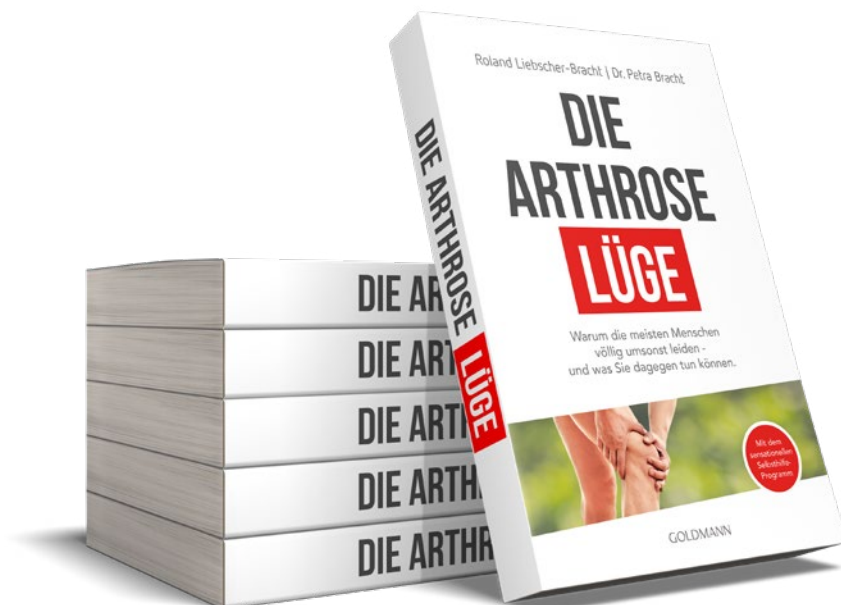
1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Die Möhren putzen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten, dann die Möhren zugeben und unter Rühren 3 Minuten anbraten.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren, dann die Gewürze zugeben und den Orangensaft unterrühren. Den Koriander fein hacken, über die Suppe streuen und mit etwas Sojajoghurt verfeinern.



NEUGIERIG AUF MEHR? DIE ARTHROSE-LÜGE GIBT ANTWORTEN

Wenn du einen wirklich umfassenden Einblick haben möchtest, empfehlen wir dir das neue Buch von Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht: Die Arthrose-Lüge. Natürlich ist der Titel absichtlich provokant gewählt und selbstverständlich zweifeln wir nicht die Existenz der Arthrose an. Das Buch klärt vielmehr auf, dass Arthrose nicht unheilbar ist und die Schmerzen nicht durch den Knorpel- und Gelenkverschleiß an sich entstehen. Außerdem geht es unter anderem folgenden Fragen nach: Wie kann es sein, dass nicht nur ältere Patienten, sondern auch junge Arthrose bekommen? Und warum haben einige Menschen auch im hohen Alter keine Beschwerden mit ihren Gelenken, während andere schon früh Schmerzen haben? Zudem gibt es viele hilfreiche Übungen im Buch zur Arthrose in unterschiedlichen Gelenken, die du ganz leicht selbst nachmachen kannst.

Hier kannst du das Buch bei Amazon bestellen.



Klicke hier um das Buch zu bestellen: