

Eckhard K. Fisseler

# Arthrose

Der Weg zur Selbstheilung

Erweiterte und überarbeitete Neuauflage von Ingrid Fisseler

---

Eigene Erfahrungen mit Selbstheilung von  
Eckhard K. Fisseler

Mit Beiträgen von Norbert Messing  
und Günter A. Ulmer

**Weltbild**

Genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild GmbH & Co. KG,  
Werner-von-Siemens-Str. 1, 86159 Augsburg  
© 2018 Hans Nietsch Verlag

ISBN 978-3-8289-4436-7

## **Wichtige Informationen für Leserinnen und Leser**

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen wurden sorgfältig recherchiert und werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Krankheiten und Krankheitssymptome sind hier genannt, um ein ganzheitliches Verständnis des Menschen zu ermöglichen. Keinesfalls soll dadurch der Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker ersetzt werden. Daher übernehmen Verlag und Autor keine Haftung für Schäden, die im Zusammenhang mit der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen.

## **Dank**

Mein Dank gilt allen Autoren und Verlagen, die uns ihre Beiträge für dieses Buch zur Verfügung gestellt haben.



**Der Autor**

Eckhard K. Fisseler

## **Mein Lebensweg in Kurzform**

Jahrgang 1936, mittlere Reife, kaufmännische Lehre, Handelsfachwirt, Geschäftsinhaber und Handelsrichter; verheiratet, zwei Kinder und drei Enkel.

## **Meine Berufung**

Erst als Rentner wurde mir klar, was meine Aufgabe im Leben ist. Heute bin ich dankbar in dem Bewusstsein, dass ich geleitet, geführt werde. Das gibt mir Kraft und Freude zugleich und es befreit mich von der Last, verpflichtet zu sein, denn der Lauf der Dinge ergibt sich fast wie von selbst. Mein Lebenswunsch ist nicht mehr Wohlstand und mehr Geld, sondern Zufriedenheit und Harmonie. Außerdem sehe ich meine Bestimmung nun darin, zu dem dringend notwendigen Wandel in unserer Gesellschaft beizutragen. Vielleicht gelingt es mir, etwas davon auf Sie, liebe Leserinnen und Leser, zu übertragen.

## Über dieses Buch

Dieses Buch, das in der 1. Auflage 2005 noch den Titel „Arthrose – Der Weg zur Selbstheilung mit der Ganzheitlichen Arthrose-Therapie (GAT)“ trug, schrieb ich aufgrund des großen Interesses, das der im Jahr 2000 von mir und anderen Arthrose-Kranken ins Leben gerufenen Arthrose-Selbsthilfe zuteilwurde. Das Anliegen der Selbsthilfegruppe ist es, möglichst vielen Menschen die Erfahrung nahezubringen, dass Arthrose-Kranke entgegen der Aussagen von Schulmedizinerinnen allein durch eine Ernährungsumstellung schmerzfrei, ja sogar geheilt werden können – und das ohne Operationen und Medikamente! Die Arthrose-Selbsthilfe arbeitet unabhängig von der Pharma-Industrie und allen sonstigen Interessengruppen.

Mit der von mir im Jahr 2000 verfassten Broschüre „Arthrose – Der Weg zur Selbstheilung“ hat die Selbsthilfegruppe in den ersten sieben Jahren nach ihrer Gründung mehr als 15.000 Menschen erreicht. Die Resonanz übertraf alle Erwartungen. Oft wurde ich gefragt, ob meine Schriften auch im Buchhandel erhältlich sind. Das soll mit diesem Buch, dessen Inhalt weit über die Informationen der Broschüre hinausgeht, erreicht werden.

Professor Dr. med. Lothar Wendt ist der geistige Vater des vorliegenden Werkes. Wären seine wichtigen Erkenntnisse schon 1948 anerkannt worden, hätte die unselige Fehlentwicklung in unserem Gesundheitssystem vermieden werden können. Die Erkenntnisunterdrückung führte indes zu ständig steigenden Kosten und Erhöhungen der Krankenkassenbeiträge. Die Zahl der Kranken ist gestiegen, wie die Zahl der Ärzte – und eine Besserung ist nicht in Sicht. Immer mehr Patienten verlassen sich deswegen nicht mehr auf das Gesundheitssystem. Sie informieren sich selbst und gehen den Weg der Selbstheilung. Für solche Menschen habe ich dieses Buch geschrieben.

*Eckhard K. Fisseler*

# Inhalt

---

## **Vorwort**

von Dr. med. Andreas Thum . . . . . 12

## **Vorwort**

von Sebastian Stranz . . . . . 15

## **Einleitung . . . . . 18**

*Mein Weg zur Selbstheilung* . . . . . 21

## **Das A und O: Die Ursache der Krankheit erkennen . . . . . 27**

Die herkömmliche Denkweise . . . . . 29

Die ganzheitliche Sicht . . . . . 30

Der Ursache auf der Spur: Wir essen uns sauer und krank! . . . . . 31

*Warum wir sauer sind* . . . . . 33

Ohne Wandel im Denken gibt es keinen Fortschritt . . . . . 34

## **Die Ganzheitliche Arthrose-Therapie . . . . . 41**

Der Tagesplan . . . . . 42

*Ernährung* . . . . . 42

*Bewegung* . . . . . 55

Legen Sie noch heute los! . . . . . 56

## **Nahrungsmittel: Was macht uns gesund,**

**was macht uns krank? . . . . . 59**

Grüner Tee – eine Wohltat für den Körper . . . . . 59

Obst spendet Energie . . . . . 61

*Warum Obst nur auf leeren Magen gegessen wird* . . . . . 63

*Und was ist mit Spritzmitteln?* . . . . . 63

*Gibt uns Obst genügend Kraft?* . . . . . 64

Täglich Salat und Gemüse frisch auf den Tisch .....	65
<i>Jeden Tag Pellkartoffeln?</i> .....	66
Die Kraft der Hirse .....	67
<i>Hirse, ein Heilgeschenk der Natur</i> .....	67
Fibromyalgie .....	75
Trinken, aber was? .....	79
<i>Bereiten Sie Ihr Wasser auf!</i> .....	82
<i>Frucht- und Gemüsesäfte nur für Gesunde</i> .....	83
Vorurteile und Ängste – Aufklärung tut not .....	83
<i>Leide ich Mangel, weil ich kein Fleisch esse?</i> .....	83
<i>Hilfe, ich werde zu dünn!</i> .....	85
<i>Milch ist doch gesund oder etwa nicht?</i> .....	86
<i>Cholesterin ist besser als sein Ruf</i> .....	92
Nahrung für die Seele .....	93

**Hintergründe: Eiweiß – die Ursache des Übels ..... 96**

Der Eiweiß-Mythos – Zivilisationskrankheiten	
vom Speisezettel .....	96
<i>Wie alles begann</i> .....	97
<i>Denkfehler der Experten: Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß</i> ....	99
<i>Professor Wendts umwälzende neue Sichtweise</i> .....	100
<i>Die Eiweißspeicherkrankheiten im Überblick</i> .....	105
<i>Die eigentlichen Ursachen vieler chronischer Leiden</i> .....	108
<i>Auf und ab bei den Eiweißempfehlungen –</i>	
<i>Wie viel soll es denn nun sein?</i> .....	109
<i>Die Therapie der Eiweißspeicherkrankheiten</i> .....	110
<i>Ernährungsfahrplan zum Abbau von Eiweißspeichern</i>	
<i>(nach Wendt)</i> .....	112
<i>Was ein Zuviel an Eiweiß sonst noch anrichtet</i> .....	113
<i>Ein revolutionärer Denkansatz – heute erst recht!</i> .....	115

**Erfahrungsberichte ..... 117**

<b>Die Ganzheitliche Arthrose-Therapie</b>	
<b>hilft bei vielen Krankheiten</b>	<b>152</b>
<i>Rheuma</i>	153
<i>Diabetes Typ 2</i>	153
<i>Osteoporose</i>	154
<i>Cholesterin und Übergewicht</i>	154
<i>Allergien</i>	154
<i>Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall</i>	155
<i>Bluthochdruck</i>	155
<b>Unser Gesundheitssystem ist krank</b>	<b>158</b>
Verfehlte Gesundheitspolitik	158
Die Lösung: Kommunikation statt Konfrontation	161
<i>Wunsch versus Wirklichkeit</i>	162
<i>Ein Vorschlag zur Kostensenkung</i>	163
Ein Hoffnungsschimmer: Es tut sich etwas!	164
Ehrliche Worte eines Arztes über die klassische	
Arthrose-Therapie	165
Warum dieses Buch geschrieben wurde	170
<b>Die Arthrose-Selbsthilfe</b>	<b>172</b>
Der Erfolg gibt uns recht	175
Verschleiß gibt es nicht!	177
<i>Arthrose-Information für Ärzte</i>	177
Auf gute Zusammenarbeit: Ein Arzt denkt um	179
Kurz und knapp: Argumente für die	
Ganzheitliche Arthrose-Therapie (GAT)	182
<i>Wissen aus Erfahrung</i>	182
<i>Alles Neue muss Widerstände überwinden</i>	183
<i>Eine Bitte an die Ärzte</i>	183
<i>Gute Genesungschancen</i>	184
<i>Informieren Sie sich, denn: Wissen ist Macht!</i>	184



<b>Eine bewegende Botschaft</b> .....	<b>186</b>
Am Anfang war das Wort .....	186
<i>Gesund durch Überzeugung</i> .....	186
<i>Zur Gesundheit verpflichtet</i> .....	187
<i>Das Richtige essen</i> .....	187
<i>Kritik am Gesundheitssystem</i> .....	188
<i>Säuren und Basen</i> .....	188
<i>Ursache: Ernährung</i> .....	191
<i>Seelische Ursachen</i> .....	193
<i>Warnung vor Machtmissbrauch</i> .....	194
<i>Gemeinnutz vor Eigennutz</i> .....	195
<b>Schlussbetrachtungen</b> .....	<b>196</b>
Ein klares Wort .....	198
<i>Müssen wir kämpfen?</i> .....	200
Fasten beeinflusst Arthroseschmerzen und entlastet die Gelenke .....	200
<b>Anhang</b> .....	<b>203</b>
<i>Beratungsstellen zur Ganzheitlichen Arthrose-Therapie</i> ...	203
<i>Weitere Adressen</i> .....	206
<i>Adressen für Haaranalysen</i> .....	207
<i>Liste empfehlenswerter Bücher und Quellennachweise</i> ...	208
<i>Zum guten Schluss eine große Bitte</i> ...	213
<i>... und noch eine allerletzte Bitte</i> .....	214
<i>Reisen mit der GAT</i> .....	216
<i>Liste basen- und säurebildender Lebensmittel</i> .....	216

# Vorwort

von Dr. med. Andreas Thum

---

Während der **Gesundheitsetat** in Deutschland von 1950 bis heute von 5 Milliarden Euro auf 250 Milliarden Euro, also **um das 50-Fache gestiegen ist, haben sich die chronischen Krankheiten** (Diabetes, Bluthochdruck, Arthrosen, Bandscheibenleiden, Allergien, psychische Leiden) in diesem Zeitraum **verachtfacht**. Insbesondere unsere Jugend wird immer häufiger krank: Allein unter den etwa 350.000 Menschen, die jährlich neu an Diabetes Typ 2 erkranken – früher auch „Altersdiabetes“ genannt –, befindet sich ein Drittel Jugendliche unter achtzehn Jahren!

Noch vor dem Zweiten Weltkrieg waren Patienten mit Herzinfarkt für Medizinstudenten eine Rarität, heute gehören sie zum Alltag. Vor hundert Jahren nahmen Achtzigjährige noch alle Zähne mit ins Grab, heutzutage haben 98 Prozent der Zehnjährigen bereits Karies. Hirnschlag und Halbseitenlähmung waren früher ein „Kolibri“, heute treten sie nicht selten schon bei Vierzigjährigen auf.

Sind diese Entwicklungen tatsächlich nur durch die kontinuierlich gestiegene Lebenserwartung oder die besseren Diagnosemöglichkeiten zu erklären? Sollten wir nicht endlich nach den tatsächlichen Ursachen forschen und den längst fälligen Paradigmenwechsel im Gesundheitssystem schleunigst angehen? Meiner Ansicht nach müssen wir so schnell wie möglich weg von „nur“ kostspieliger Diagnostik und Therapie von Erkrankungen. Wir müssen unseren Schwerpunkt auf die Prävention lenken. Die Gleichung dafür lautet: **Krankheitsverhütung + Gesunderhaltung = Vorbeugungsmedizin.**

Dieses Ziel lässt sich leichter erreichen als vielfach angenommen, und zwar über die **Gesundheitsberatung** von breiten Bevölkerungsschichten **durch kompetente Fachleute** verschiedenster Disziplinen mit langjähriger Berufserfahrung. Setzen die Menschen die

theoretischen Erkenntnisse in ihrem Leben konsequent praktisch um, können sie Krankheiten effektiv vorbeugen. Gesundheit basiert nämlich im Wesentlichen auf drei Säulen:

1. *Regelmäßige, ausdauernde Bewegung an der frischen Luft und pro Tag etwa 2 bis 3 Stunden Tageslicht*

Innerhalb von 4 Wochen können sich Menschen die theoretischen Grundlagen für ein Bewegungsprogramm erarbeiten, das sie danach ein Leben lang anwenden. Da Menschen erfahrungsgemäß viel zu ehrgeizig trainieren beziehungsweise sich falsch bewegen, ist es sinnvoll und unbedingt empfehlenswert, sich vor allem am Anfang von einem Arzt fachkundig anleiten zu lassen. Dazu gehören auch Puls- und Laktat-Kontrollen.

2. *Ernährung mit lebendigen Lebensmitteln, die nicht durch Kochen oder industrielle Verarbeitung zerstört wurden*

Umfassendes Wissen über besonders heilsame Nahrung können sich Menschen innerhalb eines halben Jahres aneignen. Erfahrungsgemäß bessern sich die Symptome von chronisch Kranken bereits 2 bis 4 Wochen, nachdem sie ihre Ernährung hin zu gesunden, lebendigen Nahrungsmitteln umgestellt haben. Je dramatischer die Krankheitserscheinungen sind, umso konsequenter sollten die Ernährungsregeln beherzigt werden.

3. *Eine positive Lebenseinstellung, die von Zuversicht, Selbstvertrauen und sinngebender, liebevoller Lebensgestaltung geprägt ist*

Dies ist das schwierigste und zugleich wichtigste Element einer erfolgreichen Prävention von Krankheiten. Denn negative Emotionen wie Hass, Wut, Ärger, Neid und Angst sind die Hauptsäurebildner in unserem Leben und damit auch die Krankmacher Nummer eins des Zivilisationsmenschen!

Dass die immense Bedeutung dieser drei Säulen für die Gesundheit der Menschen heute noch nicht ins Bewusstsein vieler Ärzte gelangt ist, liegt an der Universitäts- und Klinikausbildung. In ihr wurden meine Kollegen und ich gezielt an den ganzheitlich und präventiv denkenden, umfassend menschlich und ärztlich gebildeten Vordenkern wie Professor Billroth, Professor Sauerbruch, Professor Nissen, Professor Büchner, Professor Heilmeyer, Dr. Bates, Dr. Bircher-Benner, Dr. Bruker, Professor Kollath, Dr. van Aaken, Professor Alexandrovicz, Professor Wendt, Dr. Campbell, den Doktoren Krebs und Krebs, Dr. Buchwald und Professor Hartenbach vorbeigeführt.

Durch unvoreingenommenes Streben nach Wahrheit werden wir Ärzte jedoch früher oder später mit Sicherheit den richtigen Weg beschreiten – ebenso wie der hilfeschuchende, gut informierte und mündige Patient unter den vielen hervorragend ausgebildeten und fleißigen Ärzten denjenigen finden wird, der auf humane und fachkundige Art praktiziert und der in der Lage ist, die Selbstheilungskräfte des Einzelnen positiv zu beeinflussen.

Wangen im Allgäu, 20. Oktober 2005

*Dr. med. Andreas Thum*

Facharzt für Orthopädie

# Vorwort

von Sebastian Stranz

---

Dieses Buch über Arthrose sollte genauso zur Standardliteratur im Medizinstudium zählen wie „Bluthochdruck heilen“ von Dr. Johann Georg Schnitzer. Es erklärt die wahren Ursachen und Hintergründe der Arthrose und kann so auch den Weg zur Heilung aufzeigen. Vor allem ist das Buch jedoch ein Ratgeber für Betroffene. Mit einem konkreten Ernährungsplan lädt es ohne Umschweife zur Ernährungsumstellung ein. Darüber hinaus wird genau begründet, weshalb sich der hier vorgestellte Kostplan so und nicht anders zusammensetzt.

Alles ist einfach und allgemein verständlich beschrieben. Viele Literaturhinweise regen zum Weiterlesen an. In „Arthrose – Der Weg zur Selbstheilung“ hat Eckhard K. Fisseler seine eigenen Lebens- und Lese-Erfahrungen in komprimierter Weise so gekonnt zusammengefasst, dass jedem Menschen auch ohne einen großen theoretischen Hintergrund die Zusammenhänge sofort klar werden.

Ich empfehle dieses Buch Kranken, aber auch Gesunden, da die Menschen mit der in ihm dargelegten Ernährungsform die beste Gesundheitsvorsorge leisten, die es geben kann. Sie wirkt nicht nur vorbeugend gegen Arthrose, sondern gegen praktisch alle Zivilisationskrankheiten – von Allergien über Diabetes Typ 2 bis zu Schlaganfall und Herzinfarkt. Die Ernährungsrichtlinien sind nach allem, was ich bisher über Ernährung gelesen und erfahren habe, sehr ausgereift. Sie sind praktisch erprobt und sofort umsetzbar. Es wird zwar ein Weg beschrieben, der eine gewisse Rigorosität erfordert, der aber längst nicht so dogmatisch und fanatisch ist wie derjenige von Vertretern einer hundertprozentigen Rohkosternährung. Eckhard K. Fisseler zeigt, worauf es wirklich ankommt!

Die Grundsätze, die hinter der Heilung mit Nahrung stecken, sind einfach und von jedem nachzuvollziehen! Wir müssen uns

dabei nicht in alle Feinheiten der Stoffwechselabläufe und der Nährstoffkreisläufe einarbeiten. Wir müssen nur die großen Prinzipien verstehen, den Rest erledigt die Natur für uns.

Es ist meines Erachtens ein Irrweg, den viele Ernährungslehrer beschreiten, wenn sie den Körper als einen großen Chemiebaukasten betrachten. Es wird schwadroniert über Enzyme und Flavonoide, über gutes und schlechtes Cholesterin, über die Rolle der Arachidonsäure und der Eikosanoide – meist ohne genau zu wissen, was diese Stoffe sind und was sie im Körper bewirken. In vielen Fällen ist die Wahrheit von gestern bereits der Irrtum von heute.

Ein Beispiel: Ständig wird behauptet, dass Menschen Antioxidantien brauchen, um gesundheitsschädigende freie Radikale einzufangen. Diese Theorie taucht immer wieder bei den Verfechtern einer gesunden Ernährung auf, ohne dass sie genau sagen können, worum es dabei geht und was dabei eigentlich abläuft. Aber die Erklärung hört sich gut an, denn sie befriedigt das Bedürfnis, einen Bösewicht auszumachen – die freien Radikale – und einen Retter zu ernennen – die Antioxidantien. Die freien Radikale sind also das Böse und die Antioxidantien das Gute. Die Denkstruktur hinter solchen Aussagen mutet nur zum Schein wissenschaftlich-chemisch an, in Wahrheit ist sie moralisch-mythologisch begründet.

Es zeigt sich, dass die Ernährungslehrer sich oft viel zu weit auf „fremdes Terrain“ begeben, wenn sie sich auf die komplizierten Feinheiten der chemischen Abläufe einlassen. Ein gutes Beispiel dafür ist das Cholesterin, über das heute ganz andere Aussagen gemacht werden als noch vor wenigen Jahren.

Überlassen wir doch die Chemie den Chemikern. Der Mensch ist sehr viel mehr als ein Chemiebaukasten und die Auseinandersetzung mit den chemischen Details kann die ganzheitliche Sicht auf den Menschen sogar versperren. Deshalb sind es in den wenigsten Fällen studierte Chemiker, die unser Leben reformieren, sondern meistens chemische Laien. Das bedeutet nicht, wissenschaftsfeind-

lich zu sein, oder gar, dass die gesunde Ernährung einer gründlichen wissenschaftlichen Überprüfung nicht standhalten würde. Es bedeutet nur, dass die Mode, halbwissenschaftliche Aussagen zu treffen und dabei möglichst viele beeindruckende Fremdwörter zu benutzen, nur zum undurchdringlichen Dickicht im „Dschungel der Ernährungslehren“ beiträgt. Von den einfachen Prinzipien einer gesunden Ernährung, wie sie in diesem Buch vorgestellt werden, lenkt das eher ab.

Frankfurt am Main, November 2005

*Sebastian Stranz*

Gesundheitsautor und Herausgeber der Zeitschrift

„Lebensreform heute“

# Einleitung

---

Es gibt schon so viele Bücher über Arthrose, warum jetzt dieses noch? Vielleicht werden Sie sich jetzt genau das fragen. Ganz sicher habe ich nicht alle gelesen, aber sehr viele – und ich habe erfahren, dass nicht eines Arthrose-Kranken eine vollständige und leicht verständliche Anleitung anbietet, nach der sie Schritt für Schritt vorgehen können, um die Heilung ihrer Krankheit gezielt voranzutreiben.

Darum habe ich diesen Ratgeber geschrieben. Er ist so aufgebaut, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, sehr schnell wissen, was zu tun ist. Lesen Sie dafür im Kapitel „Die Ganzheitliche Arthrose-Therapie“, dort unter „Der Tagesplan“ (Seite 42 ff.) nach, setzen Sie die Ratschläge für eine gelenkfreundliche Ernährung und Bewegung um und werden Sie einfach gesund. Detailliertere Fragen, in denen es um das Warum und Wieso des Tagesplans geht, werden in den nachfolgenden Kapiteln beantwortet.

Zum Gesundwerden gehört neben der praktischen Therapie, die Ursache der Erkrankung zu erkennen. Dazu finden Sie in diesem Buch an vielen Stellen wertvolle Aussagen (Seite 56 ff.). Darüber hinaus brauchen Sie auch die innere Bereitschaft, also den Wunsch, wirklich gesund zu werden. Das ist doch selbstverständlich, werden Sie nun denken. Aber bei manchen Menschen ist es das eben nicht. Bei ihnen wird gerade der Wille, gesund zu werden, immer schwächer, je mehr sie erkennen, was sie in ihrem Leben alles ändern müssen, um die Krankheit zu besiegen. Viele stört es bereits, dass sie überhaupt etwas ändern sollen.

Um gesund zu werden, müssen Sie aber unbedingt bereit sein, ihre bisherige Lebensweise auf den Prüfstand zu stellen, selbst einiges zu tun und vor allen Dingen Ihr Wissen zu erweitern. Das be-



deutet: Sie müssen lesen und nochmals lesen, lernen und lernen wollen, regelrecht büffeln und pauken. Ohne den eigenen Horizont zu erweitern, geht es einfach nicht.

In diesem Buch werden Sie viele Anregungen und Informationen über Arthrose und andere Krankheiten erhalten. Zahlreiche Fachleute, die mich inspiriert und mich auf meinem Weg hin zur Heilung begleitet haben, stelle ich Ihnen vor. Ich nehme Sie dabei mit auf meine Reise durch den Wissensdschungel. Dieses Buch ist deswegen ganz bewusst kein Ratgeber aus einem Guss: Es lässt viele Menschen zu Wort kommen – Menschen, deren Denken und Texte mich fasziniert und weitergebracht haben. Dieser Ratgeber lädt Sie ein, Ihren Wissensdurst zu stillen und Ihre ganz persönliche Reise zur Gesundung anzutreten. Ihre Aufgabe ist es, aus meinen Anregungen und aus meinem Weg Ihre Schlüsse zu ziehen.

Den letzten, aber wesentlichen Schritt zur Gesundung müssen Sie dann letztlich selbst gehen: Handeln Sie! Fangen Sie an, das Gelernte umzusetzen, und probieren Sie aus, was Ihnen hilft.

Es gibt noch einen wichtigen Aspekt, den ich in diesem Zusammenhang anführen möchte. Dieses Buch basiert auf meiner eigenen, ganz persönlichen Erfahrung mit der Arthrose. Mir ist es dank der Ganzheitlichen Arthrose-Therapie (GAT) gelungen, den Einbau künstlicher Gelenke zu vermeiden. Mein Anliegen ist es, dieses Wissen weiterzugeben, und ich gehe davon aus, dass die meisten Leserinnen und Leser ebenfalls positive Erfahrungen machen werden, wenn sie die Regeln der GAT konsequent einhalten. Diese Konsequenz ist Voraussetzung für den Erfolg.

Weil aber nicht alle Menschen gleich sind, nicht jeder Körper genauso reagiert, wie das bei mir der Fall war, kann ich nicht davon ausgehen, dass die Arthrose-Therapie immer und bei jedem so abläuft, wie es gewünscht und erwartet wird. Der Behandlungserfolg hängt zum Beispiel davon ab, wie weit der Gelenkschaden fortgeschritten ist. Bei mir hatte sich noch keine Nekrose gebildet. Das ge-

schieht dann, wenn nicht nur der Gelenkknorpel, sondern auch der angrenzende Knochen durch Säure „angefressen“ ist. Ob in einem solchen Fall noch Heilung möglich ist, vermag ich nicht mit Sicherheit zu sagen.

Die GAT ist aber deswegen nicht weniger sinnvoll, denn die Arthrose kann auch andere Gelenke befallen. Wenn also trotz aller Bemühungen ein zu stark geschädigtes Gelenk schließlich durch eine Endoprothese, ein künstliches Gelenk, ersetzt werden muss, hilft die Arthrose-Therapie, die übrigen Gelenke vor Schäden zu bewahren. Darüber hinaus lassen sich auch andere Zivilisationskrankheiten, die als Folge zu eiweißreicher Ernährung heutzutage häufig auftreten, verhindern oder sogar heilen.

Mir wurde häufig vorgeworfen, dass ich gegen Ärzte eingestellt sei. Das stimmt nicht, denn unsere Ärzte sind sehr tüchtig und bemühen sich immer, uns bei Krankheiten Linderung zu verschaffen. Leider erfahren sie während ihrer Ausbildung jedoch fast nichts über so wichtige Dinge wie die Ernährung. Das ist ein Fehler im Gesundheitssystem. Dass ich in diesem Fall gegen das System eingestellt bin, dürfen Sie mir gern vorwerfen. Denn in der Tat vertrete ich die Meinung, dass hier Handlungsbedarf besteht, und ich trete mit all der Energie meiner späten Jahre dafür ein, dass meine Kinder und Enkel nicht mehr unter diesen Fehlern leiden müssen.

Meine Leserinnen und Leser rufe ich auf, ihren Beitrag dazu zu leisten, indem sie den Erfolg, den sie mithilfe der Ganzheitlichen Arthrose-Therapie erzielen, nicht für sich behalten. Bei den Verantwortlichen „ganz oben“ finden wir noch kein Gehör. Aber das wird sich ändern, wenn der notwendige Wandel von immer mehr Menschen gefordert wird.

## Mein Weg zur Selbstheilung

„Sie haben Arthrose, da kann man nichts machen, damit müssen Sie leben“ – so lautete die „beglückende“ Diagnose meines Arztes. „Warten Sie einmal zehn Jahre, dann bekommen Sie künstliche Gelenke, aber dafür sind Sie jetzt noch zu jung.“ Damals war ich neunundvierzig Jahre alt – mit diesen Schmerzen sollte ich mich also vorläufig anfreunden. Der Arzt wollte mir Schmerztabletten verschreiben, aber er tat es nicht, weil er sich daran erinnerte, dass ich so etwas nicht einnehme.

Ich stellte Fragen:

„Warum erst in zehn Jahren, geht das nicht früher?“

„Diese Prothesen halten im Schnitt nur fünfzehn Jahre. Stimmt es, dass man sie nicht beliebig oft erneuern kann?“

„Bin ich nach dieser Operation geheilt?“

„Nein“, sagte mein Arzt, „Arthrose ist nicht heilbar. Sie kann auch noch in anderen Gelenken auftreten. Bis auf die Wirbelsäule lassen sich alle Gelenke ersetzen. Wenn es Sie im Rücken erwischt, dann haben Sie ein echtes Problem.“

Das waren „rosige“ Aussichten. Ich überlegte mir kurz, ob ich mich nicht sofort nach einem passenden Strick oder einer hohen Brücke umsehen sollte. Nein, aufzugeben ist nicht meine Art, dachte ich. Also auf zu anderen Ärzten. Seltsam nur, wie sehr sich deren Aussagen glichen. Sie müssen das wohl auf der Universität auswendig gelernt haben. Langsam stiegen Zweifel in mir hoch. Nicht heilbar soll das sein? Ich sprach mit Freunden darüber und wir waren einhellig der Meinung: Wenn man die Ursache einer Krankheit kennt, muss sie auch heilbar sein. Aber was ist die Ursache von Arthrose?

Sehr frustrierend klangen die Antworten der Ärzte auf diese Frage: „Das ist Verschleiß, altersbedingt, Knorpelabrieb.“ Und immer wieder folgten die Hinweise auf eine unvermeidbare Operation und künstliche Gelenke.

Etwas stimmt hier nicht, sagte mir meine innere Stimme und ich beschloss, mich selbst auf die Suche nach der Ursache zu machen. Mir war schnell klar: Diese findet man nicht im Fernsehen, aber vielleicht in geeigneten Büchern. Intensive Informationssuche war also angesagt.

Im Buchladen fand ich viele Titel, die sich mit Arthrose befassen. Jede freie Minute und manche nächtliche Stunde verbrachte ich damit, alles zu lesen, was mir lesenswert erschien. Dass nicht jeder Buchschreiber etwas von der Materie verstand, bemerkte ich erst später. Besonders vielversprechende Titel wie: „Arthrose – heilbar“, „Die Arthrose Kur“, „Genussvoll essen bei Arthritis und Arthrose“, „So lindern Sie wirksam Arthrose“ und einige mehr erwiesen sich später als völlig unbrauchbar.

Freundliche Mitmenschen gaben mir die wertvollsten Hinweise: „Fit fürs Leben“ von Harvey und Marilyn Diamond war das erste wirklich brauchbare Buch, das ich in Händen hielt. Noch spannender und richtig aufregend war „Fit fürs Leben 2“. „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ von Helmut Wandmaker gab mir schließlich ebenfalls entscheidende Impulse.

Als ich dann zu Weihnachten 1993 „Die Eiweißspeicherkrankheiten“ von Professor Dr. Lothar Wendt geschenkt bekam, ging mir endgültig ein Licht auf. Plötzlich kannte ich die Ursache für meine Erkrankung – und nicht nur die von Arthrose, sondern auch die von weiteren Krankheiten, die alle mit unserer ach so hoch entwickelten Zivilisation zusammenhängen. Der Hintergrund: Professor Dr. Lothar Wendt hat die Eiweißspeicher im Körper entdeckt und die aus dem im Übermaß verzehrten tierischen Eiweiß resultierende Übersäuerung, die unserem Organismus massiv Schaden zufügt. Säuren werden auch durch Genussmittel gebildet wie Bohnenkaffee, schwarzen Tee, Süßes, Alkohol und Zigaretten.

Nachdem ich das Buch von Professor Wendt gelesen hatte, lag die Lösung plötzlich vor mir auf dem Tisch: Tabletten schlucken und am Gelenk herumdoktern – darin lag nicht der Schlüssel für mein

Problem. Vielmehr musste ich anders essen, und zwar nach einem ganz bestimmten Plan. Alles, was vom Tier stammte, und alles andere, was Säuren produzierte, galt es in Zukunft zu meiden. Auch auf das kleine Gläschen Rotwein oder Bier, das ich heute gelegentlich wieder genieße, habe ich in den ersten zwei Jahren ganz verzichtet.

„Wovon soll ich denn dann noch leben?“, diese bange Frage war zum Glück bereits beantwortet, weil weder Herr Wandmaker noch die Diamonds jemals Hunger gelitten haben. Und auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, müssen es nicht, denn Obst und Salat, rohes und gedünstetes Gemüse, Kartoffeln, abends eingeweichtes Getreide und Vollkornbrot können sehr schmackhaft sein. (Siehe dazu „Der Tagesplan“, dort unter „Ernährung“, Seite 42 ff.)

Fangen Sie mit der Eiweiß- und säurefreien Diät einfach an, denn Ihre Schmerzen haben eine ganz eindeutige Ursache. Jedes Stück Fleisch tut weh – ebenso Käse, Fisch, jede Tasse Kaffee, schwarzer Tee, aber auch Zigaretten bewirken Schmerzen im Gelenk. Diese können nach wenigen Wochen nachlassen, wenn Sie nicht mehr rauchen, sollten Sie das bislang getan haben, und einfach nur anders essen.

Ich weiß, wovon ich spreche: Nachdem ich selbst den Wechsel zur gesünderen Ernährung geschafft hatte, besserte sich meine Arthrose, und mehr noch: Auch die mich seit Jahren plagenden Allergien sind inzwischen verschwunden. Selbst über die angeblich chronische Gastritis (Magenschleimhautentzündung) muss ich heute nicht mehr klagen.

**„DIE EIWEISSPEICHERKRANKHEITEN“ –**

**DAS BUCH VON PROFESSOR DR. LOTHAR WENDT**

Was hat es mit dem Eiweißspeicher im Körper des Menschen auf sich? Wo befindet der sich? Wie füllt er sich? Welchen Schaden richtet er an? Professor Dr. Lothar Wendt hat diese Fragen in seinem Buch „Die Eiweißspeicherkrankheiten“ ausführlich beantwortet. In diesem Ratgeber erfahren Sie Genaueres über die Ei-

weißspeicher im Kapitel „Hintergründe: Eiweiß – die Ursache des Übels“. An dieser Stelle fasse ich das Thema lediglich kurz zusammen:

Der Eiweißspeicher ist eine von der Natur gewollte Einrichtung in unserem Körper. Er bewahrte die frühen Menschen in manchen Jahren vor dem Hungertod. In der Eiszeit zum Beispiel gab es nicht immer genug eiweißhaltige Nahrung oder Pflanzkost, aus deren Aminosäuren der Mensch sein körpereigenes Eiweiß herstellen konnte. Der lebensnotwendige Nährstoff musste also für Notzeiten gespeichert werden und aus diesem Depot konnte der Mensch sich während länger andauernder Hungerperioden dann bedienen.

Der Eiweißspeicher befindet sich in den Kapillaren, den allerfeinsten Blutgefäßen, auch „Haargefäße“ genannt. Sie sind im ganzen Körper verteilt. An den Innenwänden dieser kleinen Äderchen wird das Eiweiß in Form von mikrofeinsten Kristallfasern abgelagert, die sich von innen an die Basalmembran legen. Das ist jene halbdurchlässige Haut der Äderchen, die alle Nährstoffe vom Blut zu den Zellen und auch die Schlacken und Abfallprodukte der Zellen zurück in die Blutbahn passieren lässt. Auch das Bindegewebe, der nicht leere Raum zwischen Blut und Zelle, wird als Eiweißspeicher genutzt. Der Speicherort ist gut gewählt, denn so ist der Weg zu den Zellen, die nach Eiweiß rufen, besonders kurz. Bei Hunger kann er schnell geleert werden und er füllt sich sofort, wenn es wieder genügend Nahrung gibt.

Haben wir aber über längere Zeit keinen Hunger, dann lagert sich immer mehr Eiweiß ab, das keine Abnehmer findet. In diesem Moment wird die segensreiche Einrichtung zur Gefahr. Sie besteht zunächst darin, dass die Nährstoffe bei ihrer Wanderung vom Blut zu den Zellen stark behindert werden.

Professor Wendt konnte nachweisen, dass die Basalmembran allein durch abgelagertes Eiweiß um ein Vielfaches ihrer norma-

len Dicke anschwillt. Die Folge davon ist eine Unterversorgung der Zellen mit allen anderen Nährstoffen und eine Anhäufung von Abfallstoffen. Diese Abfälle können nicht abtransportiert werden, weil ihnen der Weg zurück zur Blutbahn versperrt ist, was zu Vergiftung und Übersäuerung führt. Die Liste der durch diese Eiweißmast hervorgerufenen Krankheiten ist lang. Schlaganfall und Herzinfarkt sind nur die Spitze des Eisbergs.

Ich war von den positiven Auswirkungen der Ernährungsumstellung auf meine Gesundheit sehr beeindruckt und kannte aufgrund der akribischen Recherche in der Fachliteratur mittlerweile auch die Ursache dafür. Zeitungsberichte über Allergien ausgelöst durch Pollenflug oder über Gelenkersatz als einzige Möglichkeit, Arthrose zu behandeln, konnte ich damals deswegen nicht unwidersprochen lassen. In Leserbriefen schrieb ich mir meinen Unmut von der Seele und berichtete über eigene positive Erfahrungen mit meiner neuen Ernährungsweise. Den Briefen folgte jedes Mal eine Flut von Leserzuschriften, in denen die Menschen mich baten, ihnen Genaueres über meine Methode zu berichten. Das brachte mich schließlich auf die Idee, eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen.

Daraufhin gründete ich im Jahr 2000 die Arthrose-Selbsthilfe. Mit ihr habe ich jetzt eine Plattform, die mir den Kontakt zu noch mehr Betroffenen ermöglicht. Dadurch können wir in größerem Kreis interessante Themen diskutieren, unser Wissen ständig ausweiten und uns über die erzielten Erfolge freuen. Ja, auch ich muss mein Wissen ständig erweitern, und so bleibt es nicht aus, dass ich einige meiner früheren Aussagen heute korrigiere. Mein aktueller Kenntnisstand findet sich in diesem Buch wieder.

Inzwischen weiß ich zum Beispiel, dass nicht immer die falsche Ernährung alleiniger Verursacher von Krankheiten ist, sondern die Seele ebenfalls einen entscheidenden Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit hat. So sind Schmerzen in den Hüften und im

Rücken häufig auf Belastungen im seelischen Bereich zurückzuführen.

„Jetzt bin ich aber sauer“, sagen wir scheinbar gedankenlos, nachdem wir uns geärgert haben. Dabei bildet sich tatsächlich schädliche Säure, wenn wir wütend oder gestresst sind. Wir sind eben eine Einheit aus Körper, Seele und Geist. Die Ganzheitliche Arthrose-Therapie (GAT) wäre also unvollständig, würden wir nur den Körper mit guter Nahrung versorgen und die Seele nach Liebe, Verständnis, Zuneigung und weiterer Seelennahrung hungern lassen.

Dennoch gilt: Wenn wir unserem Körper nicht die richtige Nahrung zuführen, dann können wir auch die Seele nicht heilen. Richtig zu essen ist also immer die Voraussetzung für jede Art von Gesundheit. **Und die Statik Ihres Körpers muss stimmen!** (Siehe Seite 56 ff.) Schulter und Hüfte müssen gerade, die Beine gleich lang sein.