

LAFER | LIEBSCHER | BRACHT

# Essen gegen Arthrose

## DAS KOCHBUCH

Vegane Genussrezepte  
bei Schmerzen und Gelenkbeschwerden



Erweiterte  
und aktualisierte  
Neuausgabe:  
**JETZT NOCH  
MEHR  
REZEPTE**

Weltbild

LAFER | LIEBSCHER | BRACHT

# Essen gegen Arthrose

---

DAS KOCHBUCH

Vegane Genussrezepte  
bei Schmerzen und Gelenkbeschwerden



# — Inhalt

4	Gemeinsam gegen den Schmerz	130	Grünkohl
7	<b>Johanns Geschichte</b>	138	Hafer
8	Es gibt ein Leben ohne Schmerz	146	Himbeeren
15	<b>Arthrose ist heilbar</b>	154	Kakao
16	Raus aus der Schmerzfalle	162	Kartoffeln
25	<b>Nahrung als Medizin</b>	170	Kichererbsen
26	Anti-Arthrose-Ernährung	178	Leinsamen
39	<b>Johanns Rezepte</b>	186	Linsen
40	Mit gutem Gewissen genießen	194	Maronen
42	<b>Algen</b>	202	Merrettich
50	<b>Äpfel</b>	210	Oliven
58	<b>Artischocken</b>	218	Pilze
66	<b>Avocados</b>	226	Quinoa
74	<b>Bohnen</b>	234	Reis
82	<b>Brokkoli</b>	242	Rote Bete
90	<b>Brot</b>	250	Rucola
98	<b>Buchweizen</b>	258	Sprossen
106	<b>Erbsen</b>	266	Tomaten
114	<b>Erdnüsse</b>	274	Walnüsse
122	<b>Fenchel</b>		
		284	Rezeptregister
		288	Impressum



# Gemeinsam gegen den Schmerz

---

Johann Lafer hatte jahrelang Probleme mit seinem Knie und musste selbst erleben, wie sehr Schmerzen das Leben bestimmen können. Einer langen Leidensphase folgte schließlich eine Operation. Doch auch danach dauerte es noch Monate, bis er wieder voll einsatzfähig war.

Als er wenig später feststellen musste, dass das andere Knie zu schmerzen begann, wusste der Koch schnell: Diese Tortur wollte er nicht noch einmal durchleben. Musste er auch nicht, denn ein gemeinsamer Bekannter empfahl ihm Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht. Die Ärztin und Ernährungsmedizinerin und ihr Mann, Deutschlands Schmerzspezialist Nr. 1, sind Pioniere in der Arthrosebehandlung.

Dank Roland Liebscher-Brachts manueller Akutbehandlung und ausgewählter Übungen ließen Johann Lafers Schmerzen ganz schnell nach. Petra Bracht steuerte ihr Ernährungswissen bei und stellte erst mal seinen Speiseplan auf den Kopf. Denn in ihrer Praxis erlebt sie seit über 35 Jahren, wie die richtige Ernährung Krankheiten lindern und sogar vollständig heilen kann.

Die Idee für dieses Buch war geboren. Drei Experten auf ihrem Gebiet, eine Mission: die Arthrose besiegen – und möglichst vielen Menschen zeigen, dass man Bewegungseinschränkungen und Schmerzen nicht hinnehmen muss.

Anhand 28 ausgewählter Top-Anti-Arthrose-Lebensmittel, die in besonderem Maße entzündlich und schmerzensenkend wirken und darüber hinaus die nötigen Bau- und Hilfsstoffe für die Knorpelregeneration zur Verfügung stellen, und weiterer vollwertiger pflanzlicher Lebensmittel entwickelte Johann Lafer über 80 Rezepte, die zeigen, dass gesunde Ernährung und guter Geschmack kein Widerspruch sein müssen. Auch wenn sie auf tierisches Eiweiß verzichten, blieb er seiner Küche treu: Für außerordentlich gute Ergebnisse braucht es außergewöhnlich gute Zutaten. Auf seine typische Art verleiht Johann Lafer jeder Grundzutat das gewisse Etwas und zeigt, wie aus einem auf den ersten Blick unscheinbaren Lebensmittel hochwirksame Medizin werden kann, die den Weg in die Schmerzfreiheit bereitet. Denn Arthrose ist heilbar. Der Verschleiß des Knorpels lässt sich aufhalten, der Wiederaufbau anregen und Schmerzen lassen sich auf natürliche Art und Weise beenden.

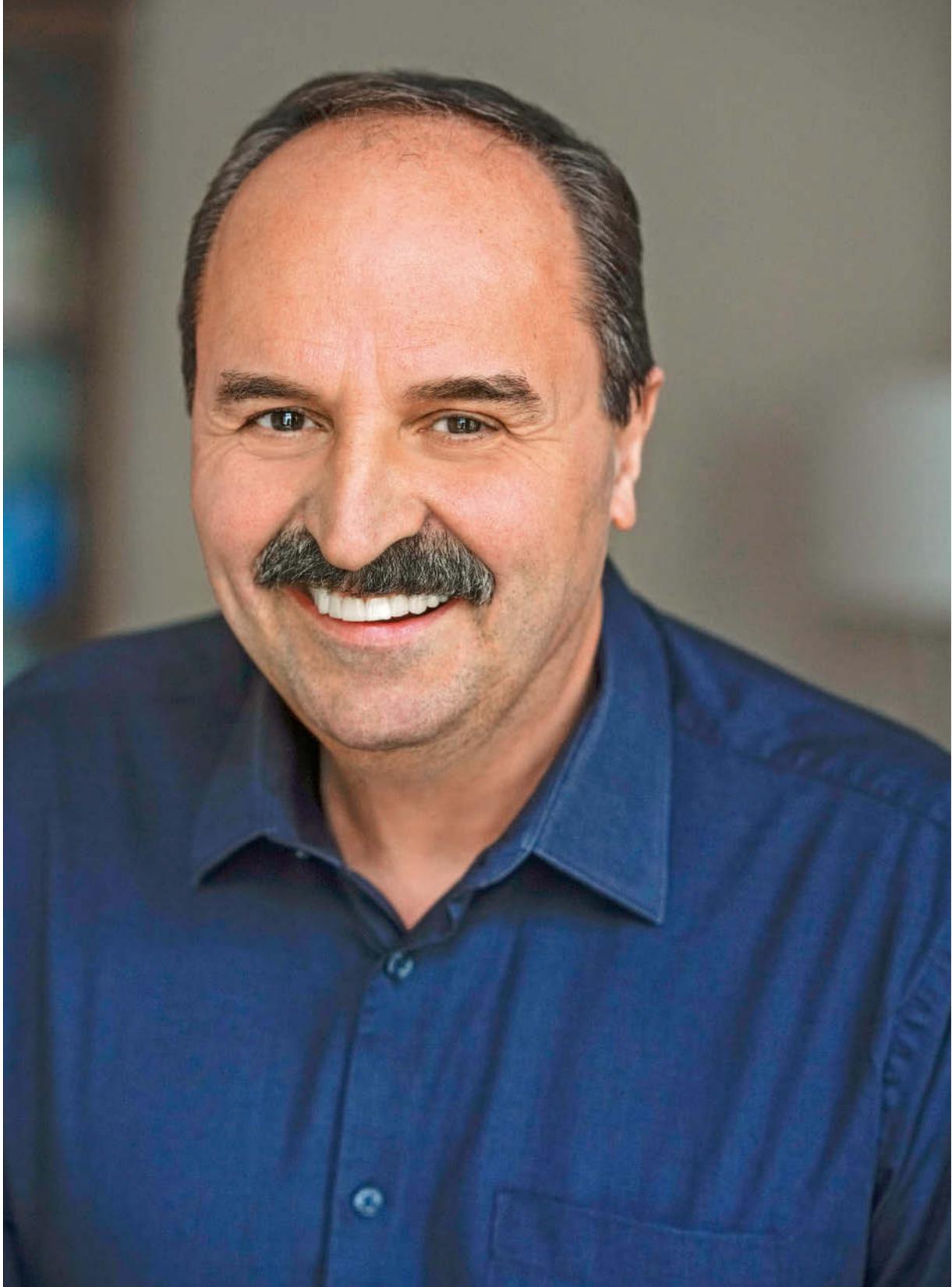
Auch jene, die noch keine Schmerzen, keine Arthrose haben –, weil sie noch jung sind oder einiges richtig gemacht haben, dürfen sich inspirieren lassen. Sie erfahren, was Sie tun können, damit es auch weiterhin so bleibt und Sie bis ins hohe Alter beweglich und schmerzfrei bleiben.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern Schmerzfreiheit, Gesundheit und gute Beweglichkeit!

*Dr. Petra Bracht*

*Johann Lafer*

*Roland Liebscher-Bracht*



—

Vor zwei Jahren hätte ich mir nie im Leben vorstellen können, dass es mir irgendwann einmal wieder so gut geht wie heute. Dass ich keine Schmerzen habe und mich bewegen kann wie ein Junger. Und wahrscheinlich würde ich tatsächlich längst mit zwei neuen Kniegelenken durch die Gegend laufen, wenn ich nicht Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht kennengelernt hätte. Mit ihrer Hilfe habe ich es geschafft, meine Arthrose in den Griff zu bekommen – ohne Operation, ohne Schmerzmittel. Was mir zu neuer Lebensqualität verholfen hat, waren neben der Behandlung unglaublich wirksame Übungen und vor allem eine ganz bewusste Ernährungsumstellung.

# Johanns Geschichte

# Es gibt ein Leben ohne Schmerz

## Von einer langen Tortur und einer unerwarteten Lösung

---

„ Weil alle immer gesagt haben, dass ich so komisch laufen würde, dachte ich erst, ich hätte etwas an der Hüfte. Dabei war es Arthrose im Knie. “

Wenn ich zurückschaue, habe ich 46 Jahre wirklich Schindluder mit meinem Körper getrieben. Bis auf wenige Ausnahmen stand ich jeden Tag 14 bis 16 Stunden in der Küche – mit vollem körperlichem Einsatz. Koch ist ein kreativer Beruf, gleichzeitig aber auch körperlich extrem anstrengend. Die langen Arbeitszeiten, die Bewegungen in der Küche, dazu Hitze und Kälte ...

Lange schien mir all das nichts anzuhaben. Das dachte ich zumindest. Und als sich nach und nach doch immer mehr Folgeerscheinungen bemerkbar machten, habe ich sie wie viele andere erst einmal ignoriert und nicht ernst genommen. Obwohl ich irgendwann solche Schmerzen hatte, dass mir mein Beruf keine Freude mehr gemacht hat, habe ich mir gesagt: »Na ja, das ist halt so. Ist doch nicht so schlimm. Nimmst halt jetzt mal eine Schmerztablette. Wird schon wieder werden ...«

Vor fünf Jahren war dann Schluss. Ich wollte etwas machen! Also habe ich mich untersuchen lassen. Ich ging davon aus, dass irgendetwas mit meiner Hüfte nicht in Ordnung wäre, weil ich immer so komisch gelaufen bin. Aber in der Klinik hat man mir gesagt, dass ich Arthrose im linken Knie hätte. Und dass man erst einmal eine »kosmetische« Operation machen könnte, bei der alles glatt geschnitten und »schön gemacht« würde. Es gäbe zwar keine Garantie, dass sich die Situation dadurch verbessern würde, aber wenn, könne man so auf eine größere Operation verzichten. Natürlich wollte ich das versuchen! Ich habe mich operieren lassen und mich danach in der Reha gut erholt. Aber nach zwei Monaten musste ich mir eingestehen, dass der Eingriff nicht den Effekt erzielt hat, den ich mir gewünscht hätte. Die Schmerzen waren zwar nicht schlimmer, aber leider auch nicht besser. Ich bin dann in eine andere Klinik, um mir eine zweite Meinung einzuholen. Dort hat man mir erklärt, dass nichts mehr zu machen wäre, wenn der »Reifen« zwischen den beiden Gelenken,

»abgefahren« ist. Das leuchtete mir ein und so entschied ich mich, im Sommer eine »große« Operation durchführen zu lassen – in einer Zeit, wo ich das Gefühl hatte, dass das auch beruflich machbar war. Ich war ja im Unternehmen total eingespannt und stand daher psychologisch immer ganz schön unter Druck, wenn ich wusste, dass ich länger nicht da sein würde.

Nach der OP bin ich drei oder vier Wochen zur Reha an den Tegernsee gefahren, wo man sich hervorragend um mich gekümmert hat. Aber es hat trotzdem ungefähr ein Jahr gedauert, bis ich endlich sagen konnte: »So kann ich damit leben. Es wird zwar nie mehr perfekt, aber auf jeden Fall habe ich wieder eine Lebensqualität erlangt, mit der ich zurechtkomme.«

Ein, zwei Jahre lief auch alles gut – bis plötzlich das rechte Knie begann wehzutun. Diesmal wusste ich gleich, dass etwas nicht stimmte. Diesen Schmerz kannte ich. Und ich habe sofort gedacht: »Mensch Meier, Johann, diesen ganzen Stress, dieser ganze Aufwand, diese Wahnsinnsprozedur. Also Lust habe ich gar keine dazu.« Am liebsten hätte ich das Ganze einfach wieder ignoriert. Das ging aber nicht, weil die Schmerzen schnell sehr intensiv wurden. Ich bin also wieder in die Klinik und habe ein MRT machen lassen. Dabei wurde neben einem kaputten Meniskus auch eine beginnende Arthrose festgestellt.

Der Professor dort schlug eine erneute Operation vor. Aber auch wenn ich mit der ersten OP und Reha total zufrieden war und man sich wirklich sehr gut um mich gekümmert hat, hatte ich einfach sofort die Zeit danach im Hinterkopf. Das ganze Prozedere, diese Tortur, diese Qual. Du fängst ja wieder ganz bei null an. Erst ist alles dick geschwollen, dann beginnst du, wie ein kleines Kind aufzutreten und zu gehen. Das ist ja nicht wie bei einer Grippe, wo man sagt: Drei Wochen und dann ist es vorbei. Stattdessen ist eine intensive Reha mit intensiven Sportübungen nötig. Das ist richtig, richtig aufwendig und dauert sehr lange. Ich habe mich dann erst mal weitergequält. Ich wog 118 Kilo, konnte mich nur schlecht bewegen und war nur noch frustriert. Vor allem wusste ich nicht, wie ich da jemals rauskommen sollte.

### **Eine Begegnung, die mein Leben veränderte**

Bei einem Geschäftstermin traf ich Ulrich Ehrlenspiel von GU. Er erzählte mir von zwei seiner Autoren, Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht, die ein Buch zur »Arthrose-Lüge« geschrieben hatten. Und dass er sie demnächst wieder treffen würde. Ich sollte doch einfach mitkommen, schlug er vor. Ich hatte überhaupt keine Ahnung, was mich erwartete. Aber was hatte ich schon zu verlieren? Also fuhr ich mit nach Bad Homburg.

” Nie im Leben hätte ich gedacht, dass ich irgendwann einmal wieder so mobil sein würde, wie ich es heute bin. “



Bei jeder Behandlung hat Roland bestimmte Punkte an meinem Knie gedrückt, um die Spannung zu lösen und den Schmerz zu deaktivieren.

Ich traf die beiden in ihrem Gesundheitszentrum und wir fanden uns auf Anhieb sympathisch. Ich war beeindruckt vom Werdegang dieses liebenswürdigen Ehepaars und spürte sofort, dass sie ihre Berufung lebten – Roland Liebscher-Bracht als Schmerzspezialist, der ernsthaft vorhat, die Welt schmerzfrei zu machen, während Petra Bracht den Menschen beibringen möchte, wie sie sich mit geeigneter Ernährung gesund halten oder von Krankheiten befreien können. Wie die beiden zusammenarbeiteten, fühlte sich gut an. Nur die Art und Weise, wie Roland Liebscher-Bracht über Schmerzen sprach und welche Irrtümer es diesbezüglich gäbe, damit konnte ich überhaupt nichts anfangen. Hätte Ulrich Ehrlen-spiel vorher nicht so begeistert von ihm erzählt, ich glaube, ich hätte seine Erklärungen nicht ernst genommen. Sie widersprachen einfach allem, was ich bisher über Arthrose und verschlissene Menisken gehört hatte. Auf der anderen Seite hatten seine Übungs-videos gegen Schmerzen auf YouTube Hunderttausende von Abonnenten, die ihn begeistert feierten und seine Videos zu diesem Zeitpunkt schon über 90 Millionen Mal angeklickt hatten. Trotzdem waren mir seine Erklärungen, dass in den allermeisten Fällen weder Arthrose noch verschlissene Menisken für die Knieschmerzen verantwortlich sind, ziemlich suspekt. Er muss meine zunächst eher ablehnende Haltung gespürt haben, denn er erzählte mir, dass er schon über 8000 Ärzte, Physiotherapeuten und Heilpraktiker in der von ihm entwickelten Schmerztherapie ausgebildet hätte und dass er nicht verstehen würde, warum es immer noch Ärzte und Therapeuten gäbe, die an der Wirksamkeit seiner Therapie zweifeln oder sie schlicht für Unfug halten. Denn, und dieses Argument leuchtete mir sofort ein, es würde doch niemand eine teure Ausbildung buchen, wenn sich in den über zehn Jahren seiner Ausbildungstätigkeit herumgesprochen hätte, dass seine Therapie nicht funktioniert. Aber das war noch nicht alles. Er berichtete auch, dass viele Ärzte die Tragweite seiner Therapie erst wirklich ernst nehmen würden, wenn sie am eigenen Körper gespürt hätten, wie ihre Schmerzen sich durch die Therapie und die Übungen in Luft auflösen. Dann sah er mich direkt an und sagte: »Wirklich und unzweifelhaft wissen, ob all das, was ich Ihnen erzähle, wirklich stimmt, können Sie erst, wenn wir es bei Ihnen versucht haben und Sie es selbst spüren.« Ich weiß nicht, warum, aber nach diesem Satz hatte ich das erste Mal die Hoffnung, dass mir dieser Mann helfen könnte, meine Schmerzen endlich loszuwerden – ohne Operationen und Schmerzmittel. Also machten wir einen Behandlungstermin aus. Ein paar Tage später fuhr ich erneut nach Bad Homburg, auch wenn ich mir nicht allzu viel Hoffnung machte. Das Ganze klang

einfach zu schön, um wahr zu sein. Wie sollte einer, der noch nicht einmal Arzt, sondern Maschinenbauer und Kampfkünstler war, mehr wissen als alle Ärzte und Professoren, bei denen ich davor in Behandlung war.

Roland Liebscher-Bracht schaute sich mein Knie an, ich musste eine Treppe hoch- und wieder runtergehen und mir die starken Schmerzen, die ich dabei spürte, genau einprägen. Dann behandelte er mich mit der sogenannten Osteopressur: Er drückte auf verschiedene Stellen an meinem Körper, die stark schmerzempfindlich waren. Es tat ziemlich weh, aber zum Glück drückte er immer nur so fest, dass ich es gerade noch aushalten konnte. Als ich danach aufstand, merkte ich sofort, dass mein Knie sich irgendwie leichter anfühlte. Und als er mich noch einmal die Treppe hinaufschickte, damit ich meinen Schmerz mit dem vor der Behandlung vergleichen könnte, dachte ich, ich träume. Ich stieg die Stufen hoch und wieder runter und gleich noch einmal hoch: Es war nicht zu fassen, aber die Schmerzen waren so gut wie weg. Ich spürte im Vergleich zu davor vielleicht gerade noch zehn Prozent. Es war wirklich unglaublich. Für Roland Liebscher-Bracht schien das alles völlig normal. »Das ist immer der Beweis«, meinte er nur. Und dass wir das wieder in den Griff kriegen würden, wenn ich noch ein paar Mal zu ihm käme und konsequent meine Übungen machen würde. Dann könnte das, was wir eben durch die Behandlung erreicht hätten, zum Dauerzustand werden. Obwohl ich im Vergleich zu vorher fast nichts mehr spürte, war ich immer noch nicht ganz überzeugt. Ich konnte nicht glauben, dass es so einfach sein sollte, meine Schmerzen loszuwerden. Und ehrlicherweise hatte ich auch wenig Lust, die Übungen zu machen, die er mit auf den Weg gab. Aber ich bin trotzdem brav in der Woche darauf wieder zu ihm gefahren.

Auch nach dem zweiten Termin habe ich gemerkt, dass es mir direkt viel besser ging. Die Schmerzen waren wieder runter auf zehn Prozent – wie beim ersten Mal. Das war der Punkt, an dem mir klar war, dass ich tatsächlich eine Chance hatte.

Ab da habe ich die Übungen jeden Tag gemacht. Konsequent! Nur eine Woche später war ich Skilaufen. Eigentlich unfassbar! Und bis heute bin ich schmerzfrei und einfach nur glücklich.

### **Ich habe gelernt, ganz bewusst zu genießen**

Ich habe dann auch Petra Bracht kennengelernt. Sie empfahl mir, meine Ernährung umzustellen und vor allem mit dem vielen Fleisch aufzuhören. Und sie schrieb mir detaillierte Pläne auf, was ich in Zukunft beachten sollte, damit ich keine Schmerzen habe und der Knorpel in meinem Kniegelenk sich regenerieren kann.



Schon nach der ersten Osteopressurbehandlung bei Roland hatte ich beim »Treppentest« fast keine Schmerzen mehr. Einfach unglaublich!

” Ich möchte nie wieder solche Schmerzen haben – und ich möchte auch kein künstliches Kniegelenk mehr. Dafür kämpfe ich mit allen Mitteln.

“

Ich hätte nie gedacht, dass Ernährung so viel bewirkt! Dank Petra überlege ich heute viel mehr, was ich esse. Wenn ich mir etwas koche oder im Restaurant etwas bestelle, wähle ich nicht mehr einfach nach Gusto, sondern denke vorher darüber nach, welche Auswirkung ein Gericht auf meinen Körper hat. Ich gebe zu, dass mir das am Anfang recht schwergefallen ist. Du willst ja nicht verzichten. Das ist für einen Koch das Schlimmste! Zu Hause kann man ja noch alles ausräumen, aber in der Küche, wo ständig alles da ist? Das war wirklich eine Qual. Aber da war eben auch dieser tiefe Wunsch nach Schmerzfreiheit, danach, dass es mir gut geht und ich glücklich bin. Und die Sehnsucht danach hat letztendlich die Sehnsucht nach den alten Essgewohnheiten übertroffen. Dafür, habe ich gemerkt, muss man einfach etwas tun.

Um es mir ein bisschen leichter zu machen, habe ich drei Wochen Auszeit in einer Kurklinik genommen und überlegt, was ich meinem Körper antue. In diesen drei Wochen dort habe ich gelernt, ganz bewusst zu essen. Das ist mir vorher schwergefallen. Schuld daran war ganz sicher auch der Stress. Er ist ja überhaupt einer der größten Gegner von all den Dingen, die wir machen wollen, damit es uns besser geht. Ich stand 16 Stunden immer unter Hochspannung, bin von der Kochschule gerade mal eine Stunde nach Hause und dann gleich wieder ins Geschäft. Aber auch ich musste einsehen, dass unser Körper für bestimmte Belastungen einfach nicht geschaffen ist. Und meine Schwachstellen sind ganz klar die Knie.

Während des Kuraufenthalts musste ich drei Tage nach Hamburg, um die Küchenschlacht zu moderieren. Ich glaube, das war meine beste Woche. Ich hatte so klare Gedanken, war so konzentriert, so aufgeweckt und motiviert. Auch deshalb habe ich bis heute das tiefe Verlangen, gesund zu bleiben. Vielleicht hat es dazu den Schuss vor den Bug gebraucht. Manchmal muss es scheinbar richtig wehtun, bis man sich eingesteht, dass man nichts mehr schönreden kann. Dass man zwar Tabletten schlucken und die Schmerzen kleinreden kann, damit aber das Problem nicht löst. Durch Petra und Roland habe ich verstanden, was notwendig ist, um der Abwärtsspirale zu entkommen, und was ich tun muss, damit es mir besser geht. Nicht nur ein paar Stunden, sondern auf Dauer. Innerhalb eines halben Jahres habe ich 16 Kilo abgenommen. Im gleichen Zeitraum sind auch meine Cholesterinwerte gesunken. Der LDL-Wert, das als böse bezeichnete Cholesterin, war deutlich niedriger, das gute HDL-Cholesterin gestiegen. Meine Harnsäurewerte waren besser und der Langzeitzuckerwert HbA1c ging runter in den erwünschten Bereich. Es ist schon unglaublich, wenn man das alles mal schwarz auf weiß sieht.

## Eine Wanderung mit Nachwirkungen

Ich bin Petra und Roland ewig dankbar. Denn mittlerweile bin ich komplett schmerzfrei und bin bewegungsmäßig in keiner Weise mehr eingeschränkt. Letzten Sommer war ich in Lans und habe mit meiner Cousine Josefine und ihrem Mann eine dreieinhalbstündige Bergtour gemacht – oberhalb von Innsbruck am Patscherkofel. Es ging so richtig über Stock und Stein und ich hatte plötzlich so ein Lebensgefühl! Ich hätte nie gedacht, dass das noch mal gehen würde. Ich bin ja früher aus dem Auto gestiegen wie ein alter Opa, dass alle dachten: Mensch, was ist denn mit dem los?

Auf der Wanderung sagte ich zu meiner Cousine, dass ich so froh wäre, weil ich jemanden gefunden hätte, der mir geholfen hat, dass ich wieder ordentlich gehen konnte. Aus Bad Homburg. Liebscher-Bracht. Da sagte Josefine: »Was? Ich bin schon seit fünf Jahren Abonnentin seiner Videos und mache konsequent, was dieser Mann dort zeigt. Und ich habe ganz viele Bekannte, die das auch machen.« In dem Moment habe ich gemerkt, was das für eine Sache ist. Man denkt ja erst schnell mal, das ist doch alles Scharlatanerie. Da nimmst du ein paar rote Bänder und ziehst an deinem Knie ... Aber dass andere genauso begeistert waren wie ich, zeigte, dass eben so viel mehr dahintersteckt. Ich würde mir wirklich wünschen, dass alle, die solche Schmerzen haben, wie ich sie hatte, es selbst ausprobieren. Ob es bei Ihnen hilft, weiß ich nicht, ich kann nur aus meiner Erfahrung sprechen. Aber die ist einfach unglaublich! Wo ich heute bin, nach so kurzer Zeit, das ist wirklich Wahnsinn. Und es ist für mich der Beweis, dass es funktioniert.

## Schmerzen müssen wirklich nicht sein

Deswegen habe ich auch gleich Ja gesagt, als Ulrich Ehrlenspiel uns gefragt hat, ob wir nicht ein Buch schreiben wollen. Ein Mutmach-Buch für alle Arthrose- und Schmerzgeplagten. In dem jeder von uns das beisteuert, was er am besten kann: Roland sein Wissen, wie die Schmerzen nachlassen, Petra das ihre um die Heilkraft der Ernährung. Sie hat 28 Lebensmittel ausgesucht, die in besonderem Maße entzündlich und schmerzsenkend wirken und dem Körper darüber hinaus die nötigen Bau- und Hilfsstoffe für die Knorpelregeneration liefern. Und ich zeige Ihnen, wie Sie damit richtig gut kochen können. Denn gesunde, ja heilsame Ernährung und Genuss müssen kein Widerspruch sein. Es kann vielmehr eine wahre Freude sein, sich gesund zu ernähren. Wie einfach das ist, zeigen die Rezepte ab Seite 42, die ich extra für dieses Buch entwickelt habe. Lassen Sie es sich schmecken!

” Ich bin kein Arzt und ich hätte dieses Buch nie im Leben gemacht, wenn ich nicht am eigenen Leib erfahren hätte, was für unglaubliche Dinge die richtige Nahrung in Kombination mit speziellen Übungen bewirken kann.

“