



# Leseprobe

Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht

## Die Arthrose-Lüge - Neuausgabe

Warum die meisten Menschen völlig umsonst leiden - und was Sie dagegen tun können - Mit dem bewährten Selbsthilfe-Programm - Komplett überarbeitet auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 19,99 €



---

Seiten: 288

Erscheinungstermin: 18. Oktober 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

**Der Bestseller jetzt komplett überarbeitet und aktualisiert!**

Wie kann Arthrose eine Lüge sein? Natürlich gibt es Arthrose. Aber dass sie immer Schmerzen verursacht, dass sie nicht gestoppt werden kann und im Alter normal ist – all das entspricht nicht der Wahrheit. Die Forschung bestätigt diese Erfahrung: Arthrose selbst macht oft keine Schmerzen. **Arthrose ist kein unausweichliches Schicksal im Alter.**

In diesem Buch erklären die bekannten Schmerzspezialisten Liebscher & Bracht warum und geben überzeugende **Antworten auf die wichtigsten Fragen**. Ihr Angebot an Sie: ein **Selbsthilfe-Programm für jede Arthrose-Art**. Denn mit den passenden Liebscher & Bracht Übungen® hat jeder Mensch die **Chance auf ein schmerzfreies Leben** und die Besserung seiner Arthrose.

Der Bestseller jetzt komplett überarbeitet und aktualisiert – mit **neuesten Studien** und auf dem **aktuellen Stand der Forschung!**

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 Liebscher & Bracht Übungen® ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch physiotherapeutische oder ärztliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Aktualisierte und überarbeitete Neuauflage Oktober 2023

Copyright © 2023: Mosaik Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Jana Mechmershausen, nach einem Entwurf von Liebscher & Bracht

Übungsfotos: Liebscher & Bracht

Weitere Fotos: S. 50: shutterstock/Matusciac Alexandru (Fasziengeflecht);

EndovivoProductions/Jean-Claude Guimberteau (Faszienfäden); S. 53, 150 und 155:

Liebscher & Bracht; S. 267: shutterstock/Philip Yb Studio

Umschlag: Sabine Kwauka, nach einem Entwurf von Liebscher & Bracht

Umschlagmotiv: fotolia/underdogstudios; Autorenfoto: © Liebscher & Bracht

Redaktion: André Besler, Felix Machka, Nicole Riede

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

KW · CB

ISBN 978-3-442-39418-0

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

# Inhalt

## 01 Viele Menschen leiden

### unnötig – Sie auch? ..... 11

Mehr als 35 Jahre Entwicklung . . . 11

Eine Therapie für jeden . . . . . 14

Wie Sie dieses Buch am besten

für sich nutzen können. . . . . 16

## 02 Die »Arthrose-Lüge« und was Sie über Arthrose wissen sollten . . . . . 19

Arthroseschmerzen: lange falsch  
verstanden . . . . . 20

Sie können aufatmen – oft ist es  
ganz anders, als viele glauben . . . 22

Arthrose in Zahlen . . . . . 22

Versuche, das Leiden zu  
mindern . . . . . 24

## 03 Die Ungereimtheiten der vielen Erklärungen für Arthrose . . . . . 27

Welche Rolle spielt der Gebrauch  
beim Gelenkverschleiß? . . . . . 27

Welchen Einfluss auf Arthrose  
haben die Gene? . . . . . 30

Welche Rolle spielt das Gewicht  
bei Arthrose? . . . . . 32

Das Alter – größter Risikofaktor

für Arthrose? . . . . . 33

Tut Arthrose wirklich weh? . . . . . 36

Es gibt starke Gelenkschmerzen  
ohne Arthrose . . . . . 37

Unser großer Vorteil ist  
unsere praktische

Erfahrung . . . . . 38

## 04 Unser Erklärungsmodell für die Entstehung von Arthrose und Schmerzen. . . . . 43

Wie funktionieren unsere  
Gelenke? . . . . . 43

Muskeln – die Motoren unserer  
Körperbewegung. . . . . 45

Wir »trainieren« 24 Stunden  
täglich . . . . . 47

Bewegungsqualität bemisst sich  
daran, wie viele Gelenkwinkel wir  
nutzen . . . . . 51

Immer mehr Arthrose und  
Schmerzen – eine Sackgasse? . . . . 58

Arthrose und Schmerzen sind  
nicht fest aneinander gekoppelt. . . 59

Indirekte Ursachen für Arthrose  
und Schmerzen . . . . . 61

Der Schmerzsee – ein Überblick über das Schmerzgeschehen . . . .	66	<b>06 Die häufigsten Therapien bei Arthrose . . . . .</b>	<b>93</b>
Stress, Übersäuerung, Spannungserhöhungen, Entzün- dungen – eine Negativspirale . . . .	70	Nicht medikamentöse Therapien	93
Die Entstehung der Arthrose und das Aufhalten der Verschleiß- prozesse . . . . .	74	Sinn und Unsinn der medikamen- tösen Schmerzunterdrückung . . .	95
<b>05 Die Ungereimtheiten lösen sich auf – Antworten auf offene Fragen . . . . .</b>	<b>77</b>	Gelenkerhaltende Operationen . .	98
Wie wirkt sich Bewegung auf die Gelenke aus? . . . . .	77	Künstliche Gelenke? . . . . .	100
Welche Auswirkungen hat hohe körperliche Inaktivität? . . . . .	82	Weitere Therapien . . . . .	106
Welche Bedeutung für die Arthrose hat Übergewicht? . . . . .	84	Kann sich zurückgebildeter Knorpel wieder aufbauen? . . . . .	112
Welche Bedeutung für die Arthrose hat das Alter? . . . . .	86	<b>07 So unterstützen Sie Ihre Schmerzfreiheit zusätzlich . .</b>	<b>119</b>
Wie ist es nun mit der Arthrose – tut sie weh oder nicht? . . . . .	88	Die Rolle der Ernährung . . . . .	119
Wie kann ein künstliches Gelenk immer noch schmerzen? . . . . .	89	Die Rolle der Psyche . . . . .	135
Muss eine genetische Disposition zur Arthrose führen? . . . . .	90	Die Rolle des Umfelds . . . . .	137
		<b>08 Die Liebscher &amp; Bracht Übungen® für alle Arthrose- Arten . . . . .</b>	<b>143</b>
		Stoppen Sie Schmerzen und Gelenkverschleiß . . . . .	143
		Ihre Muskeln können am Anfang überfordert sein . . . . .	145
		Allgemeines zur Faszien- Rollmassage . . . . .	149
		Allgemeines zu den Liebscher & Bracht Übungen® . . . . .	154
		Der Ablauf der Liebscher & Bracht Übungen® gegen Arthrose und Schmerzen . . . . .	159
		Ihr Vier-Wochen-Optimierungs- plan . . . . .	162

Die Liebscher & Bracht Übungen® und die Faszien-Rollmassage. . . . .	165	Arthrose des Kniegelenks. . . . .	237
Arthrose des Kiefergelenks . . . . .	167	Arthrose des Fußgelenks . . . . .	245
Arthrose der Wirbelgelenke der Halswirbelsäule. . . . .	173	Arthrose des Großzehengrund- gelenks . . . . .	251
Arthrose der Wirbelgelenke der Brustwirbelsäule . . . . .	180	<b>09 Nutzen Sie alle Möglichkeiten – wir unterstützen Sie. . . . .</b>	<b>259</b>
Arthrose der Wirbelgelenke der Lendenwirbelsäule . . . . .	186	Ihr Einstieg in die Selbsthilfe über das vorliegende Buch. . . . .	260
Arthrose des Kreuzbein- Darmbein-Gelenks . . . . .	194	Weitere Angebote zu Ihrer Unterstützung . . . . .	261
Arthrose des Schultergelenks . . . . .	201	Hier finden Sie uns . . . . .	263
Arthrose des Ellenbogen- gelenks . . . . .	207	Unser Erklärungsmodell im Überblick: Wie entstehen Schmerzen und Arthrose, und was kann helfen? . . . . .	264
Arthrose des Handgelenks. . . . .	214	Danke von Herzen . . . . .	266
Arthrose des Daumensattel- gelenks . . . . .	218	Quellenverzeichnis . . . . .	268
Arthrose der Fingermittel- gelenke und der Fingerend- gelenke . . . . .	223	Register . . . . .	282
Arthrose des Hüftgelenks. . . . .	228		



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

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



DR. MED. PETRA BRACHT & ROLAND LIEBSCHER-BRACHT

andere Therapeuten in unserer neuen Schmerztherapie auszubilden, nahm das Ganze an Fahrt auf. 2009 lud uns Günther 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 Therapieversuche (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 Medizin mit allen ihren Errungenschaften offensichtlich nicht vollständig gelöst werden konnte.

## **Konservative Therapien wirken – werden vor einer Operation aber nicht ausgeschöpft**

Neueste Zahlen bestätigen das. So bestehen bei der Behandlung der Kniearthrose weiterhin große Defizite. Ein neuer DAK-Versorgungsreport, für den 1,1 Millionen Versorgungsdaten ausgewertet wurden, nennt insbesondere einen Mangel an konservativen, nicht medikamentösen Therapieoptionen in den Jahren vor einer Operation zum Gelenkersatz. Bei jedem fünften Betroffenen scheiterte demnach der Gelenkerhalt, sodass ein künstliches Kniegelenk eingesetzt werden müsse. Das sei für Patienten umso tragischer, weil jede zehnte Knie-OP aufgrund einer Arthrose vermeidbar wäre, wenn die konservativen Möglichkeiten voll ausgeschöpft würden. Ein Knieersatz ließe sich laut DAK-Report durchschnittlich um sieben Jahre verzögern.<sup>1</sup>

Diese Ergebnisse kommen nicht überraschend, denn längst ist klar:

- Konservative, nicht medikamentöse Behandlungsformen wie Bewegung können bei Arthrose einen Gelenkersatz hinauszögern oder sogar verhindern – körperli-



che Aktivität ist die Basis gesunder Gelenke.<sup>2, 3, 4</sup>

- Maßnahmen wie Bewegung oder Aufklärung der Patienten können Schmerzen bei Arthrose lindern, Beweglichkeit und Funktion des Knies verbessern und die Lebensqualität bei Betroffenen erhöhen.<sup>5, 6, 7</sup>
- Diese konservativen Therapiemethoden werden daher von deutschen und internationalen Leitlinien als gleichrangig mit medikamentösen und operativen Verfahren bei Kniearthrose bewertet.<sup>8, 9, 10, 11</sup>
- Einige Ärzte und Forscher halten gesteigerte körperliche Aktivität

mittlerweile sogar für wichtiger als eine medikamentöse Therapie.<sup>1</sup>

Mittlerweile lehren wir unsere ständig weiterentwickelte Schmerztherapie seit über 15 Jahren. Mehr als zehntausend Ärzte aller Fachrichtungen, Heilpraktiker verschiedenster Ausrichtung, Physio- und andere Therapeuten sowie Osteopathen nahmen inzwischen an unserer Ausbildung teil. Viele von ihnen haben sich unserem Therapeuten-Netzwerk angeschlossen, das immer internationaler wird und Deutschland, Österreich und die Schweiz schon gut versorgt.

### Herkömmliche Medizin

Die Schmerz- und Arthroseforschung hat sich in den letzten Jahren sehr dynamisch entwickelt. Sie beschäftigt sich zunehmend mit Aspekten, die auch für unser Modell zur Entstehung und Behandlung von Schmerzen wichtig sind. Sie wissen bereits: Teilweise sind Wirkmechanismen, die wir für unsere Therapie nutzen, mittlerweile belegt. Ein Umdenken ist in vollem Gange. Im Grunde gibt es deshalb bei einigen Fragestellungen keinen Gegensatz mehr zwischen »herkömmlicher Medizin« dort und »Liebscher & Bracht« hier. Sollten Sie beim Lesen dieses Buches dennoch von »der Medizin« oder »der herkömmlichen Medizin« lesen, verstehen Sie dies bitte als bewusste Vereinfachung. Sie soll eine bestimmte Art von Behandlungen und Erklärungen kennzeichnen, mit der Sie von Ärzten, Heilpraktikern oder Physiotherapeuten versorgt werden, die nicht nach unseren Grundsätzen arbeiten.

## Eine Therapie für jeden

Um es direkt zu sagen: Den polarisierenden Titel dieses Buches haben wir bei der ersten Auflage 2017 mit Absicht gewählt. Er soll weiterhin herausfordern, aufmerksam und wach machen. Denn wir möchten, dass alle Schmerzleidenden Folgendes wissen: In vielen Fällen gibt es eine wirksame Möglichkeit, Schmerzen und Arthrose natürlich zu behandeln und die häufig angewendeten Therapien an entscheidender Stelle zu erweitern. Meist ist es kein unabänderliches Schicksal, mit 50 oder spätestens mit 60 Jahren Arthrose

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

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 häufig über Schmerzmittel 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 führen kann. In die Freiheit, selbst für seine Schmerzfreiheit sorgen und seine Arthrose stoppen zu können.

## Wir haben viele unterstützende Maßnahmen und Hilfsmittel für Sie entwickelt

Lesen Sie dieses Buch und machen Sie die Liebscher & Bracht Übungen® für Ihre von Arthrose befallenen Gelenke. Mittlerweile haben wir zahlreiche Hilfsmittel für Sie entwickelt, die Ihr Training noch einfacher, zeitsparender und damit effizienter machen können.

Probieren Sie die Ernährungsempfehlungen, die indirekt dazu beitragen können, dass Sie Ihre Schmerzen dauerhaft in den Griff bekommen und Ihr Knorpel besser versorgt wird.

Besuchen Sie unseren YouTube-Kanal »Die Schmerzspezialisten«, in dem Sie über 1000 Videos mit einfachen Liebscher & Bracht Übungen® sowie viele Antworten rund um die

Themen Schmerzen und Arthrose finden. Meist können Sie direkt mitmachen, weil die Übungen in Mitmachlänge aufgenommen wurden.

Drei Ziele sind damit verknüpft. Sie stehen im Einklang mit den Empfehlungen und Leitlinien großer internationaler Gesundheitsorganisationen und Fachgesellschaften wie der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der American Chronic Pain Association (ACPA) und der National Academy of Medicine (NAM):

1. Wir möchten Sie in Bewegung bringen – denn regelmäßige Bewegung gilt als einer der wichtigsten Schlüssel für ein gesundes, schmerzfreies Leben, ob mit Arthrose oder ohne.<sup>13, 14</sup>

2. Wir bieten Ihnen als Schmerzpatient Hilfe zur Selbsthilfe. Denn vielleicht kennen auch Sie das Gefühl, Ihren Schmerzen hilflos ausgeliefert zu sein. Therapeuten gelingt es oftmals nicht, ihre Patienten zu motivieren, empfohlene Bewegungsübungen regelmäßig durchzuführen. Unsere Videos und die in diesem Buch gezeigten Liebscher &

Bracht Übungen® setzen genau hier an – sie motivieren Menschen, regelmäßig aktiv zu werden. Insbesondere diese selbstständige Aktivität von Schmerzpatienten beim Haltungs- und Bewegungstraining, das aktive Üben zu Hause, kann nicht hoch genug eingeschätzt werden.<sup>15, 16</sup>

3. Wir möchten Ihnen den Zugang zu Gesundheitsinformationen vereinfachen, damit Sie sich barrierefrei Wissen anlesen und es direkt anwenden können. Denn klar ist: Wer sich bei Schmerzen selbst helfen möchte, sollte zunächst verstehen, woher sie kommen. Damit dies jedem Menschen unabhängig von Alter, Bildungsgrad, Herkunft und Beruf gelingen kann, geht es mehr denn je um leicht verständliche Informationen und einen niedrigschwelligen Zugang zu Gesundheitswissen. Dieses Buch, unsere Videos und alle Inhalte auf unseren Websites und Plattformen sind diesem Anspruch verpflichtet.<sup>17, 18</sup>

**Wir verfolgen drei große Ziele – damit Sie schmerzfrei, gesund und beweglich bleiben 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 aus unserer Sicht entstehen und was Sie tun können, um Ihre Schmerzen möglichst schnell loszuwerden, den Verschleiß zu stoppen und so gut es geht die Voraussetzungen für die Regeneration des Knorpels zu schaffen.

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

Wenn Sie aber vorher verstehen wollen, wie es überhaupt zu Ihrem Leiden kommen konnte und warum wir Ihnen empfehlen, die Liebscher & Bracht Übungen® und Ernährungsratschläge umzusetzen, dann machen Sie sich zunächst damit vertraut. 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 kennen-

lernen. Die Kenntnis einiger wichtiger Hintergründe zu den Grundlagen der Übungen wird 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 Motivationsschübe 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 lei-

den und wichtige Ergebnisse der medizinischen Forschung berücksichtigt werden.

## **Nehmen Sie sich Zeit für dieses Buch**

Dieses Buch soll Ihnen helfen, sich mit Ihren Arthroseschmerzen auseinanderzusetzen. Es soll Ihnen einige wichtige und grundlegende Erklärungen liefern, auf denen die speziell gegen Schmerzen entwickelten Liebscher & Bracht Übungen® aufbauen.

Lassen Sie sich dabei Zeit. Lesen Sie gerne noch einmal die Erklärungen, bevor Sie mit den Übungen beginnen, und setzen Sie sich nicht selbst unter Druck. Wenn Sie den einen oder anderen Zusammenhang beim ersten Lesen nicht ganz nachvollziehen können, lesen Sie das jeweilige Kapitel später noch einmal. Gerade Fachleuten, die noch ihre früheren Ausbildungsinhalte vor Augen haben, werden bestimmte Inhalte neuartig oder zumindest ungewohnt erscheinen.

Unsere Schmerztherapie entwickeln wir beständig weiter und lassen dabei auch die aktuelle Schmerzforschung einfließen. Über allem steht

dabei, Ihnen die bestmögliche Hilfe zur Selbsthilfe bereitzustellen.

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.

An dieser Stelle noch etwas, das uns sehr am Herzen liegt: Falls Ihnen dieses Buch gefallen und/oder geholfen hat, würden wir uns riesig freuen, wenn Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten von Liebscher & Bracht und diesem Buch erzählen. Auch eine ehrliche Bewertung auf Amazon oder beim Buchhändler Ihres Vertrauens würde uns dabei helfen, dass immer mehr Menschen von dieser einfachen Möglichkeit der Selbsthilfe bei Schmerzen erfahren.

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

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

