



Leseprobe

Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht

Schmerzfrei und beweglich bis ins hohe Alter

Das große Selbsthilfe-Buch nach der Liebscher & Bracht-Methode - Das Übungsprogramm für den ganzen Körper - Der SPIEGEL-Bestseller #1

»Liebscher & Bracht hat es mir im Profisport ermöglicht, immer meine körperliche Bestleistung zu bringen.« *Per Mertesacker*

Bestellen Sie mit einem Klick für 19,99 €



Seiten: 480

Erscheinungstermin: 13. Oktober 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Der Spiegel-Bestseller Platz 1!

Fit und vital bis ins hohe Alter mit dem neuen, großen Standardwerk von Liebscher & Bracht! Die Schmerzspezialisten und Bestsellerautoren Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht zeigen, wie Sie dank ihrer bahnbrechenden Methode Tag für Tag in Bewegung bleiben und Schmerzen vorbeugen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Schmerztherapie, Bewegung, Ernährung und Entspannung werden um ganz konkrete Tipps und die besten Selbsthilfe-Übungen für zu Hause ergänzt. So drehen Sie die biologische Uhr zurück und stellen sicher, dass Sie auch bis ins hohe Alter schmerzfrei, aktiv und beweglich bleiben.

Für unsere Eltern, unsere Söhne
und alle Menschen dieser Welt

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

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

8. Auflage

Originalausgabe Oktober 2022

Copyright © 2022: Mosaik Verlag, München, in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Jana Mechmershausen,

außer Seite 152, 166, 167, 173, 190, 213, 218: Liebscher & Bracht

Fotos: Liebscher & Bracht, außer Seite 362: shutterstock/Philip Yb Studio

Umschlag: Sabine Kwauka nach einem Entwurf von Liebscher & Bracht

Umschlagmotiv: Liebscher & Bracht

Redaktion: Dr. Karin Henke-Wendt

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

KW · CB

ISBN 978-3-442-39394-7

www.mosaik-verlag.de

INHALT

Vorwort	8
01 Klartext Schmerz: Tatsachen und Trugschlüsse, die Sie kennen müssen	
Fast jedes Leben schreibt dieselbe Leidensgeschichte	14
Chronische Schmerzzustände nehmen seit Jahren zu	18
Arthrose und Schmerzen: Ein großes Missverständnis?	21
02 Ausflug ins Schmerzfrei-Paradies	
Das Schmerzverständnis von Liebscher & Bracht	32
Aus der Praxis: Unsere Dokumentation von Schmerzzuständen	35
Unsere Vision: Die Therapie von hinten aufzäumen	38
Altsein ist kein Zustand, sondern ein Gefühl	41
03 Aller Anfang war nicht leicht: Warum auch wir überzeugt werden mussten	
Die wichtigsten Stationen unseres gemeinsamen Weges	48
04 Das Schmerzentstehungsmodell von Liebscher & Bracht	
Die Forschung vernachlässigt eine häufige Schmerzursache	58
Der Alltag schränkt unser Bewegungsspektrum ein	65
Alarmschmerzen – wichtiger Schutzmechanismus des Körpers	68
05 Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht	
Warum Schmerzen für immer verschwinden können	80
Die Liebscher & Bracht Übungen® und weitere Techniken	85
Diese Hilfsmittel erleichtern Ihnen das Dehnen, Drücken und Rollen	104
Warum Ganzheitlichkeit so wichtig ist	109

06 Die schmerzreduzierende Kraft gesunder Ernährung

Was Entzündungen mit Schmerzen zu tun haben	116
Die Kraft heilsamer Lebensmittel	124
Auf hochwertige Nährstoffe kommt es an	129
Vorsicht vor Übersäuerung	137
Mit Intervallfasten den Schmerz bekämpfen	140
Ein gesundes Mikrobiom kann Schmerzzustände lindern	145

07 Die 12 Schmerzbereiche unseres Körpers

Schmerzbereich 1: Kopf - Nacken - Hals	150
Schmerzbereich 2: Kiefer	156
Schmerzbereich 3: Augen	165
Schmerzbereich 4: Oberer Rücken - Brustkorb	173
Schmerzbereich 5: Zwerchfell - Atmung	180
Schmerzbereich 6: Unterer Rücken - Bauch	186
Schmerzbereich 7: Schulter	193
Schmerzbereich 8: Oberarm - Ellenbogen	200
Schmerzbereich 9: Unterarm - Handgelenk - Hand	204
Schmerzbereich 10: Becken - Gesäß - Hüfte	211
Schmerzbereich 11: Oberschenkel - Knie	217
Schmerzbereich 12: Unterschenkel - Fußgelenk - Fuß	223

08 Jetzt geht's los - wir drehen das Altern um

Es ist nie zu spät, jünger zu werden	232
Der »innere Schweinehund«, unser eingebautes Energiesparprogramm	243

09 So dehnen, rollen und drücken Sie sich schmerzfrei

Die wichtigsten Fragen, bevor es losgeht	252
Den eigenen Schmerz verstehen - Ihr Schmerztagebuch	257
Die Liebscher & Bracht Übungen®	260

Die Faszien-Rollmassage	265
Die Osteopressur	269
Ihre ersten 12 Schritte in ein schmerzfreies Leben in voller Beweglichkeit	272

10 Die Übersicht: Ihr persönliches Übungsprogramm für jeden Schmerzbereich

Die richtigen Übungen für Ihren Schmerz	280
Übungsprogramme für alle 12 Schmerzbereiche	285

11 Schritt für Schritt: Alle Übungsanleitungen für den ganzen Körper

Die Anleitungen zu den Liebscher & Bracht Übungen®	324
Die Anleitungen zur Faszien-Rollmassage	389
Die Anleitungen zur Osteopressur	411

12 Wir schaffen die meisten Schmerzen einfach ab - machen Sie mit

Die Grundlage für Schmerzfreiheit und Beweglichkeit	440
Bonus: Eine Übungsfolge, die den gesamten Körper in Bestform bringt ...	450

Dank	460
Adressen	462
Anmerkungen und Quellen	463
Register	476

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses Buches! Es enthält alles, was wir im Laufe von 35 Jahren entwickelt haben, damit Sie und alle anderen Menschen sich ein Leben lang selbst schmerzfrei und beweglich halten können. Und auch Ihre Gesundheit kann sich deutlich steigern. Denn was Sie schmerzfrei und beweglich macht, das macht Sie gleichzeitig gesund. Auch umgekehrt gilt dieser Zusammenhang: Was Sie gesünder macht – vor allem mit dem hochwirksamen Mittel der Ernährung –, kann Ihre Schmerzen reduzieren und Ihre Beweglichkeit erhöhen.

Aufgrund unserer jahrzehntelangen Erfahrung sagen wir Ihnen voller Überzeugung: Wenn Sie diese Inhalte umsetzen und sie mehr und mehr in Ihren Alltag einbauen, sie also wirklich leben, können Sie ein Level an Wohlfühl und Gesundheit erreichen, das Sie bisher wahrscheinlich nicht annähernd für möglich gehalten hätten. Wir sagen: Da wir die physiologisch möglichen Bewegungen unserer Gelenke nur zu 10 bis maximal 20 Prozent nutzen, leben wir unser ganzes Leben auch hinsichtlich Gesundheit und Wohlbefinden auf diesem niedrigen Niveau. Aber 100 Prozent wären möglich. Denn die Bewegung unseres Körpers und der Einsatz all unserer Muskeln haben erheblichen Einfluss auf unseren Stoffwechsel und können ein Feuerwerk von Gesundheitsprozessen entfachen. Ja, diese 100 Prozent schlummern in jedem von uns. Sie sind genetisch angelegt, aber wir nutzen sie nicht.

Genau das wollen wir gemeinsam mit Ihnen rigoros zum Positiven verändern. Wir wollen dieses Leben in diesem Körper so weit wie nur möglich auskosten. Nichts darf uns davon abhalten, unser Leben und alle Möglichkeiten, die es uns zu bieten hat, mit unserem individuell erreichbaren Höchstmaß an körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden zu genießen. Lassen Sie sich vom Streben nach diesen wunder-

Sie können ein Level an Wohlfühl und Gesundheit erreichen, das Sie bisher wahrscheinlich nicht für möglich gehalten hätten.

baren Aussichten nicht dadurch abhalten, dass Teile der herkömmlichen Medizin und anderer Therapien solche Effekte oft nicht in diesem Maße für realisierbar halten. Letztlich haben Sie nur eine Möglichkeit herauszufinden, ob das, was wir Ihnen in diesem Buch vermitteln, für Sie wahr wird oder nicht: Sie müssen es ausprobieren. Und wenn Sie das ernsthaft machen, dann können Sie täglich spüren, was in Ihnen und mit Ihrem Körper passiert.

Für Sie bedeutet das: Gerade wenn Sie schon alles Mögliche gegen Ihre Schmerzen versucht haben, aber nichts davon wirklich dauerhaft helfen konnte, haben Sie mit diesem Buch eine echte Chance. Unsere Therapie und die drei Techniken zur Selbstbehandlung, die sich einfach zu Hause anwenden lassen, können herkömmliche Therapieverfahren sinnvoll ergänzen - und sie sogar erweitern. Denn die Liebscher & Bracht-Methode macht Aspekte sichtbar, die sonst teilweise übersehen, zumindest aber vernachlässigt werden. Diverse Studien untermauern mittlerweile die Schmerztherapie, die Schmerztheorie und die Arthrosetheorie von Liebscher & Bracht.

Die Forschung ist in den letzten Jahren sehr dynamisch und beschäftigt sich zunehmend mit diesen Aspekten. Doch es dauert sehr lange, bis solche Erkenntnisse in jeder Arztpraxis und damit auch bei Ihnen als Patient ankommen. So vergeht kostbare Zeit, in der viele Menschen unnötig leiden und weiter an Lebensqualität einbüßen. Wir laden Sie deshalb ein: Nehmen Sie mit uns eine Abkürzung und Ihre Schmerzfreiheit ab heute selbst in die Hand!

Wir wünschen Ihnen ein wunderbares, schmerzfreies und gesundes Leben in voller Beweglichkeit.

Ihre Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht

Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Sie wollen die volle Dosis an Wissen, Motivation und Anleitung?

→ Lesen Sie das Buch von vorne bis hinten durch. Wir haben es so geschrieben, dass Sie automatisch zum richtigen Zeitpunkt bei Ihren Übungen landen.

Sie wollen inhaltlich einen roten Faden bekommen, aber so wenig Zeit wie möglich investieren und schnellstmöglich mit den Übungen starten?

→ Dann lesen Sie nur die Kurzzusammenfassungen am Ende der Kapitel 1 bis 6, informieren Sie sich in Kapitel 7 über Ihren Schmerzbereich, lesen Sie die beiden Kästen auf den Seiten 247 und 248, um dann mit Kapitel 9 voll einzusteigen.

Sie wollen verstehen, wie Schmerzen entstehen und ziel führend beseitigt werden können, und sich maximal motivieren lassen?

→ Dann lesen Sie die Kurzzusammenfassungen der Kapitel 1 bis 3 und starten Sie dann ab Kapitel 4 durch.

Sie wollen direkt mit den Übungen starten?

→ Entscheiden Sie sich, welche der drei Übungstechniken (Dehnen, Rollen, Drücken) Sie probieren möchten, lesen Sie in Kapitel 9 die entsprechende Technikbeschreibung durch, danach die ersten 12 Schritte, und starten Sie mit den Übungen.

Egal, für welchen Weg Sie sich entscheiden: Wenn Sie etwas auslassen, um schnell mit den Übungen beginnen zu können, dann lesen Sie das restliche Buch Kapitel für Kapitel durch, wenn Sie bereits Ihre Übungen machen. Dieses Buch enthält

alles, was Sie benötigen, um sich bestmöglich selbst helfen, ja selbst therapieren zu können. Aber bitte machen Sie nicht den häufigsten Fehler: **Hören Sie niemals auf, Ihre Übungen zu machen, wenn die Schmerzen weg sind!** Falls Sie merken, dass sich Nachlässigkeit einschleicht, reagieren Sie sofort: Lesen Sie dieses Buch oder ausgewählte Kapitel ein weiteres Mal – bis Sie wieder voll motiviert sind, Ihre Übungen mindestens sechs Mal in der Woche zu machen. So können Sie sich immer wieder eine neue Portion Motivation abholen.

Viel Erfolg!

PS: Wir haben noch etwas ganz Besonderes für Sie: Das Herzstück dieses Buches sind natürlich die Übungen, denn durch sie können Sie sich von Ihren Schmerzen befreien und sich immer besser fühlen. Wir haben daher sehr viel Energie in die Formulierungen der Übungsbeschreibungen und die gute Nachvollziehbarkeit der Bilder gesteckt. Bei einigen besonders anspruchsvollen Übungen bieten wir Ihnen zusätzlich kostenfreie Mitmach-Videos, auf denen Roland gemeinsam mit Ihnen die Übungen macht und erklärt. Sie finden die Zugänge zu diesen Videos in Form von Links und QR-Codes direkt bei den entsprechenden Übungen. Außerdem finden Sie alle Übungen auch in unserer Liebscher & Bracht App: lie-br.com/app

An dieser Stelle noch eine ganz persönliche Bitte, die 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. Und eine ehrliche, authentische Bewertung auf Amazon oder bei Ihrem Buchhändler würde uns dabei helfen, dass immer mehr Menschen von diesem Buch erfahren und unserer Methode eine Chance geben.

Kapitel 01

Klartext Schmerz: Tatsachen und Trugschlüsse, die Sie kennen müssen

Fast jedes Leben schreibt dieselbe Leidensgeschichte

Was Schmerzen und den Umgang mit ihnen betrifft, so erleben wir im Laufe unseres Lebens fast alle das Gleiche. Es beginnt schon in der Kindheit, wenn wir mitbekommen, dass es den Großeltern nicht mehr so gut geht. Da wissen wir meist noch gar nicht, dass sie schon einige Jahre Schmerzmittel einnehmen. Aber wir erleben mit, dass der Opa plötzlich längere Strecken mit dem Stock laufen muss. Wir helfen den Eltern dabei, Omas Blumenkästen mit den Gartenkräutern auf die Fensterbank zu stellen, weil sie sich immer schlechter bücken kann. Irgendwann wird dann in der Familie über Operationen gesprochen, und dass die Schmerzmittel nicht mehr helfen. Wir spüren die Sorgen und die Ratlosigkeit. Zwar wissen wir, dass Oma und Opa an Arthrose leiden und diese Diagnose schon vor Jahren gestellt wurde. Aber über Bemerkungen wie »heute fällt mir das Laufen wieder besonders schwer« haben wir uns nie größere Gedanken gemacht. Und dann wird irgendwann zur Operation geraten. Weil es so einfach nicht weitergehen kann, die Bewegungseinschränkungen zunehmen, die Schmerzen schlimmer werden.

Nach der Operation meldet sich der Schmerz zurück

Ist die erste Operation überstanden, freuen wir uns als Kinder und denken natürlich, dass jetzt alles repariert und wieder in Ordnung ist. Und oft geht es ja den alten Menschen zunächst wirklich besser, ein bisschen oder auch deutlich. Aber irgendwann meldet sich der nächste Schmerz bei ihnen, oder der alte kehrt trotz des künstlichen Gelenks, das eingesetzt wurde, wieder zurück. Natürlich gibt es Großeltern, denen es besser geht. Aber es gibt auch Fälle, bei denen sogar mehrere Opera-

tionen nichts bringen, schließlich ohne den Rollator gar nichts mehr geht oder der Opa nur noch im Rollstuhl zu Besuch kommen kann. Oder die Oma den Haushalt nicht mehr schafft und ein Platz im Heim die einzige Lösung zu sein scheint. Dieses oder Ähnliches erleben wir als Kinder und Jugendliche nicht nur in der Familie. Freunde und Bekannte erzählen oft das Gleiche. Irgendwann geht es dann mit den eigenen Eltern los.

Die Beweglichkeit kommt irgendwann ganz zum Erliegen

Je älter die Eltern werden, umso mehr ähneln die Geschichten denen, die wir schon von den Großeltern kennen. Schließlich kommt es, wie es kommen muss: Auch wir selbst bekommen Schmerzen, vor allem Rückenschmerzen, denn: Wer bekommt denn keine? Die Lebensmuster sind immer die gleichen. Und wir verinnerlichen sie - von klein auf. Plötzlich dreht es sich auch im eigenen Leben immer öfter um Schmerzen, um zunehmende Einschränkungen der Beweglichkeit, um Schmerzmittel von harmlos bis sehr stark oder gar um Schmerzpumpen, die lindernde Medikamente kontinuierlich ins Nervenwasser der Wirbelsäule abgeben. Wir sind angekommen in einem Leben mit mehr oder weniger heftigen, oft chronischen Schmerzen - Schmerzen also, die immer wiederkommen, schlimmer werden oder sogar gar nicht mehr verschwinden. Sie beherrschen fortan zunehmend unseren Alltag. Auf einmal werden wir mit der ganzen Palette der medizinischen Bildgebung konfrontiert, von Röntgen bis zu CT oder MRT. Verschiedene Reha-Maßnahmen werden erwogen. Wir müssen uns mit scheinbar harmlosen Eingriffen wie Knorpelglättungen auseinandersetzen oder auch mit drastischen Operationen wie dem Einbau künstlicher Gelenke. Die widersprechenden Aussagen verschiedener Ärzte und Therapeutinnen verunsichern uns. Und schließlich geht es nicht mehr ohne Gehhilfen, Toilettenerhö-

Individuelle Beschwerden sind keine Einzelfälle, sondern sie folgen einem bestimmten Muster.

hungen, Treppenaufzüge, Rollatoren oder Rollstühle. Bis die Bewegung schließlich ganz zum Erliegen kommt.

Ist es wirklich Schicksal?

Fast allen geht es ähnlich, kaum jemand bleibt von Schmerzen verschont – abgesehen von den wenigen Ausnahmen, die allerdings überproportionale Aufmerksamkeit finden. Wer kennt sie nicht, die Lebensgeschichten von Opas und Tanten, die ihr Leben lang rauchten, täglich Rotwein oder Whisky tranken und nie im Leben Sport machten? Ja, wundern wir uns dann, was ist mit denen? Ist das Zufall? Liegt das an den Genen? Warum haben dann auch Sportler Schmerzen, die sich viel mehr als andere Menschen bewegen? Und unser Gedankenkarussell dreht sich munter weiter: Also sind es doch die Gene! Na, dann ist es ja völlig egal, ob ich Sport mache oder nicht. Denn es kann ja sowieso jeder Mensch Arthrose bekommen. Oder Bandscheibenvorfälle. Und dann ziehen wir fatalerweise schnell den Trugschluss: Wir Menschen leben immer länger, da ist es doch logisch, dass mit der Zeit immer mehr in uns kaputtgeht und dann weh tut. Da ist dann halt wohl einfach nichts zu machen. Punkt. Merken Sie, was für ein Wirrwarr an Erklärungen und Vermutungen es gibt? Und wie wenige schlüssige Antworten wir kennen? Wer soll sich da zurechtfinden? Wir helfen Ihnen dabei und lösen dieses ganze Durcheinander für Sie auf. Vor allem aber erklären wir, warum Schmerzmittel und Operationen oft gar nicht notwendig sind.

Eine Patientengeschichte gleicht der anderen

Wechseln wir die Sichtweise, und begeben wir uns in eine Arztpraxis: Die Geschichte, die wir nun erzählen, wiederholt sich in Deutschland jeden Tag, so oder ganz ähnlich: Eine ca. 40-jährige Patientin kommt zum Arzt und klagt über Knieschmerzen.

Arthrose lässt sich oft verhindern. Würde sie rechtzeitig therapiert, käme es nicht zur »Knochenglatze«.

Ihr werden sich oft merzmittel verschrieben, und nach einer Weile sind die Beschwerden wieder weg. Fünf Jahre später kommt sie wieder, denn die Schmerzen sind zurück, sogar schlimmer als zuvor. Sie bekommt erneut ein Rezept über Schmerzmittel, doch die wollen diesmal nicht so richtig helfen. Darum wird ein bisschen höher dosiert. Dann geht es für die Patientin erstmal ab zum Röntgen, ins CT oder MRT. Auf den Bildern lässt sich eine leichte Arthrose erkennen, der Gelenkknorpel ist also etwas abgenutzt. Aber zum Glück ist es erst Grad eins auf der Skala der vier Arthroseschweregrade, das ist noch nicht so schlimm. Mit 50 erscheint die Patientin erneut in der Praxis, denn die Schmerzen sind so stark wie nie, an Joggen ist nicht mehr zu denken. Sie nimmt inzwischen auch Medikamente für den Magen ein, denn der leidet gewaltig unter ihrem hohen Schmerzmittelkonsum. Bei der Kontrolle kommt heraus, dass die Arthrose inzwischen weiter fortgeschritten ist: Grad drei. Doch der Arzt beruhigt und erklärt der Patientin: »Das haben viele in Ihrem Alter.« Und dann? Kommt vielleicht zum ersten Mal eine Operation zur Sprache, wenn sonst nichts gegen die Schmerzen hilft.

Chronische Schmerzzustände nehmen seit Jahren zu

Die Schmerzzustände, die letztlich oft zu einer Operation führen, werden hierzulande immer schlimmer. Wir von Lieb- scher & Bracht haben 2018 eine Umfrage unter den Lesern unseres Newsletters durchgeführt, um uns über die häufigsten Schmerzlokalisationen ein Bild zu machen. Unser Ergebnis: Der untere Rücken führt diese »Hitliste« an, gefolgt von Nacken, Schulter, Knie und Hüfte.¹ Andere Quellen bestätigen das. So nennt auch die Deutsche Schmerzgesellschaft e.V. Erkrankungen des Bewegungsapparates als häufigste Auslöser, und darunter auch hier ganz vorn: Rückenschmerzen.² Auch beim führenden deutschen Marktforschungsunternehmen Statista belegen Rücken, Gelenke und Nacken die ersten drei Plätze der Schmerzstatistik - sogar in ganz Europa.³

Je älter die Menschen, desto schlimmer die Schmerzen

Nach Angabe der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V. (DGS) nimmt die Zahl der Patienten mit chronischen Schmerzen in allen Ländern der westlichen Welt kontinuierlich zu; hierzulande sind rund 23 Millionen Menschen betroffen.⁴ Auch durch die Coronapandemie hat sich der Schmerz bei Betroffenen verschlimmert, wie erste Studien zeigen.⁵ Einer Querschnittbefragung zufolge leiden sogar rund 28 Prozent der Deutschen an chronischen Schmerzen und bei den über 65-Jährigen sage und schreibe rund die Hälfte.⁶ Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) nehmen Schmerzen im Alter ebenfalls signifikant zu. Auch hier wieder ganz vorn: Rücken- und Nackenschmerzen, sowohl chronisch als auch in Form von Schmerzattacken.⁷ Eine Durchsicht der Literatur zeigte jüngst: Über 80 Prozent der Seniorinnen und Senio-

Die Zahl der chronischen Schmerzpatienten nimmt seit Jahren zu - in jedem Alter.

ren, die in Alten- und Pflegeheimen leben, leiden an Schmerzen.⁸ Bei Älteren ist auch das Thema Arthroseschmerzen relevant. Die Deutsche Arthrose-Hilfe e.V. geht davon aus, dass in Deutschland ca. fünf Millionen Menschen darunter leiden, zwei Millionen davon täglich. Es ist eine Volkskrankheit: Von den über 60-Jährigen sind rund die Hälfte der Frauen und etwa ein Drittel der Männer betroffen, vor allem an Händen, Knien und Hüften. Tendenz steigend.^{9 10}

Eingefahrene Bewegungsabläufe drehen an der Schmerzschraube

Aber es ist nicht nur das Alter. Gehen wir noch weiter: Schauen wir auf die Menschen und ihre Schmerzzustände. Dann erkennen wir ein ziemliches Durcheinander an Beschwerden und Symptomen. Jeder scheint alle Schmerzen bekommen zu können. Erst bei genauerem Hinsehen wird klar, dass sich bestimmte Schmerzzustände häufiger bei denen finden, die entsprechende Berufe oder Hobbys ausüben – also etwa bei Menschen, die viel am Schreibtisch arbeiten^{11 12}, als Berufsfahrer ständig im Auto sitzen^{13 14}, eine Sportart^{15 16} oder Bühnentanz^{17 18} betreiben oder ein bestimmtes Instrument spielen^{19 20}. Vielleicht finden auch Sie sich hier schon wieder. Schmerzen haben offenbar etwas mit den Bewegungen zu tun, die wir häufig ausführen, und mit speziellen Körperpositionen, die wir dabei einnehmen. Leider führt man dies aber gewöhnlich meist ausschließlich darauf zurück, dass eine Körperstruktur schwach ist, also nicht genug Kraft aufbringen kann, oder dass das intensive Ausführen bestimmter Tätigkeiten quasi automatisch zum Verschleiß führt. Wir wissen aber aus unserer mehr als 35-jährigen Erfahrung in der Schmerztherapie, dass die Ursache sehr oft unser eingeschränkter Bewegungsalltag ist, der nur darum zu Schmerzen führt, weil nicht frühzeitig durch ein entsprechendes Training entgegengewirkt wird. Das erklären wir Ihnen später noch ausführlich.

Das Schlimme ist: Schmerzmittel betäuben nicht nur die häufigste Schmerzur-sache, sondern haben teilweise auch gefährliche Nebenwirkungen.

Der Schmerzmittelmarkt boomt

Wer Schmerzen hat, die schwer erträglich sind, wirft schnell ein Schmerzmittel ein. Das ist verständlich und nicht weiter schlimm, wenn es darum geht, für einen wichtigen Termin fit zu sein, wie eine Prüfung, eine Konferenz oder Omas 80. Geburtstag. Bei chronischen Schmerzen aber sieht das anders aus. Hier wird der Griff zu Schmerztabletten schnell zur Gewohnheit, seien es freiverkäufliche oder ärztlich verschriebene. Weil das Leben »ohne« einfach nicht mehr auszuhalten ist. Insbesondere der Konsum freiverkäuflicher Schmerzmittel steigt bedenklich an, gerade in der älteren Bevölkerung. Die großangelegte Helsinki Aging Study mit Schmerzpatienten über 75 Jahre zeigte: Während 1999 20 Prozent regelmäßig Schmerzmittel einnahmen, waren es 2019 32 Prozent.²¹ Seniorinnen und Senioren konsumieren erhebliche Mengen an Schmerzmedikamenten.²² Und weil die Menschen immer früher im Leben Schmerzen bekommen, greifen auch Jüngere oft zur Tablette, wenn etwas weh tut.

Der Schmerzmittelmarkt boomt: Laut Statista lag der Umsatz an Schmerzmitteln im Jahr 2021 in Deutschland bei 590 Millionen Euro. Bis zum Jahr 2025 wird ein jährliches Umsatzplus von 2,95 Prozent erwartet.²³ Dass der Schmerzmittelkonsum weiter steigen wird, ist besorgniserregend. Denn: Erstens schafft die Schmerzbetäubung das Problem nicht aus der Welt. Und zweitens haben Schmerzmittel zumindest als Dauermedikation erhebliche Nebenwirkungen. Sie erhöhen insbesondere das Risiko für Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Beschwerden – gerade auch jene Medikamente, die typischerweise bei Arthroseschmerzen eingenommen werden, bei Schmerzen also, die durch den Verschleiß der Gelenke ausgelöst werden.²⁴ Warum die Schmerzentstehung bei Arthrose unserer Erfahrung nach mit vielen Missverständnissen behaftet ist und woher die Schmerzen meist wirklich kommen, erklären wir in diesem Kapitel.

Arthrose und Schmerzen: Ein großes Missverständnis?

Nochmal kurz die wichtigsten Fakten zur Erinnerung: Rund fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden an Schmerzen, die - vermeintlich - durch Arthrose entstehen. Zwei Millionen davon jeden Tag, Tendenz steigend.²⁵ Fragen die Patienten nach therapeutischen Alternativen zu einer Operation oder wollen sie wissen, ob der Knorpel sich wieder heilen lässt, wird das teilweise verneint und mit herkömmlichen, oft älteren Arthrostudien begründet, die dies wissenschaftlich sicher belegen würden. Patienten erzählen uns seit Jahren immer wieder, wie sie die Krankheit Arthrose erklärt bekommen: dass die allmähliche Abnutzung des Knorpels vergleichbar sei mit dem Abfahren von Autoreifen. Dass auch bei Gelenken nach einer gewissen »Laufleistung« das »Profil abgefahren« sei. Dass irgendwann eine Prothese eben fällig sei, da gebe es nun mal keine andere Lösung. Wie gesagt, gut gemeint, aber unserer Erfahrung nach schlicht falsch.

Die Zahl der Gelenkprothesen steigt seit Jahren

Die Zahlen sprechen für sich: Laut Deutscher Arthrose-Hilfe haben heute bereits über vier Millionen Menschen in Deutschland ein künstliches Gelenk. Und es werden immer mehr. Jährlich kommen allein hierzulande 230.000 Hüftgelenkprothesen, 180.000 Kniegelenkprothesen und 24.000 Schultergelenkprothesen hinzu.²⁶

Laut Weißbuch Gelenkersatz wurden Hüfte und Knie zu rund 80 Prozent respektive 96 Prozent aufgrund einer Arthrose ersetzt, meist im Alter zwischen 60 und 70 Jahren. Und zwar nicht wegen der Arthrose selbst, sondern wegen der Schmerzen, die gleichzeitig quälen. Die absolute Anzahl dieser Operationen

Operationen sind das letzte Mittel bei der herkömmlichen Behandlung von Arthrose.

hat in den vergangenen Jahrzehnten nicht nur in Deutschland, sondern in ganz Europa und auch in den USA zugenommen.²⁷ Deutschland liegt bei solchen Knie- und Hüftoperationen mit der Schweiz und Österreich in der europäischen Spitzengruppe.^{28 29} Und das ist nicht allein dem demografischen Wandel, also der Zunahme der älteren Bevölkerung geschuldet. So haben die Knieprotheseneingriffe bei unter 60-Jährigen seit 2013 um 18,5 Prozent zugenommen, wie das Science Media Center Germany im Auftrag der Bertelsmann Stiftung ermittelte.³⁰

Operationsrisiken dürfen nicht unterschätzt werden

Das Einsetzen einer Gelenkprothese birgt immer Risiken, weil es ein massiver Eingriff in den menschlichen Körper ist, bei dem Knochen, Muskeln und Faszien zerschnitten, zersägt und gefräst werden. Infolge von Verschleiß sind etwa alle 15 Jahre Wechseloperationen notwendig, manchmal auch vorzeitig, falls es zu Infektionen oder Lockerungen gekommen ist. Oft geht dabei Knochensubstanz verloren, beispielsweise durch Entzündungen und Infektionen wie bei der Osteomyelitis.^{31 32} Eine seltene, schwerwiegende Komplikation ist die Metallose: Dabei kommt es zu Entzündungen und Vergiftungserscheinungen, weil mit der Zeit Metallpartikel von der Prothese abgerieben werden.^{33 34} Natürlich gibt es Situationen, in denen eine solche Operation unumgänglich ist, beispielsweise nach Unfällen, bei denen Oberschenkelhals oder Hüftpfanne gebrochen sind. Bei Prothesenoperationen ist aber grundsätzlich Vorsicht angesagt.

Wir möchten nicht in Abrede stellen, dass viele wohlüberlegt und nach dem *State of the Art* durchgeführt werden. Den-

noch droht das Patientenwohl aus dem Blickfeld zu geraten – nicht nur bei Hüftoperationen. Die Prothesen werden nicht immer ausreichend getestet, weil bisweilen wirtschaftliche Interessen im Vordergrund stehen. Mängel bleiben manchmal unentdeckt, und Komplikationen bei den Patienten werden vertuscht. All das ist in den letzten Jahren vorgekommen. Die Recherche-Serie »Implant Files« des Internationalen Netzwerks Investigativer Journalisten, das auch als Buch erschienen ist, hat dies im Jahr 2018 eindrucksvoll dokumentiert.³⁵

Ein Umdenken in der Medizin? Knorpel kann nachwachsen

Unabhängig davon, wen Sie mit Ihren Beschwerden konsultieren: Die meisten Heilberufler gehen bis heute davon aus, dass Knorpel nicht regenerationsfähig ist. Und erst recht kennen sie keine Therapie, die eine solche Wiederherstellung ermöglichen könnte. Auch die allermeisten Patienten haben folgerichtig diesen Kenntnisstand. Es ist also kein Wunder: Für viele Menschen stellt sich die Realität so dar, dass Arthrose ein unheilbares Schicksal ist. Ist das dann die Realität? Nein, ist es nicht. Wir von Liebscher & Bracht haben diesen Umstand daher auch als die »scheinbare Realität« bezeichnet. Man glaubt es einfach, man hinterfragt es nicht mehr.

Um es kurz zu machen: Knorpel kann nachwachsen. In diesem Kapitel erklären wir Ihnen leicht verständlich, welche Bedingungen dafür erfüllt sein müssen – und weshalb wir glauben, warum das mit unserer Therapie funktionieren kann. Doch warum ist diese Tatsache dann nicht zumindest den Fachleuten bekannt? Die entsprechenden Spezialisten kennen mit Sicherheit die einschlägigen Studien. Vielen Hausärzten, Orthopäden, Physiotherapeuten und Heilpraktikern kann man

Die »scheinbare Realität« des Schmerzes hat uns alle getäuscht – Patienten ebenso wie Ärzte.

Niederländische
Forscher konnten
2011 erstmals nach-
gewachsenen Gelenk-
knorpel nachweisen.

vielleicht nicht vorwerfen, sich nicht regelmäßig mit der aktuellen Forschungslage zur Knorpelregeneration zu beschäftigen. Zugegeben, die Thematik ist komplex. Vor über zehn Jahren galt in der herkömmlichen Medizin noch weitgehend, dass Arthrose nicht zu heilen sei. Hinzu kommt, dass die entsprechende Forschung nur wenige erprobte Therapieansätze hervorgebracht hat.

Die Forschung ist spannend und lässt hoffen

Die Annahme vom nicht regenerationsfähigen Knorpel ist rund 250 Jahre alt. Der damals prominente englische Anatom William Hunter schrieb 1773: »Ein geschädigter Knorpel kann allgemein als beschwerliche Erkrankung angesehen werden; dies verlangt zur Heilung Komplexeres als bei einem brüchigen Knochen und ist, wenn einmal zerstört, nicht mehr zu reparieren.«³⁶ Das ist grundsätzlich auch plausibel, denn Gelenknorpel ist zähes, nicht durchblutetes Material und besitzt daher eine schlechte Regenerationsfähigkeit. Doch er besitzt sie.

Dass Knorpelregeneration möglich ist, lässt sich eindrucksvoll am Beispiel der Kniearthrose nachvollziehen. Die sogenannte Gelenkdistraktion ist ein Verfahren, bei dem ein externes Gestell über Fixateure – das sind Metallstifte, die von außen durch die Haut am Knochen befestigt werden – das Gelenk auseinanderzieht, um es zu entlasten.³⁷ Ursprünglich wurde dieses Verfahren eingesetzt, um bei der Refixation, also der operativen Neupositionierung bei Gelenkfehlstellungen, das Gelenk zu schützen. Zufällig konnten die behandelnden Ärzte dabei feststellen, dass bei Patienten mit Arthrose eine Besserung eintrat.^{38 39} Eine gezielte Überprüfung dieser Umstände zeigte, dass die niederländischen Forscher auf dem richtigen Weg waren.^{40 41} 2011 konnte in einer Pilotstudie erstmals nachgewachsenes Material nachgewiesen werden – dort, wo der Knorpel im Gelenk liegt.⁴² Die erfolgreiche Behandlung

