

Bettina Kupetz

# Arthrose

## Adieu Gelenkschmerz!

*Mein Weg zu einem unbeschwerten  
Leben – ohne OP und Medikamente*

Beschwerdefrei mit richtiger Ernährung und Bewegung



**HANS-NIETSCH-VERLAG**



**Bettina Kupetz**

# **Arthrose**

## **Adieu Gelenkschmerz!**

---

**Mein Weg zu einem unbeschwerten Leben  
ohne OP und Medikamente**

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

Bei diesem Buch handelt es sich um keinen Ernährungsratgeber, sondern um den Erfahrungsbericht einer Betroffenen, der sich dabei auf erfahrene Ratgeber (siehe Literaturempfehlungen, Seite 143 ff.) stützt.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

*Adieu Gelenkschmerz!* soll vor allem Mut machen, den ersten Schritt zu gehen, denn „auch der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt“.

© Hans-Nietsch-Verlag 2014

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

2. Auflage, November 2015

Textbearbeitung: Susanne Noll

Lektorat: Dirk Grosser

Korrekturat: Petra Zwerenz

Innenlayout und Satz: Rosi Weiss

Umschlaggestaltung: Peter Krafft

Druck: Druck: FINIDR, s.r.o., Český Těšín/Tschechien

Hans-Nietsch-Verlag, Schauinslandstr. 136 h, 79100 Freiburg

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de), [info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-262-5 (Print)

ISBN 978-3-86264-502-2 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-503-9 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-504-6 (PDF)

# Inhalt

Vorwort Dr. Jürgen Eickelmann: <i>Starker Knorpel, starke Gelenke</i> . . .	9
Vorwort Eckhard K. Fisseler . . . . .	11
Vorwort der Autorin . . . . .	12
<b>Einführung . . . . .</b>	<b>15</b>
<i>Du bist, was du isst!</i> . . . . .	16
<i>Mal ehrlich</i> ... . . . .	18
<b>DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN . . . . .</b>	<b>20</b>
Allgemeines . . . . .	20
Die Fünf „Tibeter“ . . . . .	23
Eine kleine Ernährungsfibel . . . . .	26
<i>Obst und Gemüsesorten</i> . . . . .	27
<i>Zum Thema „Salz“</i> . . . . .	32
<i>Kräuter und Gewürze</i> . . . . .	33
Ein neues Ernährungsbewusstsein beginnt im Kopf . . . . .	34
Wichtiges vorab . . . . .	35
<i>Aller Anfang ist schwer</i> . . . . .	38
<i>Wie verarbeite ich Obst und Gemüse?</i> . . . . .	39
<b>FITNESSPROGRAMM FÜR LEIB UND SEELE . . . . .</b>	<b>41</b>
<i>Für den Körper</i> . . . . .	42
<i>Für den Geist</i> . . . . .	43
<i>Für die Seele</i> . . . . .	43
<b>7 + 1 WOCHEN – DER ERNÄHRUNGSPLAN . . . . .</b>	<b>45</b>
<b>Motto der 1. Woche: Gesund satt werden . . . . .</b>	<b>46</b>
Bevor es nun endlich losgeht . . . . .	46
<i>Gewürze</i> . . . . .	46
<i>Kräuter</i> . . . . .	46
<i>Mengenangaben</i> . . . . .	47
Die Einkaufsliste für die 1. Woche . . . . .	48

1. Woche, 1. Tag .....	51
1. Woche, 2. Tag .....	52
1. Woche, 3. Tag .....	53
1. Woche, 4. Tag .....	54
1. Woche, 5. Tag .....	55
1. Woche, 6. Tag .....	57
1. Woche, 7. Tag .....	60
Wochenrückblick 1. Woche .....	60

**Motto der 2. Woche: Gesundes Essen mit mehr Geschmack ... 62**

Die Einkaufsliste für die 2. Woche .....	62
2. Woche, 1. Tag .....	65
2. Woche, 2. Tag .....	66
2. Woche, 3. Tag .....	67
2. Woche, 4. Tag .....	69
2. Woche, 5. Tag .....	70
2. Woche, 6. Tag .....	71
2. Woche, 7. Tag .....	72

**Motto der 3. Woche: Am guten Geschmack der gesunden**

**Ernährung weiterarbeiten ..... 74**

Die Einkaufsliste für die 3. Woche .....	74
3. Woche, 1. Tag .....	77
3. Woche, 2. Tag .....	78
3. Woche, 3. Tag .....	78
3. Woche, 4. Tag .....	80
3. Woche, 5. Tag .....	81
3. Woche, 6. Tag .....	82
3. Woche, 7. Tag .....	83

**Motto der 4. Woche: Der Geschmack ist gut ..... 84**

Die Einkaufsliste für die 4. Woche .....	85
4. Woche, 1. Tag .....	87
4. Woche, 2. Tag .....	88

4. Woche, 3. Tag .....	89
4. Woche, 4. Tag .....	90
4. Woche, 5. Tag .....	91
4. Woche, 6. Tag .....	93
4. Woche, 7. Tag .....	94
Eine erste Zwischenbilanz nach 4 Wochen .....	94

**Motto der 5. Woche: Der Geschmack wird immer besser ..... 96**

Die Einkaufsliste für die 5. Woche .....	96
5. Woche, 1. Tag .....	99
5. Woche, 2. Tag .....	100
5. Woche, 3. Tag .....	101
5. Woche, 4. Tag .....	101
5. Woche, 5. Tag .....	103
5. Woche, 6. Tag .....	104
5. Woche, 7. Tag .....	105

**Motto der 6. Woche: Bewusst essen, kauen und genießen .... 106**

Die Einkaufsliste für die 6. Woche .....	106
6. Woche, 1. Tag .....	109
6. Woche, 2. Tag .....	111
6. Woche, 3. Tag .....	112
6. Woche, 4. Tag .....	113
6. Woche, 5. Tag .....	114
6. Woche, 6. Tag .....	115
6. Woche, 7. Tag .....	116
Eine zweite Zwischenbilanz nach 6 Wochen .....	118

**Motto der 7. Woche: Jetzt werde ich wählerisch ..... 118**

Die Einkaufsliste für die 7. Woche .....	119
7. Woche, 1. Tag .....	121
7. Woche, 2. Tag .....	122
7. Woche, 3. Tag .....	123
7. Woche, 4. Tag .....	124

7. Woche, 5. Tag .....	125
7. Woche, 6. Tag .....	126
7. Woche, 7. Tag .....	127

**Motto der 7 + 1. Woche: Der Grundstein für den**

<b>Erfolg ist gelegt .....</b>	<b>129</b>
7 + 1. Woche, 1. Tag .....	129
7 + 1. Woche, 2. Tag .....	130
7 + 1. Woche, 3. Tag .....	132
7 + 1. Woche, 4. Tag .....	133
7 + 1. Woche, 5. Tag .....	135
7 + 1. Woche, 6. Tag .....	136
7 + 1. Woche, 7. Tag .....	137

**Ein Fazit nach 8 Wochen .....** **138**

**Das neue Lebensmotto: Jetzt kenne ich mich mit gesunder**

<b>Ernährung aus .....</b>	<b>139</b>
Die Zeit danach ... ..	139

**ANHANG .....** **143**

Literaturempfehlungen ... ..	143
Nützliche Adressen & Tipps... ..	145
Über die Autorin .....	147

# Vorwort Dr. Jürgen Eickelmann

## Starker Knorpel, starke Gelenke

Gelenkschmerzen tauchen heutzutage bei immer mehr Menschen auf. Am häufigsten ist die Wirbelsäule mit ihren vielen Knorpel- und Gelenkflächen betroffen: 60 Prozent der von Arthrose (Knorpelverschleiß) Betroffenen haben hier ihre Schmerzen. Darauf folgen die Kniegelenke (26 Prozent), die Hüftgelenke (7 Prozent), die Fußsprunggelenke (4 Prozent), zuletzt die Zehengrundgelenke (2 Prozent) und die Schulter-, Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenke (1 Prozent). Vieles kann den Gelenkknorpel schädigen (Verletzungen durch Stürze, Entzündungen, Überlastungen etc.).

Die Hauptursache der Arthrose ist jedoch eine jahrelange Fehlernährung durch industriell hergestellte Zivilisationskost. Eine ideale Versorgung des Gelenkknorpels stellen vorwiegend naturbelassene Nahrungsmittel sicher. Kochen, Backen oder industrielle Verarbeitung zerstören die Vitalstoffe, und der Organismus wird mit erhitzten und somit denaturierten, toten Nahrungsstoffen überfrachtet. Diese gekochte – oder manchmal auch zerkochte – Kost ist Säure bildend und schädigt langfristig die hochempfindlichen Zellen des Knorpels. Es kommt zur generellen Übersäuerung (Acidose) des Gewebes und damit zum degenerativen Verschleiß.

Mit anderen Worten: Ursache von Arthrose sind gekochte oder gebackene Stärke aus Brot, Back- und Teigwaren, Nudeln, Kartoffeln, Reis sowie alle Zuckerarten. Ernährungsexperten halten die denaturierte Kohlenhydratkost für die Wurzel unserer Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Fettleibigkeit, Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Karies und Knorpelverschleiß.

Wenn wir also gesund leben wollen, müssen wir uns auf eine naturbelassenerere Ernährungsweise besinnen. Krankheiten können durch eine gesundheitsfördernde Ernährung, die aus mindestens 75 Prozent Rohkost bestehen sollte, therapiert werden. Es liegt an jedem selbst, diese Richtung einzuschlagen und sich von der Richtigkeit dessen

zu überzeugen. Es gibt viele Autoren, wie Jean Huntziger, Walter Thiele, Harvey und Marilyn Diamond, Franz Konz, Helmut Wandmaker und etliche andere, die als Rohkostexperten einen großen Namen haben und unseren Informationsmangel abstellen können. Denn Krankheit entsteht vor allem aus falscher Gewohnheit sowie aus Unwissenheit!

Lernen Sie selbst die Heilkraft der Rohkost kennen. Wenn Sie nach drei bis vier Wochen bereits einen Zuwachs an Energie und Lebensfreude sowie körperlicher und geistiger Fitness verspüren, dann folgen Sie dieser neuen inneren Richtung.

*Dr. Jürgen Eickelmann*

(Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde)

# Vorwort Eckhard K. Fisseler

Warum musste ein Buch wie dieses geschrieben werden? Können Orthopäden die Patienten nicht darauf hinweisen, dass ihre Probleme hauptsächlich durch eine fehlerhafte Ernährung verursacht werden? Können moderne Medien, von denen wir alle umgeben sind, nicht die notwendige Aufklärung leisten? Warum informieren die Krankenkassen in ihren Magazinen die Versicherten nicht?

Auf alle diese Fragen gibt es eine einfache Antwort: Wenn wir uns nur anders ernähren müssen, um gesund zu werden, kann niemand etwas daran verdienen. Wenn schon Ärzte zugeben, dass an der Verbreitung von Selbsthilfemaßnahmen kein Interesse besteht, wird deutlich, dass unser Gesundheitswesen zum Geschäft verkommen ist. Auch ein Arzt muss wirtschaftlich denken, denn er hat 5 bis 50 Mitarbeiter, die er nicht bezahlen kann, wenn er nur lange Beratungsgespräche führt, die von den Kassen nicht bezahlt werden.

Uns als Patienten bleibt also nur, das notwendige Wissen selbst zu erwerben, zu lesen und zu lernen, was uns vorenthalten wurde. Nur so machen wir uns unabhängig von einem System, das schon lange nicht mehr richtig funktioniert, das an seinen Fehlern und an seiner Geldgier zugrunde gehen muss.

Bettina Kupetz hat diese Zusammenhänge begriffen. Sie ist diesen Weg gegangen und gibt ihre Erkenntnisse in diesem Buch weiter. Wir alle können und müssen zu einem Wandel beitragen, der dazu führt, dass Menschen wieder selbst Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Wir müssen aufhören, auf das Verderben bringende Werbegeschwätz der Pharmaindustrie zu hören und uns auf die Heilung der Ursachen und nicht der bloßen Symptome konzentrieren.

Einfach lesen, lernen und die neuen Erkenntnisse in die Praxis umsetzen. Weitersagen, was wir erlebt haben. Das hilft uns allen.

*Eckhard K. Fisseler (Arthrose-Selbsthilfegruppe)*  
*[www.arthrose-selbsthilfe.de](http://www.arthrose-selbsthilfe.de)*

# Vorwort der Autorin

*Cognosco te*  
(*Erkenne dich selbst*)

lautet ein alter lateinischer Spruch.  
Machen auch Sie sich auf den Weg, es lohnt sich!

Laut der deutschlandweit bisher größten repräsentativen Arthrose-Studie, die im Jahr 2005 u. a. am Herner Marienhospital und an der Ruhr-Universität Bochum durchgeführt wurde, leiden bis zu 30 Millionen Deutsche an Gelenkschmerzen und Arthrose.\* Anders gesagt, ist das fast jeder zweite Erwachsene! Eine mehr als alarmierende Zahl!

„Was kann ICH dagegen tun?“, ist eine Frage, die sich jeder Betroffene stellen sollte. Jeder, der zum Beispiel aufgrund von Arthrose unter Schmerzen leidet und dessen Bewegungsfähigkeit dadurch stark eingeschränkt ist, kommt irgendwann an den Punkt zu entscheiden, ob er, wenn Medikamente nicht mehr helfen, mit den Schmerzen weiterleben will oder sich operieren lassen soll. Spätestens, wenn alle konventionellen Mittel ausprobiert sind und verschiedene Behandlungsmethoden keine Besserung mehr erzielen konnten, wird notgedrungen eine Operation in Betracht gezogen, in der Hoffnung, sich endlich wieder einigermaßen schmerzfrei bewegen zu können.

Genauso erging es mir: Eines Tages stand ich vor dieser Entscheidung und hatte bereits mit einem Arzt über eine Operation gesprochen. Ich hatte fortgeschrittene Arthrose im rechten Großzehengelenk und konnte nicht mehr schmerzfrei gehen; selbst im Schlaf hatte ich Schmerzen. So konnte ich nicht weiterleben, eine Operation schien mir und dem Arzt unumgänglich. Mit diesem Gedanken hatte ich mich

---

\* Quelle: [www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=medizin5\\_42\\_2005](http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=medizin5_42_2005)

abzufinden. Also informierte ich mich bei der Deutschen Arthrose-Hilfe ausführlich über Operationsmöglichkeiten und die Zeit danach. Doch vor dem endgültigen Operationstermin stieß ich im Internet auf Informationen zu alternativen Behandlungsmöglichkeiten, die mich schließlich von einer Operation abhielten. Diese Alternativen schienen mir einen Versuch wert zu sein! Das Zauberwort hieß: Ernährung!

Ich wollte es damit probieren, quasi als letzten Versuch vor der Operation. Dabei kam letztlich dieses Buch heraus. Es ist mein Erfahrungsbericht über die Anwendung und Auswirkungen dieser Alternativmethode und soll jeden Leidensgenossen dazu ermutigen, diese Methode vor einer Operation auszuprobieren.

Vorweg gesagt: Bis heute bin ich nicht operiert worden und kann wieder schmerzfrei gehen und mich bewegen. Außerdem habe ich ganz nebenbei mein Idealgewicht erreicht, und zwar ohne zu hungern! Generell fühle ich mich leistungsfähiger und den täglichen Anforderungen des Alltags gewachsen. Eine Operation ist in weite Ferne gerückt und wahrscheinlich auch in Zukunft nicht mehr erforderlich.

Schon nach kurzer Zeit der Ernährungsumstellung erkannte ich, was sich alles in meinem Körper veränderte. Und ich bin seit zwanzig Jahren mein größter Beobachter, denn das bringt mein Beruf als Gesangstrainerin und Sängerin mit sich. Eckhard K. Fisseler schreibt in seinem Buch *Arthrose – Der Weg zur Selbstheilung*: „Wenn wir spüren, dass der Schmerz verschwunden ist, dann ist er weg, dazu brauchen wir keinen wissenschaftlichen Beweis. Unser subjektives Empfinden steht über jeder wissenschaftlichen Theorie.“ Das eigene Befinden ist auch für mich der ausschlaggebende Faktor, und diese Sätze von Herrn Fisseler sind für mich zu einem Leitfaden geworden.

Ich bin so begeistert, dass ich einfach jedem Mut machen möchte, den Kampf gegen die Gelenkschmerzen aufzunehmen. Und der beginnt zunächst einmal mit der Ernährung.

Es gibt einen tieferen Sinn in jeder ganz persönlichen, individuell einzigartigen Lebensgeschichte, zu der vielleicht auch schmerzhaft

*Arthrose – Adieu Gelenkschmerz!*

Erlebnisse gehören, die uns eine bessere Richtung weisen, die wir einschlagen können! Sich auf den persönlichen, gesunden Weg zu machen ist die Entscheidung jedes Einzelnen. HEUTE!

Viel Erfolg wünscht mit Herz und Verstand,

*Bettina Kupetz*

# Einführung

*Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte.*

*Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Handlungen.*

*Achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine  
Gewohnheiten.*

*Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.*

*Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.*

Chinesische Lebensweisheit

Zurzeit ist Arthrose ein Thema, das überall – auch in den Medien – sehr präsent ist. Zeitungen berichten über Untersuchungsergebnisse, Vorträge an Kliniken informieren über den neuesten Stand der medizinischen Forschung. Doch was kann man konkret im Ernstfall tun? Was unternimmt man sinnvollerweise als Erstes?

Dieses Buch soll Mut machen, den ersten Schritt zu einem schmerzfreien Leben zu unternehmen.

Die Ansichten der Schulmedizin müssen neu überdacht und durch eine ganzheitlichere Sichtweise ersetzt oder zumindest ergänzt werden. Eckhard K. Fisseler und die durch ihn ins Leben gerufene Arthrose-Selbsthilfe machen in ihren Veröffentlichungen deutlich, dass Arthrose eben keine Verschleißerscheinung ist, mit der man sich abfinden muss. Vielmehr deuten sie – und mittlerweile immer mehr Naturheilkundige – die Arthrose als Stoffwechselkrankheit, die durch Fehlernährung hervorgerufen wird. Unsere heutige eiweißreiche Ernährung mit viel Fleisch, Wurst und Milchprodukten bildet im Körper Säuren, die den Knorpel angreifen und auf Dauer zersetzen. Nur eine basische Ernährung, bestehend aus Obst, Salaten, Gemüse und Kartoffeln, bietet unserem Körper hier Entlastung. Der Säure-Basen-Haushalt kann sich normalisieren, und auch der Knorpel erholt sich. Entzündungsprozesse gehen zurück und die Beweglichkeit wird verbessert. Wenn unsere Ernährung zu mindestens 80 Prozent aus basenbildenden Lebensmitteln besteht, hat Arthrose keine Chance!