



Johanns Geschichte

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.

Es gibt ein Leben ohne Schmerz

Von einer langen Tortur und einer unerwarteten Lösung

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 ...«

” 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.

“

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.