

LAFER | LIEBSCHER | BRACHT

Essen gegen ARTHROSE

DAS KOCHBUCH



**SPIEGEL
Bestseller**

Vegane Genussrezepte
bei Schmerzen und Gelenkbeschwerden

**GRÄFE
UND
UNZER**

Scherengitterstruktur ersetzt, die wieder alle Bewegungen mitmachen. Auch die Spannung der Muskeln normalisiert sich immer mehr.

Menschen sind keine Maschinen, deren Verschleißteile mit der Zeit kaputtgehen und dann durch neue ersetzt werden müssen. Wir sind lebendige Organismen. Unser Körper besteht aus rund 100 Billionen Zellen, die sich immer wieder erneuern können. Im Lauf eines Jahrs erfahren so 90 Prozent unseres Körpers eine Rundumerneuerung. Die Gelenkknorpel gehören dazu. Ihr Verschleiß lässt sich also - ganz anders, als das in der herkömmlichen Medizin leider immer noch gelehrt wird - sehr wohl umkehren. Es braucht dafür weder Medikamente noch OPs, sondern nur ein wenig Durchhaltevermögen und den Willen, etwas zu verändern.

Johann Lafers Übungsprogramm

Bei den Übungen, die Johann Lafer zu dauerhafter Schmerzfreiheit verholfen haben, ging es vor allem darum, das Kniegelenk von seinen zu großen Spannungen zu befreien.

Wenn Sie eine der Übungen ausprobieren wollen, beachten Sie bitte Folgendes:

- Gehen Sie in die gezeigte Position und suchen Sie vorsichtig Ihren Dehnungsschmerz. Steigern Sie diesen so weit, bis Sie merken, dass Sie ihn nicht mehr entspannt aushalten können. Gehen Sie dann zurück in die Position kurz vor diesem Punkt und warten Sie, bis der Schmerz wieder weniger wird.
- Steigern Sie sich dann wieder vorsichtig weiter.
- Machen Sie weiter so: dehnen, Schmerzgrenze spüren, etwas nachlassen, abwarten, wieder dehnen, spüren ...
- Atmen Sie die ganze Zeit über langsam und bewusst durch die Nase. Steigern Sie die Dehnung immer dann, wenn Sie ausatmen.
- Nach 2,5 Minuten gehen Sie vorsichtig wieder aus der Dehnung heraus und starten nach einer kurzen Pause mit der nächsten Übung.



① Hüftbreit mit parallelen Füßen den Fuß des schmerzfreien Knies nach vorne, den des schmerzhaften Knies hinten auf einen Knieeretter stellen. Statt des Keils können Sie auch ein geeignetes Buch unter den Vorfuß legen. Der hintere Fuß zeigt senkrecht zur Wand, das Knie ist vollständig gestreckt. Die Hüfte nach vorne schieben (dazu eventuell das vordere Knie beugen), bis die Dehnung deutlich in der oberen Wade zu spüren ist.



2 Ähnliche Übung, nur dass man sich diesmal an einer Stuhllehne abstützt. Das betroffene Bein (Fuß auf dem Knieretter) voll strecken und die Hüfte nach vorne schieben, bis die Dehnung in der oberen Wade zu spüren ist. Das andere Bein bleibt locker. Nun mit geradem Rücken in den Hüftgelenken nach vorne neigen, sodass sich die Dehnung auf die gesamte Beinrückseite ausweitet. Auch hier kann wieder ein Buch den Keil ersetzen.



3 Man sitzt aufrecht auf dem Boden, das schmerzhafte Knie ist vollständig gestreckt. Den Knieretter oder ein geeignetes Buch unter die Ferse schieben, falls diese den Boden nicht berührt. Eine Übungsschleife (ersatzweise einen Gürtel oder ein aufgerolltes Handtuch) um den Vorfuß legen und ihn zu sich ziehen, bis die Dehnung in der Wade zu spüren ist. Um die Dehnung dann zu verstärken, den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne ziehen.

4 Bäuchlings auf den Boden legen und die Übungsschleife (ersatzweise ein Handtuch oder einen Gürtel) um den Fuß des betroffenen Beins schlingen. Die Leiste dieser Seite fest auf den Boden drücken. Mit beiden Händen nach hinten greifen und mithilfe der Schleife den Fuß Richtung Gesäß ziehen, bis die Dehnung im Oberschenkel oder dem Knie zu spüren ist. Ist es nicht möglich, die Leiste gegen den Boden zu drücken, das betroffene Knie mit geeigneten Büchern oder dem Knieretter so hoch positionieren, dass der Oberschenkel im Hüftgelenk etwas überstreckt wird. Erst danach beginnen, den Fuß Richtung Gesäß zu ziehen, und die Leiste möglichst tief halten.



- 5** In den Vierfüßlerstand gehen und die Fußrücken am Boden ablegen. Aus dieser Position das Gesäß immer weiter nach hinten und unten senken, bis eine deutliche Dehnung im Fußrücken, Fußgelenk, Knie oder Oberschenkel des betroffenen Beins zu spüren ist (sich während des Nach-hinten-Gehens mit den Händen seitlich am Boden abstützen). Wenn das Gewicht zu stark in die Dehnung drückt, ein geeignetes Polster zwischenlegen. Drückt das Gewicht nicht stark genug, den Rumpf einfach so weit aufrichten, bis die Dehnung genau die nötige Intensität erreicht. Wer sich beim Aufrichten nicht mehr am Boden abstützen kann, stellt einen Stuhl vor sich, um darauf die Hände abzulegen und das Gleichgewicht gut halten zu können.