

# Bettina Kupetz

## Arthrose - Adieu Gelenkschmerz

Leseprobe

[Arthrose - Adieu Gelenkschmerz](#)

von [Bettina Kupetz](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16161>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# 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
<b>Motto der 5. Woche: Der Geschmack wird immer besser .....</b>	<b>96</b>
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
<b>Motto der 6. Woche: Bewusst essen, kauen und genießen . . . .</b>	<b>106</b>
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
<b>Motto der 7. Woche: Jetzt werde ich wählerisch.....</b>	<b>118</b>
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**

**Erfolg ist gelegt ..... 129**

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**

**Ernährung aus ..... 139**

Die Zeit danach .....	139
-----------------------	-----

**ANHANG ..... 143**

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

# 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!

Jeder sollte diese Chance ergreifen, bevor er sich einer Operation unterzieht oder jahrelang still unter Schmerzen leidet und sich mit Medikamenten zu betäuben versucht. Schmerzen sind Signale des Körpers, die man ernst nehmen sollte. Medikamente hindern uns im Grunde nur an der Wahrnehmung dieser Warnsignale. Darüber hinaus sind auch sie säurebildend und verschlimmern auf Dauer nur die Arthrose. Da heißt es auch für einen Laien, Ursachenforschung zu betreiben. Und das ist gar nicht schwer.

„Du bist, was du isst“ hat als Aussage nichts an Aktualität verloren. Kaum etwas hat größeren Einfluss auf unsere Gesundheit als unsere Ernährung. Es gibt darum bei einer basischen Ernährungsweise nichts zu verlieren außer lieb gewonnenen Essgewohnheiten. Dafür gewinnt man mit Ausdauer und Disziplin einen großen Teil seiner körperlichen Beweglichkeit wieder, wodurch sich dauerhaft ein neues Lebensgefühl einstellen kann. Einen Versuch ist es auf jeden Fall wert.

Mir ist es gelungen, und ich bin sehr froh darüber, diesen Weg eingeschlagen zu haben. Manchmal waren es zwei Schritte vor und einer zurück, aber auf Dauer ging es voran. Diese Erfahrung wünsche ich jedem Leser von Herzen!

Schmerzen können die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Schmerzfreiheit ohne Medikamente ist wie ein neu geschenktes Leben. Richtige Ernährung spielt dabei eine wesentliche Rolle, das ist mir heute klar.

## **Du bist, was du isst!**

Gebrauchsgegenstände werfen wir weg, wenn sie uns nicht mehr nützen oder uns sogar schaden. Oder sehen Sie das anders? Warum tun wir uns dann so schwer, das Gleiche mit überflüssigen Nahrungs- und Genussmitteln zu tun? Wir müssen sie ja nicht wegwerfen, aber sie einfach nicht mehr einkaufen und sie vor allem nicht mehr essen!

Ist die Versuchung wirklich so groß? Ist die Industrie mit ihren Geschmacksverstärkern und ihrer Werbung so verlockend, dass wir

den natürlich belassenen Geschmack von Lebensmitteln schon als seltsam empfinden? Ja leider, aber aus Schaden wird man bekanntlich klug.

Zwar ist bei Gelenkkrankheiten das Leben nicht bedroht, jedoch oft die Existenzgrundlage (wenn man sich z. B. in seinem Job bewegen *muss*) und mit Sicherheit die Lebensqualität. Es gibt so viele Menschen, die leiden und keinen Rat wissen. Sie laufen von Arzt zu Arzt, nehmen starke Medikamente oder unterziehen sich Operationen. Dabei sind Schmerzen ja nur Begleitsymptome. Eine der wichtigsten Ursachen bekämpfen sie dadurch nicht.

Es ist doch sinnvoll, seine Ernährung zu hinterfragen. Was führe ich denn täglich meinem Körper (dem Bewegungsapparat) zu? Bei jeder Maschine ist das selbstverständlich. Sie kann nur mit dem passenden „Brennstoff“ funktionieren, für den sie ursprünglich konstruiert wurde. Warum experimentieren wir dann so gutgläubig und leichtsinnig mit unserer Ernährung und vertrauen dabei oft fragwürdigen Werbeversprechungen? Hätte ich vor zwanzig Jahren diese Erkenntnisse von richtiger Ernährung gehabt und auch die Einsicht, sie umzusetzen, wäre mein Weg sicher anders verlaufen. Zwar bin ich heute ein glücklicher Mensch und akzeptiere alles so, wie es gekommen ist. Aber ich hätte es mir sehr viel leichter machen und mir viele Schmerzen ersparen können.

Mein Erfahrungsbericht und mein beispielhafter Ernährungsplan sollen deshalb als Hilfe zur Selbsthilfe dienen. Meine Ernährungsumstellung hatte erstaunliche Auswirkungen auf mein gesamtes Körperbefinden. Doch kann natürlich jeder seinen individuellen, einzigartigen Ernährungsplan erstellen, der seine Bedürfnisse, Beschwerden und Wünsche berücksichtigt. Man muss sich nur an einige Regeln halten.

Und wenn ich mit diesem Bericht auch nur einem Menschen helfen kann, eine bevorstehende Gelenkoperation zu verzögern oder sogar ganz zu verhindern und schmerzfreier zu leben, dann hat sich meine Arbeit gelohnt... und die der in den Literaturempfehlungen genannten Autoren ebenfalls. Sie waren und sind mir jeden Tag auf Neue sehr hilfreich.



Ich habe dieses Buch bewusst einfach und humorvoll geschrieben, denn die Situation jedes Einzelnen ist sicher oft ernst genug. Mit ein bisschen Humor entspannt sich jede Situation, und man kann lockerer an die erst einmal einschneidend scheinenden Umstellungen herangehen.

Nicht zuletzt wünsche ich mir für mich selbst, dass mein Operationstermin auch in Zukunft nicht neu festgelegt werden muss. Und in dieser Hinsicht bin ich voller Hoffnung.

## Mal ehrlich...

Wir haben in der Vergangenheit nicht die besten Entscheidungen getroffen: Wir haben uns von Dingen ernährt, die nicht gut für uns sind, und uns zu wenig oder aber falsch bewegt. Sonst wären wir jetzt nicht da, wo wir sind. Doch die Gründe dafür spielen keine Rolle mehr. Unbewusst oder bewusst, anerzogen oder selbst gewählt, das ist völlig egal. Die Vergangenheit ist vergangen und nicht mehr zu ändern.

Die Konsequenzen daraus muss heute jeder Einzelne selbst tragen, ob er will oder nicht: Sie, liebe Leserin und lieber Leser, sonst hätten Sie dieses Buch jetzt nicht in der Hand und läsen darin - und ich, die ich es ansonsten nicht geschrieben hätte. Aber damit sind wir auch schon in der Gegenwart. Und die Gegenwart lässt sich gestalten und aktiv beeinflussen.

Sicher kann man alles essen, was essbar ist auf Erden und was schmeckt. Hier entscheiden auch kulturelle Aspekte. Über Geschmack lässt sich nicht streiten. Manche Menschen essen bis ins hohe Alter hinein alles und erkranken dabei nicht. Aber sie halten mit Sicherheit bei allem intuitiv Maß. Denn man kann alles essen, wenn es in der richtigen Menge und zum richtigen Zeitpunkt zu sich genommen wird. Und wenn der Körper in der Vergangenheit mit zu viel falschen Lebensmitteln in ungünstigen Konstellationen versorgt wurde, die nicht seinem Bedarf entsprachen, dann bleibt nur eins: JETZT, HEUTE und HIER die Ernährung sofort zu verändern und

wieder ins Lot zu bringen! Schaden kann ein Versuch keinesfalls, sondern nur bereichern. In jeder Hinsicht.

In einem Liedtext der Operette „Die Fledermaus“ von Johann Strauß heißt es: „Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist...“ Doch das gilt nicht für eine medizinische Diagnose (wie beispielsweise Arthrose), solange man es nicht mit einer konsequenten Ernährungsumstellung und einer gesünderen Lebensweise versucht hat. Sollte das nicht fruchten, kann man sich immer noch für eine Operation entscheiden. Eine Operation rückgängig zu machen ist da schon weit schwieriger!

Hört sich alles kompliziert an? Hört sich alles teuer an? Hört sich alles zu aufwendig an? - Ist es aber nicht. Im Gegenteil: Irgendwann wird alles zur Routine, die in diesem Fall auch noch überraschend preisgünstig ist.



Bettina Kupetz

## [Arthrose - Adieu Gelenkschmerz](#)

Mein Weg in ein unbeschwertes Leben  
ohne OP und Medikamente

160 Seiten, geb.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

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