

LAFER | LIEBSCHER | BRACHT

Essen gegen **ARTHROSE**

DAS KOCHBUCH



Erweiterte
und aktualisierte
Neuausgabe:
**Jetzt noch mehr
Rezepte!**

Vegane Genussrezepte
bei Schmerzen und Gelenkbeschwerden

GRÄFE
UND
UNZER



— Inhalt

4	Gemeinsam gegen den Schmerz	130	Grünkohl
7	Johanns Geschichte	138	Hafer
8	Es gibt ein Leben ohne Schmerz	146	Himbeeren
15	Arthrose ist heilbar	154	Kakao
16	Raus aus der Schmerzfalle	162	Kartoffeln
25	Nahrung als Medizin	170	Kichererbsen
26	Anti-Arthrose-Ernährung	178	Leinsamen
39	Johanns Rezepte	186	Linsen
40	Mit gutem Gewissen genießen	194	Maronen
42	Algen	202	Merrettich
50	Äpfel	210	Oliven
58	Artischocken	218	Pilze
66	Avocados	226	Quinoa
74	Bohnen	234	Reis
82	Brokkoli	242	Rote Bete
90	Brot	250	Rucola
98	Buchweizen	258	Sprossen
106	Erbsen	266	Tomaten
114	Erdnüsse	274	Walnüsse
122	Fenchel	284	Rezeptregister
		288	Impressum

Gemeinsam gegen den Schmerz

Johann Lafer hatte jahrelang Probleme mit seinem Knie und musste selbst erleben, wie sehr Schmerzen das Leben bestimmen können. Einer langen Leidensphase folgte schließlich eine Operation. Doch auch danach dauerte es noch Monate, bis er wieder voll einsatzfähig war.

Als er wenig später feststellen musste, dass das andere Knie zu schmerzen begann, wusste der Koch schnell: Diese Tortur wollte er nicht noch einmal durchleben. Musste er auch nicht, denn ein gemeinsamer Bekannter empfahl ihm Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht. Die Ärztin und Ernährungsmedizinerin und ihr Mann, Deutschlands Schmerzspezialist Nr. 1, sind Pioniere in der Arthrosebehandlung.

Dank Roland Liebscher-Brachts manueller Akutbehandlung und ausgewählter Übungen ließen Johann Lafers Schmerzen ganz schnell nach. Petra Bracht steuerte ihr Ernährungswissen bei und stellte erst mal seinen Speiseplan auf den Kopf. Denn in ihrer Praxis erlebt sie seit über 35 Jahren, wie die richtige Ernährung Krankheiten lindern und sogar vollständig heilen kann.

Die Idee für dieses Buch war geboren. Drei Experten auf ihrem Gebiet, eine Mission: die Arthrose besiegen – und möglichst vielen Menschen zeigen, dass man Bewegungseinschränkungen und Schmerzen nicht hinnehmen muss.

Anhand 28 ausgewählter Top-Anti-Arthrose-Lebensmittel, die in besonderem Maße entzündlich und schmerzenkend wirken und darüber hinaus die nötigen Bau- und Hilfsstoffe für die Knorpelregeneration zur Verfügung stellen, und weiterer vollwertiger pflanzlicher Lebensmittel entwickelte Johann Lafer über 80 Rezepte, die zeigen, dass gesunde Ernährung und guter Geschmack kein Widerspruch sein müssen. Auch wenn sie auf tierisches Eiweiß verzichten, blieb er seiner Küche treu: Für außerordentlich gute Ergebnisse braucht es außergewöhnlich gute Zutaten. Auf seine typische Art verleiht Johann Lafer jeder Grundzutat das gewisse Etwas und zeigt, wie aus einem auf den ersten Blick unscheinbaren Lebensmittel hochwirksame Medizin werden kann, die den Weg in die Schmerzfreiheit bereitet. Denn Arthrose ist heilbar. Der Verschleiß des Knorpels lässt sich aufhalten, der Wiederaufbau anregen und Schmerzen lassen sich auf natürliche Art und Weise beenden.

Auch jene, die noch keine Schmerzen, keine Arthrose haben –, weil sie noch jung sind oder einiges richtig gemacht haben, dürfen sich inspirieren lassen. Sie erfahren, was Sie tun können, damit es auch weiterhin so bleibt und Sie bis ins hohe Alter beweglich und schmerzfrei bleiben.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern Schmerzfreiheit, Gesundheit und gute Beweglichkeit!

Petra Bracht *Johann Lafer* *Roland Liebscher-Bracht*



Johann Lafers Übungsprogramm

Bei den Übungen, die Johann Lafer zu dauerhafter Schmerzfähigkeit 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



- 1** Hüftbreit mit parallelen Füßen den Fuß des schmerzfreien Knies nach vorne, den des schmerzhaften Knies hinten auf einen Knieerter 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.

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.



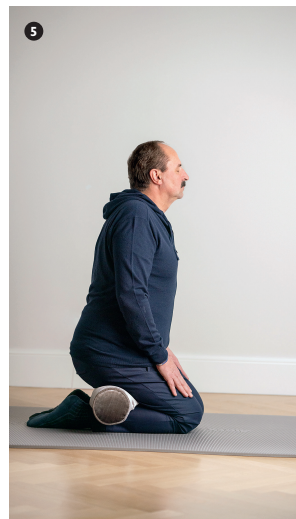
- 2** Ähnliche Übung, nur dass man sich diesmal an einer Stuhllehne abstützt. Das betroffene Bein (Fuß auf dem Knieerter) voll strecken und die Hüfte nach vorne schieben, bis die Dehnung in der oberen Wade zu spüren ist. Das andere Bein bleibt locker. Nun mit geradem Rücken in den Hüftgelenken nach vorne 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 Knieerter 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** Bäumlings 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 Knieerter so hoch positionieren, dass der Oberschenkel im Hüftgelenk etwas überstreckt wird. Erst danach beginnen, den Fuß Richtung Gesäß zu ziehen, und die Leiste möglichst fest halten (ohne Bild).

- 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.



Schokotorte mit Passionsfrucht und Avocado

Zutaten für 1 kleine Torte

Pro Portion: ca. 420 kcal, 4 g E, 26 g F, 36 g KH, 6 g BST

Zubereitungszeit: etwa 45 Min.

(+ insgesamt etwa 3 Std. Kühlzeit)

- 1 Den Rand einer kleinen Springform oder einen kleinen Tortenring auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen. Das Kokosöl schmelzen. Die Haferkekse zerkrümeln, mit dem flüssigen Kokosöl in einer Schüssel gründlich vermischen und dann in dem Ring verteilen. Mit dem Löffelrücken fest andrücken. Das Blech mit dem Ring in den Kühlschrank stellen und den Boden fest werden lassen. Das dauert etwa 1 Std.
- 2 Die Zartbitterschokolade in kleine Stücke brechen und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Passionsfrüchte halbieren. Das Fruchtmarm mit einem Löffel in einen kleinen Topf kratzen. Mandeldrink, Vanillemark, eine kleine Prise Salz und den Kokosblütenzucker zufügen und alles aufkochen lassen. Anschließend die Mischung durch ein Sieb zur geschmolzenen Schokolade in die Schüssel streichen. Alles zu einer glatten Creme verrühren und diese dann auf den fest gewordenen Keksboden im Ring gießen. Die Torte für etwa 2 Std. in den Kühlschrank stellen und die Creme fest werden lassen. Danach auf eine Servierplatte umsetzen und den Ring mit einem Messer lösen und abziehen.
- 3 Die Avocados schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel herauslösen, der Länge nach in Scheiben schneiden und mit dem Limettensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Avocadoscheiben von der Mitte beginnend nach außen rosettenartig auf die fest gewordene Torte verteilen. Den Ahornsirup darüber verteilen und nach Belieben mit einigen gerösteten Kokosspänen bestreuen.

40 g Kokosöl
5–6 vegane Haferkekse (75 g)
200 g Zartbitterschokolade
(70 % Kakao)
2 Passionsfrüchte
175 ml Mandeldrink
Mark von 1 Vanilleschote
Salz
30 g Kokosblütenzucker
2 kleine reife Avocados
Saft von 1 Limette
50 ml Ahornsirup
geröstete Kokosspäne
(nach Belieben)

Außerdem:

Springform oder Tortenring
(16 cm Durchmesser)

— Tipp

„Die Torte lässt sich sehr gut vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank kalt stellen. Die Avocado dann aber erst kurz vor dem Servieren aufschneiden und darauf anrichten.“





Fenchel-Vollkorn- pizza mit bunten Kirschtomaten und Oliven

Zutaten für 4 Pizzen

Pro Pizza: ca. 790 kcal, 18 g E, 41 g F, 75 g KH, 16 g BST

Zubereitungszeit: etwa 45 Min.

(+ etwa 40 Min. zum Gehen + 15–20 Min. Backzeit)

Für den Teig:

½ Würfel frische Hefe (21 g)

400 g Dinkelvollkornmehl

1 TL Salz

2 EL Olivenöl

Mehl zum Bearbeiten

Für den Belag:

1 rote Zwiebel

1–2 Knoblauchzehen

2 Fenchelknollen

6 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 TL gehackte Fenchelsamen

400 g reife bunte Kirschtomaten

250 g braune Kalamata-Oliven
(entsteint)

- 1 Die Hefe in 250 ml lauwarmes Wasser bröckeln und darin auflösen. Mehl, Salz und Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Diesen in vier gleich große Stücke teilen, jeweils zu Kugeln formen, mit Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 40 Min. gehen lassen.
- 2 Inzwischen für den Belag die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Streifen schneiden. Den Fenchel putzen und waschen, dann halbieren und den Strunk keilförmig herauschneiden. Die Hälften in dünne Scheiben hobeln. 2 EL Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Fenchel darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelsamen würzen und anschließend abkühlen lassen.
- 3 Den Backofen auf 250° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
- 4 Die aufgegangenen Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen runden Pizzen ausrollen. Diese auf zwei Backbleche legen.
- 5 Auf die Böden gleichmäßig den Fenchelmix, die halbierten Tomaten und die Oliven verteilen. Alles mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pizzen im heißen Ofen 15–20 Min. backen.

Drei Experten, eine Mission: Schluss mit Arthrose und Schmerzen!

Was verbindet eine Ernährungsmedizinerin, einen Schmerzspezialisten und einen Sternekoch? Die Frage, wie man Arthrose heilen und Schmerzen besiegen kann – ohne Schmerzmittel, chirurgische Eingriffe und künstliche Gelenke!

In seinem vielleicht persönlichsten Buch erzählt Johann Lafer im Schulterschluss mit den beiden Experten, wie es ihm gelang, seine Kniebeschmerzen loszuwerden.

Verantwortlich dafür waren die Liebscher & Bracht-Behandlung und Übungen sowie die Ernährungsumstellung. Weg vom Fleisch, hin zum Gemüse.

Johann Lafer hat sich darauf eingelassen – und gewonnen!

Heute ist er komplett schmerzfrei.

Dass er dabei nie auf Genuss verzichtet, zeigen die über 90 Rezepte in diesem Buch. Sie besitzen wahre Superkräfte, stoppen Entzündungen, entsäuern das Gewebe, unterstützen den Knorpelaufbau – und haben gleichzeitig alles, was die raffinierte Küche Johann Lafers schon immer ausmacht.

**Arthrose und Schmerzen sind heilbar –
mit gesunder Küche auf Sternenniveau!**



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-8912-7

