

LAFER | LIEBSCHER | BRACHT

Essen gegen ARTHROSE

DAS KOCHBUCH



Vegane Genussrezepte
bei Schmerzen und Gelenkbeschwerden

GRÄFE
UND
UNZER

— Inhalt

4	Gemeinsam gegen den Schmerz	116	Grünkohl
7	Johanns Geschichte	124	Hafer
8	Es gibt ein Leben ohne Schmerz	132	Himbeeren
15	Arthrose ist heilbar	140	Kakao
16	Raus aus der Schmerzfalle	148	Kartoffeln
25	Nahrung als Medizin	156	Leinsamen
16	Anti-Arthrose-Ernährung	164	Linsen
33	Johanns Rezepte	172	Maronen
34	Mit gutem Gewissens genießen	180	Merrettich
36	Algen	188	Oliven
44	Äpfel	196	Pilze
52	Artischocken	204	Quinoa
60	Avocados	212	Reis
68	Bohnen	220	Rote Bete
76	Brokkoli	228	Rucola
84	Brot	236	Sprossen
92	Buchweizen	244	Tomaten
100	Erbsen	252	Walnüsse
108	Erdnüsse		
			<hr/>
		260	Rezeptregister
		264	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 schmerzensenkend 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!

Dr. Petra Bracht

Johann Lafer

Roland Liebscher-Bracht

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 Knieretter 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 (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**

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 Fruchtmark 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 Kokospänen 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 Kokospäne
(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. “



Brokkoli-Dinkel- Quiche mit Pfefferlingen

Zutaten für 1 Quiche

Zubereitungszeit: etwa **45 Min.**

(+ etwa 1 Std. Kühlzeit + etwa 45 Min. Backzeit)

- 1 Das Dinkelmehl mit der Margarine, einer Prise Salz und 3–4 EL kaltem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Folie wickeln und 1 Std. kühl stellen.
- 2 Inzwischen die Pfefferlinge gründlich säubern (nicht waschen!). Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Diese eventuell nochmals halbieren und kurz in kochendem Salzwasser vorgaren. Anschließend kalt abschrecken. Die Brennnesseln mit Handschuhen waschen und trocken schleudern.
- 3 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem Rapsöl in einer breiten Pfanne zusammen mit den Pfefferlingen anschwitzen. Die Brennnesselblätter zufügen und zusammenfallen lassen. Alles aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und abkühlen lassen.
- 4 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tarteform fetten. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche etwa 5 mm dünn ausrollen und die Form damit auslegen. Überstehenden Teig wegschneiden. Die abgekühlte Pfefferling-Brennnessel-Mischung und die Brokkoliröschen auf dem Teigboden verteilen.
- 5 Den Tofu mit Sojasahne, Sojamehl und Kurkuma glatt rühren und mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Den Mix gleichmäßig über die Brokkolimischung gießen. Die Quiche auf der untersten Einschubleiste etwa 45 Min. im Ofen backen.

Für den Teig:

250 g Dinkelmehl Type 1050
100 g Margarine
Salz
Dinkelmehl für die Arbeitsfläche

Für die Füllung:

250 g kleine Pfefferlinge
300 g Brokkoli
200 g frisch gepflückte Brennnesselblätter (ersatzweise Spinat)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
Salz, Cayennepfeffer
350 g abgetropfter Seidentofu
100 g Sojasahne
2 EL Sojamehl
1 TL Kurkuma

Außerdem:

Frischhaltefolie, Tarteform (24 cm Durchmesser)



Kichererbsen- Erdnuss-Curry

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer
½ rote Chilischote
400 g Hokkaido-Kürbis
100 g junger Spinat
100 g geröstete Erdnüsse
2 EL Erdnussöl
1–2 TL Kurkuma
2 TL Garam Masala
1–2 EL Sambal Oelek
2–3 EL Erdnussbutter
300 ml Gemüsebrühe
175 ml Kokosmilch
300 g gekochte Kichererbsen
1 Bio-Limette
Salz, Kokosblütenzucker

Zutaten für **4 Portionen**
Zubereitungszeit: etwa **45 Min.**

- 1** Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen und mitsamt den Kernchen in feine Streifen schneiden. Den Hokkaido-Kürbis waschen, die Fasern und Kerne entfernen und den Rest samt der Schale in etwa 2,5 cm große Würfel schneiden. Den Spinat putzen und waschen. Die gerösteten Erdnüsse grob hacken.
- 2** Das Erdnussöl in einer großen breiten Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili darin anschwitzen. Den Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten. Kurkuma, Garam Masala, Sambal Oelek und Erdnussbutter unterrühren. Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch aufgießen. Alles zugedeckt 15 Min. garen. Die Kichererbsen und den Spinat zufügen. 4–5 Min. mitgaren.
- 3** Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides zum Curry geben und dieses kräftig mit Salz und Kokosblütenzucker abschmecken. Das Curry in Schalen verteilen und mit den gehackten Erdnüssen bestreuen.



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 Knieschmerzen loszuwerden.

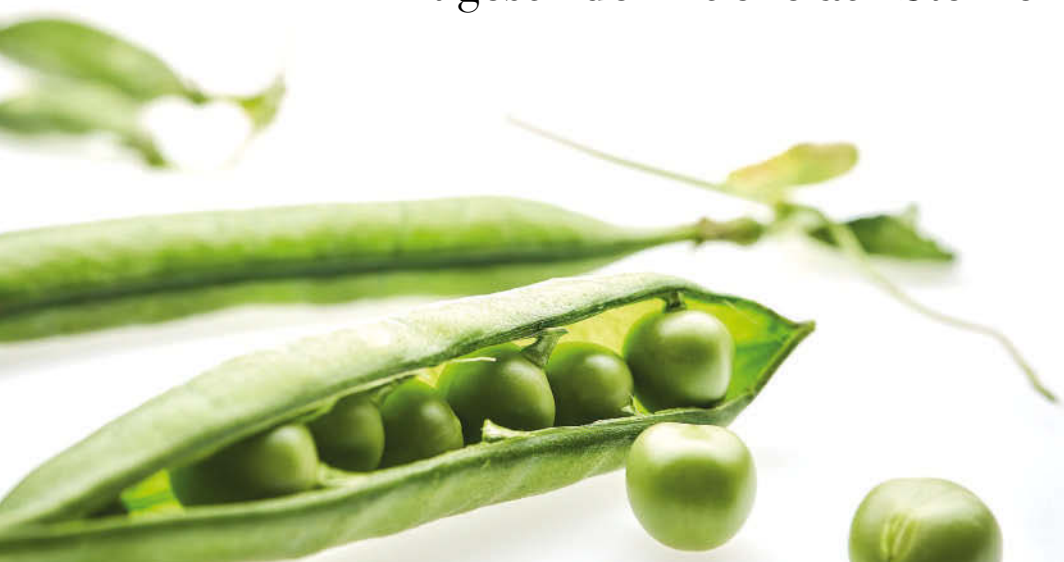
Verantwortlich dafür waren die Liebscher & Bracht-Behandlung und Übungen sowie die Ernährungsumstellung. Weg vom Fleisch, hin zum Gemüse.

Johann Lafer hat sich darauf eingelassen – und gewonnen!

Heute ist er komplett schmerzfrei.

Dass er dabei nie auf Genuss verzichtet, zeigen die über 80 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 978-3-8338-7425-3



9 783833 874253