



Was Arthrose oder Knorpelabrieb bzw. Gelenkabnutzung/-verschleiß, meist im Knie oder auch in der Hüfte betrifft kann ich nach meiner eigenen Erfahrung, und selbstverständlich auch bei anderen, nur sagen: Ist unbedingt reversibel.

Im Grunde sind wohl so gut wie alle "Krankheiten", Dysbalancen oder Störungen reversibel, doch gerade Arthrose scheint mir recht weit verbreitet relativ zu dem, wie einfach man sie los werden kann: Primär

- ▶ Faszientraining – davon habe ich zumindest die Ahnung einer Ahnung einer Ahnung – bzw. dehnen und öffnen der Muskulatur bzw. Muskelhülle bzw. Sehne am und um das betroffene Gelenk. Wahrscheinlich sind dafür Hilfsmittel nötig, wie Faszienrollen usw. Zumindest eine Rolle und/oder einen Ball sollte man, finde ich, eh haben. Ich habe gute Erfahrungen mit sowohl solchen von Bodhi/Bodynova, diMio als auch von Blackroll. Wer eine Härtegrad-/ Größen-/ Anwendungsberatung oder ähnliches braucht fragt mich jederzeit gerne. Ebenso bei Unsicherheiten rund um
- ▶ Ernährung (Übergewicht abbauen?) und (richtige) Bewegung, denn gerade hier sind auch diese beiden Faktoren wichtig. Es *braucht* z.B. in der Regel Bewegung (Gelenke sind *Gelenke* um sich zu bewegen, und um zu heilen/ihrer natürlichen Muster zurückzufinden) sowie klar ein Yogische Ernährung, die aber individuell angepasst werden sollte, beispielsweise hin zu mehr Basenüberschuss (das gilt auch bei Osteoporose und anderem der Arthrose ähnlichem) bzw. hinsichtlich der Temperatur, Zusammensetzung, Reihenfolge und Menge. Ernährung ist gerade dann ein Thema, wenn die Arthrose aus einer Gelenkentzündung kommt.
- ▶ Betroffene Gelenke sind in der Regel traumatisiert/"schockiert", deshalb: Gelenktraumatherapie, plus Gelenkreadjustierung und/oder Veränderung im gehen/liegen/sitzen bzw. in der Gesamtkörperspannung. Den besten ganzheitlich-naturheilkundlichen Ansatz, den ich für Arthrose kenne, kommt aus dem
- ▶ Ayurveda. (gerade was Massagen und Ernährung angeht) Große Erfolge – aber da bin *ich* nicht soo der Profi, aber ich kenne einige solche, gerade im Umland von Göttingen/Kassel/Hannover, im Raum Lindau/Konstanz/Ravensburg, die ich gerne und gratis vermittele. Als
- ▶ Literatur- bzw. Videotipp sei an dieser Stelle zusätzlich noch auf *Die Arthrose-Lüge* (Buch) von Liebscher+Bracht hingewiesen. Die Quintessenz gibt es aber auch über knapp eine Stunde gratis online [auf youtube](#).