



## *Buch*

Bisher galt Arthrose als beinahe unabwendbare Alterserscheinung. Und sie galt als unheilbar. Doch nun ist Heilung möglich: Dr. Jason Theodosakis hat eine neue Therapieform entwickelt, die einer medizinischen Revolution gleicht. Dabei ist die Arthrose-Kur denkbar einfach und ohne Nebenwirkungen. Dem Betroffenen werden körpereigene Stoffe zur oralen Einnahme verschrieben, die auch sonst für die Funktionsfähigkeit der Gelenkknorpel sorgen. Die Einnahme von Glucosamin- und Chondroitinsulfat führt zu einer Verbesserung bis zur völligen Regeneration der betroffenen Knorpelmasse in den Gelenken; es lindert die Schmerzen sowie alle weiteren Symptome wie Schwellungen, Entzündungen und eingeschränkte Beweglichkeit. Unterstützt wird diese medizinische Behandlung durch gymnastische Übungen, entsprechende Ernährung sowie einer positiven Lebenseinstellung. Alles Wissenswerte rund um diese Maßnahmen und zahlreiche wertvolle Anregungen sind in diesem Buch leicht verständlich dargestellt.

Dr. med. Jason Theodosakis  
Brenda Adderly  
Barry Fox

Endlich ist Heilung möglich!

# **Die Arthrose Kur**

Die sensationelle Behandlungsform  
ohne Nebenwirkungen

Aus dem Amerikanischen  
von Rosemarie Kahn-Ackermann

GOLDMANN

Die hier vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte beachten Sie in jedem Fall die Grenzen der Selbstbehandlung, und nehmen Sie bei Krankheitssymptomen professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

21. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2000  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
© 1998 der deutschsprachigen Ausgabe  
Mosaik Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
© 1997 by Affinity Communications Cooperation  
Originaltitel: The Arthritis Cure  
Originalverlag: St. Martin's Press Inc., N.Y.  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagfoto: © FinePic®, München  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-16123-2

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

Kann Osteoarthrose geheilt werden? Vergessen Sie alles, was Sie vorher darüber gehört haben. Die Antwort ist Ja.

## DIE ARTHROSE-KUR

Als Sportler, der an Wettkämpfen teilnahm, habe ich im Verlauf von Jahren meine Gelenke immer wieder überstrapaziert und verletzt. Um die Schäden zu heilen, unterzog ich mich mehreren Operationen, von denen viele ohne Erfolg blieben. Es war eine Ironie des Schicksals – da war ich nun, als Arzt mit der Heilung von Menschen befaßt, und hatte zwei kaputte Knie und einen schadhafte Ellenbogen.

Nach einem Jahr, in dem ich hochdosierte Medikamente gegen Entzündungen eingenommen hatte, kam ich zu dem Schluß, daß ich eine andere Lösung des Problems finden mußte. In meinem Bemühen, alles über Osteoarthrose in Erfahrung zu bringen, stieß ich immer wieder auf zwei vielversprechende Nahrungsmittelzusätze. Innerhalb von zwei Wochen, in denen ich es damit versuchte, fühlte ich mich eindeutig besser. Eine spätere klinische Untersuchung ergab, daß sich mein lädierter Knorpel tatsächlich von selbst regenerierte.

Nach weiterer Forschung wandte ich diese Zusätze in meiner eigenen Praxis an – mit eindrucksvollen Resultaten. Ich habe Hunderten von Leuten dabei helfen können, entweder eine Operation zu vermeiden oder die Auswirkungen der Erkrankung stark zu reduzieren. Ärzte und andere Fachleute kommen nun dahinter, daß es keinen Grund mehr gibt, unter Osteoarthrose zu leiden.

Jason Theodosakis, M.D.

## ÜBER DIE AUTOREN

**Dr. Jason Theodosakis**

Dr. Jason Theodosakis (oder Dr. Theo, wie er genannt wird) ist Assistenzprofessor an der Universität des Arizona College für Medizin in Tucson, Arizona.

Er ist ein vom Universitätsgremium anerkannter Arzt für vorbeugende Medizin und öffentliche Gesundheit und hat eine Ausbildung in Sportmedizin. Dr. Theo hat an der University of Health Sciences/Chicago Medical School promoviert. Zusätzlich graduierte er summa cum laude und erwarb den Dokortitel sowohl in öffentlicher Gesundheit als auch praktizierender Physiologie an der Universität von Arizona.

**Brenda Adderly, M. H. A.**

Brenda Adderly, M.H.A., ist Forscherin auf dem Gebiet der Gesundheitspflege, Autorin und Beraterin, die im bundesstaatlichen nicht gewinnorientierten und geschäftlichen Sektor des Gesundheitswesens gearbeitet hat. Ihr Aufgabenkreis war umfassend: Sie war Assistentin im Stab der US-Behörde für öffentliche Gesundheit unter Dr. C. Everett Koop; sie arbeitete für HMO und ärztliches Gruppen-Marketing; sie war Mitbegründerin einer Beratungsfirma für organisierte Pflege. Zudem ist sie Autorin von *The Complete Guide to Pills*, einem Verbraucherleitfaden, der die meistverschriebenen Medikamente beurteilt.

**Barry Fox, Ph. D.**

Barry Fox, Ph.D., ist Autor von *Foods to heal by* und *To Your Health* und Ko-Autor vieler anderer Bestseller, einschließlich *The Beverly Hills Medical Diet*, *Alternative Healing* und *The Healthy Prostrate*. Als anerkannt fesselnder Redner, sowohl persönlich als auch in Radio und Fernsehen, ist Barry im Land umhergereist, um die Leute zu lehren, wie man als junger Mensch leben muß und wie man bis ins hohe Alter gesund bleiben kann.

## DANKSAGUNG

Wir möchten gerne Peter Engel danken, dessen mitgenommenes Knie (und daraus resultierendes mitgenommenes Seelenleben) in erster Linie den Anstoß dafür gab, uns eindringlich mit der Arthrose-Kur zu befassen.

Ebenso Dank an Dr. Michael Greenberg für den beharrlichen Zuspruch, mit dem er uns bewogen hat, die wunderbaren Möglichkeiten, die dieses Buch enthält, aufzuzeigen.

Und weiter wollen wir unserem phantastischen Herausgeber Jeremy Katz danken, der diesem Buch zum Erfolg verholfen hat – so wie es ihm zweifellos noch mit vielen anderen Büchern glücken wird.

### **Wichtige Mitteilungen an die Leserinnen und Leser**

Der Inhalt dieses Buchs dient lediglich informativen Zwecken. Es ist nicht als eine medizinische Verordnung für Sie gedacht und soll keineswegs die Ratschläge Ihres eigenen Arztes ersetzen. Bitte diskutieren Sie alle Aspekte der »Arthrose-Kur« mit ihm, bevor Sie mit dem Programm beginnen. Falls Sie sich in einem Zustand befinden, der ärztlicher Behandlung bedarf, oder wenn Sie derzeit verordnete oder frei gekaufte Medikamente einnehmen, suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie mit dem Programm beginnen oder Ihre bisherige Medikation ändern oder unterbrechen.

*Warum benutzen wir das Wort »Kur« überhaupt im selben Atemzug mit dem Ausdruck »chronischer Zustand«?*

Wir wenden das Wort Kur vor allem in dem Sinn an, daß es eine teilweise oder vollständige Heilung bedeutet.

Eines sollte klar sein: Nichts im Titel oder Inhalt dieses Buchs soll suggerieren, daß die Einnahme der empfohlenen Mittel die Osteoarthrose vollkommen zum Verschwinden bringt. Die Nachweise, die in diesem Buch zusammengestellt sind, zeigen aber, daß sie sehr häufig selbst auf lange Zeit hinaus wirkungsvoll sind. Trotzdem können wir nicht garantieren, daß *jeder* Mensch aus diesem Programm Nutzen ziehen wird.

Um die Privatsphäre zu wahren, haben wir für die im Buch erwähnten Patienten Pseudonyme gewählt, und in einigen Fällen sind ihre biographischen Details geändert worden.

Die Autoren des Buchs haben keinerlei finanzielle Interessen an irgendeiner der Firmen, die Glucosamin- oder Chondroitinsulfat produzieren, verkaufen oder vertreiben. Das Buch wurde strikt aufgrund der erfahrenen positiven Wirkung der beiden Substanzen geschrieben.

Die Leserinnen und Leser in Deutschland mögen bitte bedenken, daß dieses Buch von einem Amerikaner geschrieben wurde, der in den USA lebt und dort seine Patienten versorgt. Viele Bedingungen im Gesundheitsbereich sind »drüben« an-

ders als hier. Die »Durchschnitts-Amerikaner« ernähren sich deutlich anders als wir Deutschen, sie bewegen sich im alltäglichen Leben noch weniger als wir, sie bevorzugen andere Arzneimittel, und ihre Entscheidungen in Gesundheitsdingen sind auch davon bestimmt, daß nur ein relativ kleiner Teil von ihnen eine Krankenversicherung hat. Ein Kranken- und Sozialversicherungswesen, wie wir es als selbstverständlich ansehen, gibt es dort schließlich nicht. Diese unterschiedlichen Bedingungen wurden bei der redaktionellen Bearbeitung der Übersetzung des Buchs berücksichtigt, in dieser Hinsicht wurde der Text weitgehend an die deutschen Verhältnisse angepaßt.

Diese anderen Bedingungen haben es aber überhaupt erst möglich gemacht, das Buch so zu schreiben, wie es hier vorliegt. Grundvoraussetzung für seine Aussagen ist, daß die beiden Substanzen, die Dr. Theodosakis so hoch lobt, in den USA als Nahrungsergänzungsmittel in nahezu jedem Geschäft erhältlich sind. In Deutschland dagegen gibt es nur eine von ihnen, und zwar als apothekenpflichtiges Arzneimittel, die andere ist auf dem regulären Markt nicht zu haben. Daß das so ist, hat auch etwas damit zu tun, daß die Verhältnisse auf dem Arzneimittelmarkt in den USA anders sind als in Europa. Die Definitionen, was gilt als Arzneimittel und was als Nahrungsergänzungsmittel, sind dort anders als hier und sie unterscheiden sich in den einzelnen europäischen Staaten noch einmal voneinander. Wenn Dr. Theodosakis von »in Europa« spricht, bedeutet das nicht notwendigerweise, daß damit »in Deutschland« gemeint ist.

Warum die eine Substanz in Deutschland nicht auf dem regulären Markt erhältlich ist und wie Sie die Produkte dennoch bekommen können, erfahren Sie in Kapitel III.

**Ein Wort von Dr. Theodosakis**

Ich habe das in diesem Buch beschriebene Programm entwickelt und mit meinen Patienten durchgeführt – mit eindrucksvollen Resultaten. Einige dieser Patienten konnten zuvor keinerlei Erleichterung durch traditionelle Therapien erreichen oder sie nicht vertragen. Manche von ihnen sind symptomfrei geblieben – selbst diejenigen, die die Mittel nicht mehr einnehmen. Wenn Sie dieses Buch lesen und sich mit Ihrem Arzt darüber unterhalten, ob Sie selbst diese Stoffe nehmen sollen, müssen Sie an Folgendes denken:

Osteoarthrose ist ein variabler Zustand; das soll heißen, zwei Personen, deren Knorpel gleich stark geschädigt ist, können verschiedene Symptome haben und auf Behandlung unterschiedlich reagieren.

Wenn Ihr Knorpel komplett bis auf den Knochen »durchgescheuert« ist, sind Ihre Chancen auf Heilung bei der erwähnten Kur vage. Trotzdem kann Ihnen das in diesem Buch beschriebene Programm erhebliche Erleichterung verschaffen. Es ist eine sicherere und vielleicht wirkungsvollere Behandlung als die meisten Standardtherapien.

Manche Fälle sekundärer Osteoarthrose sind reversibel, und es gibt medizinische Bedingungen, die die Symptome einer Osteoarthrose »nachahmen«. Durch eine Behandlung der zugrundeliegenden medizinischen Bedingungen können die arthrotischen Symptome möglicherweise endgültig verschwinden. Deshalb ist eine gründliche Diagnose unerlässlich, um die günstigste Behandlung zu finden.

---

# INHALT

VORWORT:	Seite 13
KAPITEL 1:	Kann Osteoarthritis geheilt werden? 17
KAPITEL 2:	Wenn Gelenke krank werden 39
KAPITEL 3:	Neue Hoffnung, Osteoarthritis zu besiegen 49
KAPITEL 4:	Die Arthritis-Kur 77
KAPITEL 5:	Das Problem mit den Schmerzmitteln 95
KAPITEL 6:	Übungen, die hilfreich sind und nicht weh tun 109
KAPITEL 7:	Gesunde Ernährung spielt eine wichtige Rolle 137
KAPITEL 8:	Bekämpfung des seelischen Tiefs 159
KAPITEL 9:	Sie können Osteoarthritis vermeiden 175
KAPITEL 10:	Überblick über den rheumatischen Formenkreis 187
KAPITEL 11:	Ein Blick in die Zukunft 209
	Glossar 213
	Eine Anmerkung zum Schluß 217
	Register 218



---

# VORWORT

Als orthopädischer Chirurg, spezialisiert auf Hüft- und Kniegelenke, war ich mit der Zeit über die Medikamente enttäuscht, die zur Behandlung der Osteoarthritis zur Verfügung stehen. Ich bin einer von sieben Chirurgen bei Hendersonville Orthopedic Associates in North Carolina und mir lag daran, unserem Arsenal gegen die Arthritis eine weitere Waffe hinzuzufügen. Ich wollte auch etwas ausfindig machen, was das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamte, statt lediglich die Schmerzen zu lindern.

Ursprünglich glaubte die Ärzteschaft, nichtsteroidale entzündungshemmende Medikamente (NSAIDs) würden die Arthritis verlangsamen. Im Lauf der Jahre ergaben unsere Erfahrungen und zunehmende Forschungsarbeiten jedoch, daß dies aller Wahrscheinlichkeit nach nicht der Fall war. Es schien, daß keine der Medikationen, an die ich zuvor geglaubt hatte, tatsächlich das Leiden eindämmte – sie linderten lediglich die Schmerzen.

Glücklicherweise ließ mir mein Forschungsassistent einen Artikel aus Europa zukommen, der sich mit einer neuen Art der Arthritis-Medikation befaßte – beispielsweise mit Glucosamin- und Chondroitinsulfat, die als »knorpelschützende Wirkstoffe« bezeichnet wurden. Sie waren auch schon in amerikanischen Zeitschriften erwähnt worden, jedoch nur als theoretische Möglichkeit. Ich war begeistert, an diesen Artikel geraten zu sein, in dem über die Erfahrung in Europa mit knorpelschützenden Wirkstoffen bei mehreren tausend Patienten berichtet wurde.

Und ich war erstaunt, daß es zehn Doppelblindversuche mit Glucosamin und acht mit Chondroitinsulfat gegeben hatte, die die Wirksamkeit dieser Stoffe bei Menschen bestätigten. (Beide werden in den Vereinigten Staaten als Nahrungsergänzung, nicht als Medizin betrachtet. Das ist in Deutschland anders.)

Fasziniert von den europäischen Erfolgsberichten über die Behandlung, begann ich, meinen Patienten, die die nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamente wegen der Nebenwirkungen nicht vertrugen, Glucosamin- und Chondroitinsulfat zu verabreichen. Dabei handelte es sich um Leute, für die es kaum alternative Behandlungen gab. Eine Patientin mit chronischen Schmerzen in der Hüfte, deren Röntgenbilder eine schwere Arthrose zeigten, überlegte sich bereits, ob sie sich ein künstliches Hüftgelenk einsetzen lassen sollte. Aber nachdem sie Glucosamin- und Chondroitinsulfat eingenommen hatte, ließen bei ihr sowohl Schmerzen wie auch Bewegungseinschränkung so deutlich nach, daß sie bisher nicht operiert zu werden brauchte. Andere, an schwerer Osteoarthrose leidende Patienten berichteten von ähnlichen Resultaten. Also begann ich, die Behandlung mit diesen beiden Substanzen auszudehnen. Ich wende Glucosamin- und Chondroitinsulfat nun seit zwei Jahren an. Meine Patienten und ich sind dankbar ob der positiven Resultate.

Amerikanische Ärzte sind kritisiert worden, weil sie es unterlassen haben, Glucosamin- und Chondroitinsulfat anzuwenden. Aber amerikanische Ärzte zögern nun einmal, irgend etwas anzuwenden, das sich nicht in Studien innerhalb der Vereinigten Staaten als wirkungsvoll erwiesen hat, und die europäischen Forschungsunterlagen sind bisher von Amerika nicht übernommen worden. Warum gibt es keine amerikanischen Untersuchungen? Wie Sie diesem Buch später entnehmen können, dreht es sich dabei schlicht ums Geld. Für Glucosamin- und Chondroitinsulfat können die Herstellerfirmen in den USA keinen Patentschutz anmelden und damit für einige Zeit ohne Konkurrenz an dem Produkt verdienen, weil es sich um natürliche Substanzen handelt. Also gibt es für die Firmen keine Motivation, sie zu vermarkten. Und so hat sich die Geschichte dieser

beiden vielversprechenden »Arthrose-Therapien« in Amerika noch nicht herumgesprochen.

Ich bin derzeit dabei, den ersten Doppelblindversuch am Menschen mit diesen Substanzen durchzuführen. Wir werden mit insgesamt 100 Personen arbeiten, die an leichter bis mäßiger Osteoarthrose des Knies leiden. Sechs Monate lang werden die Versuchspersonen entweder Plazebo oder eine Kombination aus Glucosamin- und Chondroitinsulfat erhalten. Jeder Teilnehmer wird nach Schmerzen und Bewegungseinschränkung bewertet werden, und zwar jeweils vor und nach der Einnahme der Zusatzmittel oder des Plazebos.

Alle Menschen mit Osteoarthrose – und das betrifft viele Leute sowohl in den Vereinigten Staaten wie im Ausland – verdienen es, die in diesem Buch erwähnten Fakten kennenzulernen. Ich beglückwünsche Dr. Theodosakis, Dr. Fox und Ms. Adderly für ihren bedeutenden Beitrag zur medizinischen Literatur für Nichtfachleute. Es war an der Zeit!

Amal Das, M.D.



---

# KANN OSTEOARTHROSE GEHEILT WERDEN?

*Was ist Osteoarthritis?*



*Inwiefern steht der Knorpel im Brennpunkt  
dieser Erkrankung?*



*Welcher Art sind die Symptome der Osteoarthritis,  
und welche Gelenke sind betroffen?*



*Was verursacht Osteoarthritis?*



*Was unterscheidet Osteoarthritis von  
rheumatoider Arthritis?*



*Wie wird Osteoarthritis diagnostiziert?*



*Welche Stoffe setzt man zur Heilung  
von Osteoarthritis ein?*

Es beginnt mit einer kleinen Steifheit in Ihrem rechten Knie. Kein Grund zur Beunruhigung. Dann stellen Sie fest, daß der Schmerz schlimmer wird, daß Sie manchmal Schwierigkeiten beim Gehen haben und daß es beim Joggen ernsthaft weh tut. Oder aber Sie spüren so etwas wie »morgendliche Steifheit« in der Hüfte, und es macht Ihnen Mühe, die Treppe hinauf- und hinunterzugehen. Also muß etwas dagegen unternommen werden – Sie müssen schließlich Ihr Dasein bewältigen! Und so suchen Sie Ihren Arzt auf.

Die Untersuchung ist reine Routine. Zunächst einmal wird Ihr Arzt Sie von Kopf bis Fuß betrachten und abtasten. Er wird Ihre Gelenke bewegen und Sie beim Gehen beobachten. Während Sie dann später auf dem Untersuchungstisch liegen, bewegt der Arzt Ihr Bein nach oben und nach unten und von einer Seite zur anderen. »Tut es weh, wenn ich es so bewege?« fragt er, und wenn Sie dann nicken, erklärt er: »Hmm. Ich würde gern eine Röntgenaufnahme machen lassen.«

Die Aufnahme weist eine ungleichmäßige Verengung des Gelenkspalts zwischen den Knochen Ihres rechten Knies auf. Der Arzt betrachtet stürrunzelnd das Röntgenbild und teilt Ihnen dann die Diagnose mit: »Sie haben eine Osteoarthritis. Sie wissen schon – was man so gemeinhin ›Reißen‹ nennt.«

»Und was kann ich tun?« fragen Sie besorgt.

»Nehmen Sie Aspirin gegen die Schmerzen«, antwortet er in beruhigendem Ton. »Und strengen Sie das Knie nicht übermäßig an.«

»Aber wie habe ich mir das zugezogen?«

»Osteoarthritis ist praktisch unvermeidlich«, erklärt Ihr Arzt. »Fast jeder in Ihrem Alter bekommt das. Das Problem ist der Knorpel, der die Knochenenden schützt. Er verschleißt, und ohne die Knorpelmasse, die die Knochen voneinander trennt, reiben sie sich aneinander und verursachen so Schmerzen und Versteifung. Das macht im wesentlichen die Osteoarthritis aus. Die Schmerzen lassen sich bis zu einem gewissen Grad lindern, aber leider gibt es sonst gar nichts, was wir dagegen tun können.«

## GRUND NUMMER EINS FÜR DIE BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNG

Jeder Mensch ab 45 hat, wenn man sich seine Gelenke einmal von innen ansähe, Abnutzungserscheinungen aufzuweisen. Doch bei weitem nicht alle diese Menschen *leiden* auch an Arthrose. Viele können sich mit ihren müde gewordenen Gelenken durchaus arrangieren. In den USA ist Arthrose allerdings der Grund Nummer eins für Bewegungseinschränkungen und wahrscheinlich der Hauptgrund für Invalidität, wenn man in Betracht zieht, daß die Betroffenen infolge der Schmerzen ihr Leben lieber sitzend verbringen.

Arthrose (früher als »degeneratives Gelenkleiden« bezeichnet) ist nicht ein vereinzelt Leiden, sondern besteht aus einer ganzen Gruppe von Erkrankungen, deren Gemeinsamkeit darin besteht, daß sie Schmerzen, Entzündungen und Bewegungseinschränkungen der Gelenke hervorrufen. Es gibt über hundert Krankheiten, die auf diese Weise die Gelenke beeinträchtigen, aber die häufigste ist Osteoarthrose.

In einem arthrotischen Gelenk ist der Knorpel, der die Enden der Knochen bedeckt und schützt, degeneriert, so daß sich die Knochen aneinander reiben. Das Hauptsymptom von Osteoarthrose sind Schmerzen; die Entzündung wird im allgemeinen erst im späteren Verlauf der Krankheit zum Problem. Bis heute hielten die Ärzte in den Vereinigten Staaten das Leiden für unheilbar. Das ist der Grund, weshalb die im allgemeinen vorgeschlagene Behandlung nur dafür gedacht ist, den Schmerz zu lindern. Die tatsächlichen Ursachen des Ganzen werden nicht bekämpft, und der Zustand der Gelenke verändert sich nicht. Verläuft die Erkrankung milde, werden schmerzstillende Mittel wie Paracetamol (z. B. Ben-u-ron) oder nichtsteroidale entzündungshemmende Mittel wie Acetylsalicylsäure (z. B. Aspirin) oder Ibuprofen (z. B. Aktren oder Brufen) angewandt. Cortison-Injektionen und starke Schmerzmittel sind für besonders schmerzhaft Verläufe reserviert. Unglücklicherweise sind die schmerzstillenden und entzündungshemmenden