



Erleichterung bei Arthrose

- Erfahrungen mit der Ganzheitlichen Arthrose-Therapie aus dem Buch: Der Weg zur Selbstheilung.

Erfahrungen mit der Ganzheitlichen Arthrose-Therapie aus dem Buch: Der Weg zur Selbstheilung.

Seit meinem 25. Lebensjahr kenne ich immer wieder Gichtanfälle in den Großzehengelenken, besonders nach Feierlichkeiten und Speisen, wie Hirschgulasch, Rehrücken, also Wildgerichten oder Innereien und manche Fischgerichten, wie Scampis, Krabben, Garnelen und Matjes.

Seit meinem 40. Lebensjahr quälten mich immer wieder heftigste Schmerzen im linken Kniegelenk, mal mehr und auch mal weniger.

Im Jahr 2008, nach einer Röntgen- und Schichtaufnahme des Kniegelenks lautete der Befund: Arthrose mit solch einem Knorpelabrieb, dass es wirklich ein Wunder wäre, das Knie überhaupt noch bewegen zu können.

Auf meine Frage wie das Knie denn gesunden könne, war: Per Operation das Kniegelenk auszufräsen und den Knorpel anzugleichen mit 3 tägigen Klinikaufenthalt und anschließend sechs Wochen das Bein nicht zu belasten sowie Krankengymnastik und Bewegungstherapie.

Auf meine Frage, welche Möglichkeiten es denn noch gäbe, war nur die Variante eines neuen Kniegelenkes wobei ich mit der OP und der Rehabilitationsmaßnahme mit einem Zeitraum von ca. 3 - 4 Monaten rechnen könne. Oh je, mich traf fast der Schlag, weil ich selbständig als Kosmetikerin tätig bin und mein Studio allein betreibe. Zu den Schmerzen und der Suche nach Lösungen kam jetzt auch noch eine gehörige Portion Existenzangst. So ließ ich die erste Möglichkeit der OP über mich ergehen, um den Knorpel anzugleichen.

Nach 14 Tagen betreute ich meine Kunden mit den Gehstützen unterm Arm und einige Stammkunden trugen mir die Fußbadwanne zum Waschbecken, also mein Geschäft hat so alles gut überstanden, doch bis mein Knie wieder richtig schmerzfrei war verging ein ganzes Jahr.

Nach einem weiteren Jahr fing aus heiterem Himmel das rechte Knie an, wie wild zu schmerzen. Nun wusste ich ja schon, was mich in naher Zukunft erwartet.

Doch die Diagnose ergab nach der Röntgenaufnahme, da hilft nur ein neues Kniegelenk. So versuchte ich die Schmerzen immer wieder mit Kühlkissen, schmerzlindernden Salben und vielen Schmerztabletten regelrecht zu bekämpfen, bis mir die Schmerzmittel fast die Magenwände zerfetzten.

Um dem Körper etwas Gutes zu tun und auch zur Schmerzlinderung beizutragen, haben meinem Partner und mir Kururlaube in den heißen Thermen in den Mineralwasserquellen in Bad Füssing schon mehrmals sehr geholfen. Da wir aus Norddeutschland eine 10 - 11 stündige Autofahrt in Kauf nehmen, sind wir immer im Wechsel jeder 2 Stunden gefahren.

Doch im Herbst 2009 musste mein Partner diese Reiseroute alleine fahren und ich saß auf dem Beifahrersitz, mein Bein dick geschwollen, auf ganz vielen Kissen gebettet mit großen Schmerzen, sogar wenn ich das Bein ganz ruhig hielt.



Gesundes Kniegelenk



Energiemassage für die Gelenke



In der Ruhe liegt die Kraft

- Erfahrungen mit der Ganzheitlichen Arthrose-Therapie aus dem Buch: Der Weg zur Selbstheilung.

In den heißen Quellen ging es mir sehr gut und es fühlte sich in dem warmen Wasser fast beschwerdefrei an. Doch die Nächte waren von solch starken Schmerzen begleitet, fast zum Wände rauf krabbeln. Dabei wurde mir klar, dass dieser Zustand auch für unsere Partnerschaft eine Zumutung ist und das etwas passieren muss und fasste den Entschluss zu Hause angekommen, einen Operationstermin auszumachen. Doch jedes Mal, wenn ich mir die Kreissäge die meine Knochen durchtrennen sollte und auch den Ausfall in meinem Kosmetikstudio vorstellte, hatte ich gehörigen Respekt davor und arges „Muffensausen“ dazu.

So saß ich ziemlich verzweifelt vor dem Computer und informierte mich darüber, was Arthritis und Arthrose nun wirklich für Ursachen hat und ob nicht doch noch irgendwie eine Idee besteht, die bevorstehende Operation zu umgehen. Da las ich die Titelseite des Buches:

Eckhard K. Fisseler
Arthrose
Der Weg zur Selbstheilung

Mit der bemerkenswerten Aufschrift:

Bisher über 8000 erfolgreiche Anwender.

Moment Mal, also bevor ich mich morgen zur OP anmelde, bestelle ich erstmal das Buch. Gesagt – getan, das Buch dann in den Händen haltend nahm ich mir zwei Tage Zeit um die Zeilen förmlich zu verschlingen und machte mir dabei immer wieder Notizen, da ja anstand einiges zu verändern.

Am dritten Tag sagte ich zu meinem Partner: Also mein Schatz, ich habe Neuigkeiten für Dich, ab heute gehört der Inhalt des gesamten Kühlschranks dir, außer etwas Butter und mal ein bisschen Schmant. Er gab mir zur Antwort: Dies geht ja gar nicht. Und ich muss zugeben, dass jede Veränderung eine ganz gehörige Portion Willenskraft, Stärke und auch Mut benötigt und erwiderte ihm: Doch, bevor ich mich ans „Messer werfe“ (also die OP) möchte ich die Angaben aus dem Buch von Herrn Fisseler ausprobieren und ich beginne sofort damit, denn wenn ich es nicht selbst erfahre, kann ich nicht wissen ob es funktioniert und da es in deiner Schulter auch zwickt wäre doch gut wenn du dich gleich anschließt.

Seit Januar 2010 gibt es eine große Tasse abgekochtes Wasser auf nüchternen Magen. Schmerztabletten wurden gänzlich gestrichen.

Früchte zum Frühstück das kanten wir schon, von so mancher Trennkost-Diät. Dies war kein Problem, wurde nur noch konsequenter durchgeführt und gibt eine besondere Portion Energie am Vormittag.

Fleisch, Wurst, Fisch und Käse wurde durch Gemüse ersetzt.

Zur Nahrungsergänzung besorgten wir sämtliche Mineralsalze und zu Anfang nahmen wir besonders spezielle Schüsslersalze gegen Arthrose und zum Aufbau der Knochen.

Hirse-, Haferflocken und Nüsse dürfen im Müsli nicht mehr fehlen.

Feine Öle, wie Lein-, Walnuss-, und Erdnussöl verfeinern Salate und verschiedene Gemüse sowie Kräuter.

Statt Essig werden die Speisen mit frisch gepresster Zitrone verfeinert.

Kaffee wurde durch verschiedene Tees ersetzt, insbesondere durch grünen Tee.



Meditaion zur Schmerzlinderung



Energetik und Reiki



Glück und Zufriedenheit für Körper, Geist und Seele

- Erfahrungen mit der Ganzheitlichen Arthrose-Therapie aus dem Buch: Der Weg zur Selbstheilung.



Energiebehandlungen



Lichte Kraft der Natur

Statt Toast- und Weißbrot essen wir Vollkornbrot und -Brötchen. Kohlensäurehaltige Getränke haben wir durch stilles Wasser ersetzt. So wie es unsere Berufe erlauben, das heißt unsere Freizeit genießen wir einen Spaziergang im Park, an der Ostsee, der Wakenitz oder an der Trave.

Nun waren wir gespannt, ob wohl wirklich eine Verbesserung eintritt. Und ich kann nur sagen: Nach 2 Tagen schon, fühlte ich mich etwas anders in der Haut.

Nach 14 Tagen konnten wir alle Schmerzmittel absetzen.

Nach 4 Wochen haben wir mit unserem heißgeliebten Aqua Cycling wieder begonnen. (Bis auf eine Übung kann ich alle Übungen auf dem Fahrrad im Wasser wieder mitmachen).

Nach 2 Monaten fehlten mir verschiedene Käsesorten sehr und gab von diesem Zeitpunkt an etwas Parmesan über das Gemüse oder schmeckte die Soßen damit ab oder nahm etwas geriebenen Holländer Käse zum überbacken der Kartoffeln.

Nach 3 Monaten konnten wir es nicht mehr aushalten, als alte „Kaffeetanten“ fehlte uns unser Kaffee. Von jetzt an gab es Sonntagnachmittags einen großen Becher Kaffee.

Nach 6 Monaten hatte ich ordentlichen Japs auf ein Stück Fleisch und da ich für die ganze Familie koche, kam ich auf die Idee am Sonntag ein kleines Steak zum Gemüse zu essen.

Sonntags gibt es nun immer ein lüttes Schmankerl oder High Light in Form eines kleinen Stückchen Fisch, Fleisch oder Frikadelle. Ich kann damit mega gut Leben, da ich beschwerdefrei bin.

Nach 10 Monaten gab es ein Mal im Monat ein Glas Bier oder ein Glas Wein.

Nach 14 Monaten waren wir zu einer Diamant-Hochzeit nahe bei Dresden eingeladen und ich habe voll über alle Prinzipien geschlagen, denn in dieser Region ist gekochte Zunge in Butter mit Spargel eine Delikatesse und da ich dieses Gericht aus meiner Kindheit kenne, habe ich halt voll zu gelangt. Na ja und zu solch einem Anlass wird eben ein Glas Sekt zum Empfang gereicht und ein Glas Wein zum Essen. Am Nachmittag mussten unbedingt zwei Stückchen Kuchen in den Bauch und noch so manche edlen Speisen für solch eine seltene Feier. Und was meinen Sie, am nächsten Tag konnte ich kaum aus dem Auto aussteigen oder die Treppe hoch und runter gehen, vor lauter Schmerzen und einem Gefühl als hätte jemand Pudding in das Kniegelenk gespritzt. Na, ob mir dies wohl eine Lehre war? Ungefähr 3 Wochen habe ich gebraucht, bei strikter Einhaltung meines gesunden Speiseplans um diese Sünde wieder aus zu merzen.

Dank der wunderbaren Informationen aus dem Buch von Herrn Fisseler brauchte ich keine Operation und auch kein künstliches Kniegelenk. Kann ohne Schmerzen wieder laufen, spazieren gehen, mich bewegen, tanzen und auch wieder lachen. Nur wenn ich über alle Strenge schlage nimmt mir mein Knie dies übel und meldet sich sofort.

Hiermit möchte ich alle ermutigen mit ein bisschen Disziplin, Geduld und Umstellung der Essensgewohnheiten die Lebensqualität und Ihre Gesundheit wesentlich zu verbessern.

Herzlichen Dank an Herrn Fisseler, viel Glück und alles Gute wünscht allen, die diesen Bericht gelesen haben

Karola Krueger