

Schmerzfrei bei schwerer Kniegelenksarthrose

Im Alter von 54 Jahren hatte ich starke Schmerzen im rechten Kniegelenk, die immer ärger wurden. Anfangs nur bei Bewegung, später auch nachts. Bei einer fachärztlichen Untersuchung mittels Magnetresonanztomografie wurde ein viert-gradiger-Knorpelschaden mit Meniskusriss diagnostiziert. Anschließend wurden durch eine Arthroskopie die Meniskusreste entfernt und eine Knorpelglatze am Femur (Oberschenkel) und an der Tibia (Unterschenkel) festgestellt.

Nach dieser OP wurden die Schmerzen dennoch immer mehr und eine chronische Gelenkentzündung über Monate hinweg, machten jeden Schritt zur Qual.

Von Seiten der Schulmedizin wurde mir dringend zu einer weiteren OP geraten. Da ich das Einsetzen eines künstlichen Kniegelenks auf jeden Fall vermeiden wollte, habe ich nach Alternativen gesucht. Ich lernte einen Heilpraktiker kennen, der vor 30 Jahren das gleiche Problem hatte. Er machte die Erfahrung, dass man durch eine richtige Ernährung die Krankheit zumindest stoppen, oder vielleicht auch heilen kann.

Da ich mich bis dahin, nach heutiger Sicht komplett falsch ernährt habe, war Vollwerternährung ein spanisches Dorf für mich. Auf seinen Rat hin, besorgte ich mir die Bücher von Dr. med. Max Otto Bruker "Unsere Nahrung unser Schicksal" und "RHEUMA - Ursache und Heilbehandlung". Ich begann meine Ernährung auf die im Buch beschriebene vitalstoffreiche Vollwertkost umzustellen.

Von meiner Familie und meinen Bekannten wurde ich natürlich belächelt, weil ich an so ein "Wunder" glaubte.

Anfangs hatte ich auch Schwierigkeiten die alten Essgewohnheiten abzuliegen, da ich am liebsten Wurst, Fleisch und Käse aß. Langsam besserten sich meine Beschwerden, aber es war manchmal auch eine große

Herausforderung an meine Geduld und Willensstärke. Durch die konsequente Einhaltung der tierisch-eiweißfreien Vollwertkost (kein Fleisch, Wurst, Käse, Eier, Topfen, Joghurt, Milch) war ich nach ca. einem Jahr schmerzfrei.

Als Nebeneffekt habe ich ca. zehn Kilogramm abgenommen und bin auch wesentlich beweglicher geworden. Ich habe mich dann entschlossen, die Ausbildung zur ärztlich geprüften Gesundheitsberaterin GGB zu machen und diese auch erfolgreich abgeschlossen. Es wurde eine Getreidemühle angeschafft und Nahrungsmittel durch Lebensmittel ersetzt. Inzwischen konnte ich auch meine Familie von dieser einfachen und natürlichen Ernährungsform überzeugen und begeistern.

Meine Schwiegertochter (26) kocht seither auch vollwertig für ihre Familie und hat sogar ein eigenes Kochbuch geschrieben. Mein Sohn (39) litt jahrelang an einer chronischen Sehnenscheidenentzündung, auch diese konnte geheilt werden. Natürlich gibt es bei uns kaum einen Tag ohne Frischkornmüsli, welches auch meine beiden Enkelkinder (3 und 5 Jahre), sehr lecker finden. Laut Dr. Bruker entstehen ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten bereits in der Kindheit. Zahnkaries sind



Anna Maria Sacher
ärztlich geprüfte
Gesundheitsberaterin GGB

Stieglweg 7
4284 Tragwein
0699/12 72 598 2

die ersten Zeichen einer Fehlernährung.

Gerne gebe ich meine persönlichen Erfahrungen an Interessierte weiter und stehe für nähere Infos zur Verfügung.



Der wichtigste Bestandteil einer vitalstoffreichen Vollwerternährung sind Frischkorngerichte aus verschiedenen Getreidesorten.

Die beliebteste Zubereitungsart ist nach Prof. Kollath.

Man nehme: 3 EL Getreide nach Wahl, geriebene od. gehackte Nüsse, kaltes Leitungswasser, frisches Obst nach

Jahreszeit, 1 Apfel gerieben, 1 Banane geschnitten od. zerdrückt, Zitronensaft und Zimt n. Geschmack, 1-2 EL Schlagobers, ev. Honig

Das Getreide in einer Getreide- od. Kaffeemühle mittelgrob schroten und ca. 5 - 12 Stunden mit Leitungswasser einweichen. Hafer kann gleich verwendet werden - wird bei Einweichen bitter. Nach der Quellzeit sollte alles Wasser aufgesogen sein, sodass nichts weggegossen werden muss. Dann die restlichen Zutaten zugeben, den Schlagobers unterheben und mit Nüssen oder Obst dekorieren.

Das Müsli kann zu jeder Tageszeit gegessen werden.