



Wie TV-Koch Johann Lafer zur Essen gegen



Starkoch Johann Lafer hatte jahrelang Probleme mit seinem Knie und musste 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 erleben! Doch dann lernte er Dr. med Petra Bracht, Ernährungsmedizinerin, und ihren Mann, den Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht kennen. Die Ärztin überzeugte Johann Lafer von der Nahrung als Medizin und von einer Umstellung auf pflanzenbasierte Ernährung und Intervallfasten.

Roland Liebscher-Bracht konnte ihn durch seine Therapie und die dazu gehörigen Bewegungsübungen vom Schmerz befreien. Johann Lafer hat sich nach anfänglichen großen Zweifeln darauf eingelassen - und gewonnen! Ergebnis ist das gemeinsame Buch »Essen gegen Arthrose«, in dem der jetzt wieder schmerzfreie TV-Koch über seinen erfolgreichen, alternativen Weg zur Genesung berichtet.

»Ich hätte nie gedacht,
dass Ernährung so viel bewirkt!«

»Vor zwei Jahren hätte ich mir nie im Leben vorstellen können, dass es mir irgendwann einmal wieder so gut geht wie heute. Dass ich keine Schmerzen habe und mich bewegen kann wie ein Junger. Und wahrscheinlich würde ich tatsächlich längst mit zwei neuen Kniegelenken durch die Gegend laufen, wenn ich nicht Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht kennengelernt hätte«, schreibt Johann Lafer zu Beginn des neuen Buchs.

Nahrung als Medizin - und superlecker schmeckt's auch noch: Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen drei Rezepte von Johann Lafer vor: Apfel-Sauerkraut-Salat mit Cranberrys, Brokkoli-Dinkel-Quiche mit Pfifferlingen und Schokotorte mit Passionsfrucht und Avocado.



pflanzlichen Ernährung kam Arthrose

Petra Bracht empfahl ihm, seine Ernährung umzustellen und vor allem mit dem vielen Fleisch aufzuhören. »Und sie schrieb mir detaillierte Pläne auf, was ich in Zukunft beachten sollte, damit ich keine Schmerzen habe und der Knorpel in meinem Kniegelenk sich regenerieren kann. Ich hätte nie gedacht, dass Ernährung so viel bewirkt!« Heute ist der Starkoch komplett schmerzfrei. Und er überlegt viel mehr, was er isst und welche Auswirkung ein Gericht auf seinen Körper hat. Dass er dabei nie auf Genuss verzichtet, zeigen die über 80 Rezepte in diesem Buch.

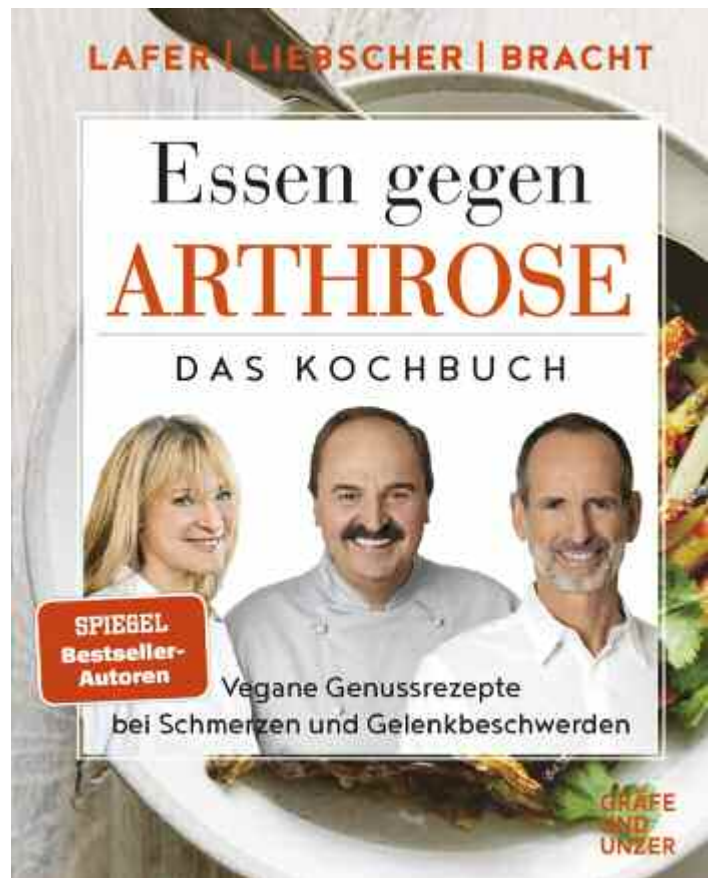
80 Rezepte mit entzündungshemmenden pflanzlichen Lebensmitteln

Dr. Petra Bracht stellte Johann Lafer entzündungshemmende pflanzliche Lebensmittel vor, die schmerzsenkend wirken und darüberhinaus die nötigen Bau- und Hilfsstoffe für die Knorpelregeneration zur Verfügung stellen: von Apfel und Artischocke über Brokkoli, Himbeeren, Kartoffeln, Leinsamen und Linsen bis hin zu Rucola, Rote Bete und Walnüssen. Auf der Basis von 28 Anti-Arthrose-Superfoods und weiteren vollwertigen pflanzlichen Lebensmitteln entwickelte Johann Lafer über 80 genussvolle, leicht nachzukochende vegane Rezepte. 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.

Ergänzt durch den Theorieteil zum Thema Ernährung, Schmerzbekämpfung und Bewegung sowie den Übungen zur Linderung der Schmerzen, die Lafer selbst täglich praktiziert, kann das Buch zum täglichen Begleiter von schmerzgeplagten Patienten und auch zur Vorsorge gegen Arthrose und Gelenkschmerzen genutzt werden.

Die Kernbotschaft des Buches lautet: Arthrose ist heilbar - durch Schmerztherapie über gezielte Druckpunkte (Osteopressur) und gesunde, heilende und vegane Ernährung. Ein wichtiger Nebenaspekt - insbesondere in dieser Zeit der Virenbedrohung - ist die Stärkung des Immunsystems durch rein pflanzliche Ernährung. Und das mit Genuss! Denn mit seinen kulinarischen Rezepten beweist TV-Koch Johann Lafer, wie kreativ und köstlich die Pflanzenküche sein kann!

>>>



Was verbindet einen Sternekoch, eine Ernährungsmedizinerin und einen Schmerzspezialisten? 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, wie es ihm gelang, seine Knieschmerzen loszuwerden. Verantwortlich dafür waren die Liebscher & Bracht-Behandlung sowie die Ernährungsumstellung: Weg vom Fleisch, hin zum Gemüse.

Johann Lafer, Dr. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht:
Essen gegen Arthrose - Das Kochbuch
Vegane Genussrezepte bei Schmerzen und Gelenksbeschwerden
Hardcover, 264 Seiten · mit über 80 Rezepten
Verlag Gräfe und Unzer, 2020 · ISBN: 978-3-8338-7425-3
Preis: 29,99 Euro (DE) / 30,90 Euro (AT) / 41,50 Sfr (CH)



Interview mit Starkoch »Vegane Ernährung hat



Der österreichische Starkoch Johann Lafer blickt auf eine über 40jährige kulinarische Karriere zurück. Einem breiten Publikum ist Lafer vor allem durch Kochsendungen wie »Genießen auf gut deutsch« oder »Lafer! Lichter! Lecker!« und seine zahlreichen Kochbücher sowie das Journal »LAFER« bekannt geworden.

Dr. med Petra Bracht hat sich in ihrer Arztpraxis auf Heilung durch pflanzliche Ernährung und Schmerztherapie spezialisiert. Sie hat mehrere erfolgreiche Bücher veröffentlicht, darunter »Klartext Ernährung: Die Antworten auf alle wichtigen Fragen - Wie Lebensmittel vorbeugen und heilen« zusammen mit Prof. Dr. Claus Leitzmann (2020), dem Bestseller »Intervallfasten« (2018) und »Das Kochbuch zum Intervallfasten« (2019).

Infos: www.drpetrabracht.de

Roland Liebscher-Bracht hat mit seinem revolutionären Schmerzverständnis und der überaus erfolgreichen Schmerztherapie über 8.000 Ärzte und Therapeuten ausgebildet und begleitet unzählige Patienten auf ihrem Weg in die Schmerzfreiheit. Er ist Bestseller-Autor von »Die Arthrose-Lüge« und »Deutschland hat Rücken«.

Infos: www.liebscher-bracht.com

www.youtube.com/LiebscherBrachtDieSchmerzspezialisten

Interview mit Starkoch Johann Lafer, Ernährungsmedizinerin Dr. med Petra Bracht und Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht zu ihrem gemeinsamen Werk »Essen gegen Arthrose«:

Herr Lafer, Sie bezeichnen »Essen gegen Arthrose« als Ihr außergewöhnlichstes Buch. Was macht es dazu?

Johann Lafer: Meine persönliche Betroffenheit! Ich habe über Jahre versucht, meine Schmerzen zu ignorieren. Mein linkes Knie war bereits operiert, ohne dass es 100prozentig schmerzfrei wurde. Diese Prozedur wollte ich mir für mein rechtes Knie ersparen und neue Wege gehen. Mit diesem Projekt habe ich gelernt, dass Essen Medizin UND genussvoll sein kann.

Wie fühlen Sie sich jetzt?

Johann Lafer: Ich fühle mich wie neugeboren, die Schmerzen im rechten Knie sind einfach weg - kaum zu glauben. Dagegen spüre ich immer noch die Wetterfühligkeit im operierten Knie. Aber insgesamt bin ich absolut schmerzfrei, kann wieder wandern und Rad fahren, das ist als Ausgleich für mich so wichtig und eine wiedergewonnene Lebensqualität.

Wie klangen die früheren Klinikdiagnosen für Sie?

Johann Lafer: Ich kannte sie ja schon vom operierten linken Knie, sie waren einfach nur beängstigend. Ich wollte diese ganze Prozedur inklusive langer Reha wenn möglich vermeiden. Aber irgendetwas musste sich ändern, ich konnte kaum noch stehen und nur noch humpeln, Treppen waren eine Qual für mich.

Bei Ihrer ersten Begegnung mit dem Ehepaar Liebscher-Bracht waren Sie schon ein bisschen skeptisch. Warum?

Johann Lafer: Mehr als ein bisschen, weil das, was Roland Liebscher-Bracht mir erzählte, völlig unglauwbüdig klang. Ich war ja vorher bei mehreren Spezialisten, die sagten alle ziemlich das Gleiche: Reifen abgefahren, muss ausgetauscht werden.

Was überzeugte Sie dann, dass Sie hier doch an der richtigen Adresse und bestens aufgehoben sind?

Johann Lafer: Weil das Unglaubliche passierte und ich direkt im Anschluss der ersten Behandlung beim Treppenlaufen so gut wie keine Schmerzen mehr spürte, maximal noch einen kleinen Rest von 10 Prozent. Ich bin mehrmals in der Praxis die Treppe rauf und runter gelaufen und konnte es kaum glauben!



Johann Lafer: meine Arthrose geheilt«

Herr Liebscher-Bracht, was machte Sie so sicher, dass Sie Johann Lafer helfen können?

Roland Liebscher-Bracht: 100%ig sicher war ich natürlich nicht, aber ich kenne solche Fälle zu hunderten und deswegen wusste ich, dass die Chancen sehr gut sind.

Wie lautet Ihre Kernbotschaft an alle Schmerzgeplagten?

Roland Liebscher-Bracht: Bei Schmerzen immer zuerst unsere Übungen machen oder sich mit der Osteopressur therapieren lassen. Erst wenn das nicht hilft, Schmerzmittel nehmen oder sich operieren lassen.

Johann Lafer musste auch selbst aktiv werden. Was haben Sie ihm verordnet?

Roland Liebscher-Bracht: Einfache Übungen, die im Buch genau beschrieben sind. Ich habe sie in den letzten 30 Jahren so auf den Punkt entwickelt, dass sie dazu in der Lage sind, bei fast allen Schmerzen zu helfen. Sie normalisieren genau die zu hohen Spannungen der Muskeln und Faszien, die Ursache der unterschiedlichsten Schmerzen sind.

Und dann kamen Sie als Ernährungsmedizinerin ins Spiel, Frau Dr. Bracht. Sie haben den Speiseplan von Johann Lafer unter die Lupe genommen. Warum?

Dr. med Petra Bracht: Weil ich aus langer Erfahrung weiß, dass Genießer wie er oft auch Nahrungsmittel auf dem Speiseplan haben, die Schmerzen begünstigen, indem sie die Faszien unflexibel machen und die Spannung der Muskeln erhöhen.

Worauf achten Sie bei Ihren Ernährungstipps? Was ist die Basis? Was spricht für Ihre Produktauswahl?

Dr. med Petra Bracht: Das Wichtigste: Tierische Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch, Eier sowie Milch und deren Produkte zu minimieren. Sie übersäuern das Körpergewebe, die Faszien trocknen aus und die Muskeln gehen auf Abwehrspannung, weil der Körper sich bedroht fühlt.

Wie kamen Sie auf den Geschmack, Herr Lafer?

Johann Lafer: Ich experimentierte einfach nur mit Gemüse, Getreidesorten und vor allem Gewürzen und Kräutern. Fleisch ganz wegzulassen fiel mir anfangs schwer, bei Käse oder anderen Milchprodukten hatte ich keine Probleme, sie wegzulassen.

Die größte Überraschung war für mich, dass eine solche pflanzenbetonte Ernährung - die ich ja aus Asien schon gut kannte und auch wusste, wie lecker sie sein kann - dass diese Ernährung hilft, die Schmerzen zu vertreiben.

Wie wirkte sich Ihre Ernährungsumstellung auf Ihre Kochphilosophie aus? Wie sind Sie bei der Rezeptentwicklung für das Buch vorgegangen?

Johann Lafer: »Nahrung als Medizin« klang für mich immer nach fader Krankenhauskost. Was mich begeistert, ist, dass ich nicht auf Genuss verzichten muss und dass wir uns mit dem, was wir täglich essen, auch gesund und schmerzfrei halten können. Petra Bracht hat eine Auswahl der wichtigsten Anti-Schmerz-Lebensmittel erstellt, 28 Produkte insgesamt. Und ich habe daraus vegane Rezepte gemacht, die köstlich schmecken - eigentlich so wie immer, nur halt aus Pflanzen und kombiniert mit meinem Wissen rund um Kräuter und Gewürze.

Und das »Sahnehäubchen«, das manchmal einfach sein muss? Was ist mit den Desserts, Torten und Tartes?

Dr. med Petra Bracht: Also das Himbeer-Gazpacho mit Basilikum-Kokos-Pannacotta, die Himbeer-Avocado-Tarte und die Schokotorte mit Passionsfrucht und Avocado beweisen, dass Veganer auf nichts verzichten müssen, oder? Trotzdem, wir sind pflanzenbegeistert, aber nicht dogmatisch. Ich selbst ernähre mich zwar nahezu 100%ig pflanzlich, aber Johann, du machst schon ein paar Ausnahmen, oder?

Johann Lafer: Ja, mache ich natürlich, zumal ich ja in meinem Beruf als Koch auch den Fleischessern leckere Rezepte erstellen und diese vorkochen muss. Aber privat muss ich sagen, die tierischen Anteile nehmen immer mehr ab, weil ich diese Leichtigkeit, die ich inzwischen empfinde, immer mehr spüren möchte, das ist ein ganz anderes Leben.

Was sind Ihre Rezeptfavoriten?

Johann Lafer: Eines mit Grünkohl. Den habe ich früher immer gekocht mit ordentlich Speck dran. Aber neu für mich ist Grünkohl als Salat mit Avocado und Grapefruit.

Dr. med Petra Bracht: Ich muss sagen, ich liebe die Kartoffel-Spargel-Rösti mit Tomaten-Aprikosen-Salat und die Kartoffel-Pilz-Lasagne! ■

[Zu den Rezepten >>>](#)