

## Presseinformation

### Essen gegen Arthrose – Das Kochbuch

Vegane Genussrezepte bei Schmerzen und Gelenkbeschwerden

**Johann Lafer / Dr. Petra Bracht / Roland Liebscher-Bracht**

Gräfe und Unzer Einzeltitel

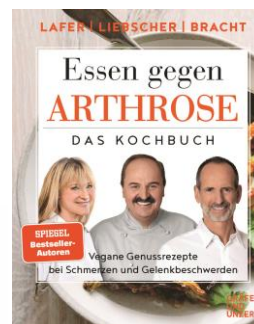
264 Seiten, 210 x 265 Hardcover

ISBN: 978-3-8338-7425-3

29,99 € (DE) / 30,90 € (AT) / 41,50 SFr (CH)

ET April 2020

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### Drei Experten, eine Mission: Genussvoll schmerzfrei leben

Der Starkoch Johann Lafer litt jahrelang unter Knieschmerzen durch Arthrose, laut Ärzten: „ernsthaft“ und eine Operation schien unvermeidbar. Aber der Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht konnte ihn durch seine Therapie und den dazu gehörigen Bewegungsübungen heilen. Seine Frau Dr. Petra Bracht, Ernährungsmedizinerin, überzeugte Johann Lafer von der Nahrung als Medizin und damit einhergehend von einer Umstellung auf überwiegend pflanzliche Ernährung gepaart mit Intervallfasten. Das Ergebnis ist nun ein gemeinsames Buch, in dem der jetzt wieder schmerzfreie Lafer über seinen erfolgreichen, alternativen Weg zur Genesung berichtet und welchen Anteil Liebscher & Bracht daran hatten. Hauptanteil im Buch „Essen gegen Arthrose“ sind die von Johann Lafer kreierten genussvollen und alltagstauglichen Rezepte für ein schmerzfreies Leben.

Das Expertenteam der Bestsellerautoren Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht und Johann Lafer liefert geballtes Fachwissen zu einem erfolgreichen und genussvollen Lebensweg gegen die Volkskrankheit Arthrose. Basierend auf 28 entzündungshemmenden Lebensmitteln entwickelte Lafer rund 80 genussvolle, leicht nach zu kochende vegane Rezepte. 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 Kernbotschaften:

- 3 Experten – eine Mission: Menschen schmerzfrei zu machen und genussvoll gesund zu essen
- Lafer ist wieder schmerzfrei, wurde vor einer OP bewahrt und fühlt sich wie neugeboren
- Arthrose ist heilbar!
- Es gibt gezielte Druckpunkte (Osteopressur) und Übungen zur Selbstbehandlung
- Gesunde, heilende und vegane Ernährung muss nicht fad sein, sondern sie wird dank Johann Lafers Rezepten zum Genuss und ist sogar alltagstauglich!

Ein wichtiger Nebenaspekt – insbesondere in dieser Zeit der Virenbedrohung – ist die Stärkung des Immunsystems durch rein pflanzliche Ernährung – und das mit Genuss.

**Johann Lafer** blickt auf eine über 40jährige kulinarische Karriere zurück. In zahlreichen TV-Sendungen, Büchern und Magazinen beweist er seit Jahren, dass er ein Meister seines Faches ist. Jahrelang litt der Starkoch unter starken Knieschmerzen, die er erst mit der Liebscher-Bracht-Methode in den Griff bekam.

**Dr. Petra Bracht** hat sich in ihrer Arztpraxis auf Ernährung und Schmerztherapie spezialisiert und bereits mehrere erfolgreiche Bücher veröffentlicht, u.a. den Bestseller "Intervallfasten".

**Roland Liebscher-Bracht** hat über 8.000 Ärzte und Therapeuten ausgebildet und ist Bestseller-Autor von „Die Arthrose-Lüge“ und „Deutschland hat Rücken“. Mit seinem revolutionären Schmerzverständnis rief er nicht nur die überaus erfolgreiche Liebscher & Bracht-Schmerztherapie ins Leben, sondern begleitet unzählige Patienten auf ihrem Weg in die Schmerzfreiheit. Liebscher & Bracht sind Internetstars mit über 125 Mio. Besuchern ihrer website <https://www.liebscher-bracht.com> und über 725 Tausend Abonnenten ihres kostenlosen Youtube-Kanals. Ihre Vision ist es, jedem Menschen ein schmerzfreies Leben zu ermöglichen.