



Prof. Dr. med. Gert Krischak

Die Arthrose-Formel

Der Wegweiser in ein schmerzfreies Leben ohne Operation

Arthrose ist kein Schicksal - Prof. Dr. Krischak zeigt den wissenschaftlich fundierten Weg zu schmerzfreien Gelenken ohne OP

Schmerzen beim Treppensteigen, steife Knie am Morgen, die Angst vor dem Gelenkersatz - wer unter Arthrose leidet, kennt diese Spirale aus Schmerz und Resignation. Doch was, wenn die gängige Vorstellung vom »Gelenkverschleiß« schlicht falsch ist?

Prof. Dr. med. Gert Krischak, erfahrener Chirurg und Orthopäde, räumt mit überholten Mythen auf und zeigt: **Arthrose ist keine Abnutzung, sondern eine entzündliche Erkrankung** - und damit gezielt behandelbar.

Sieben wissenschaftlich fundierte Bausteine bilden die Formel gegen Schmerz: mit gezielter **Bewegungstherapie, entzündungshemmender Ernährung**, Gewichtsreduktion, alltagstauglichen **Arthrose-Übungen**, klug eingesetzter Medikation und einem konkreten **100-Tage-Plan**, bekommen sie die Arthrose selbst in den Griff. Kein Baustein wirkt allein - doch im Zusammenspiel entfalten sie eine Kraft, die den Knorpelabbau stoppen und Schmerzen dauerhaft besiegen kann.

Der strukturierte 100-Tage-Plan macht **Arthrose-Selbsthilfe** konkret und alltagstauglich. Woche für Woche führt er durch alle Bausteine der Arthrose Behandlung - mit klaren Zielen, Zwischenchecks und einem wissenschaftlichen Kontrolltest. So lässt sich Arthrose natürlich behandeln, Schritt für Schritt.

Dieses Buch richtet sich an alle Betroffenen, die ihre Gelenkschmerzen aktiv angehen und den Weg zurück zu Beweglichkeit und Lebensqualität selbst in die Hand nehmen wollen.

Ihr Kompass zur Schmerzfreiheit:

- **Entzündung statt Verschleiß** - warum dieses Umdenken alles verändert
- **7 Bausteine, die zusammenwirken** - von Ernährung über Bewegung bis zur gezielten Medikation
- **100-Tage-Plan mit Wochenstruktur** - Schritt für Schritt zurück in ein aktives Leben
- **Mythen entlarvt** - welche Therapien wirklich helfen und welche Sie sich sparen können

Prof. Dr. med. Gert Krischak

Die Arthrose-Formel

Der Wegweiser in ein schmerzfreies Leben ohne Operation

Originalausgabe
256 Seiten

ISBN: 978-3-423-26449-5

EUR 20,00 [DE]

EUR 20,60 [AT]

ET 19. Februar 2026

Format : 17,1 x 23,5 cm

- **Operation vermeiden** - wann konservative Behandlung ausreicht und wann nicht



© privat

Autor*in

Prof. Dr. med. Gert Krischak

Gert Krischak, geboren 1971, ist einer der führenden Experten auf dem Gebiet der konservativen Orthopädie in Deutschland. Als Chirurg, Orthopäde und Unfallchirurg verfügt er über eine jahrzehntelange Erfahrung in der operativen und konservativen Behandlung der Arthrose. Als orthopädischer Chefarzt im rehabilitativen Bereich liegt sein Spezialgebiet nun in der konservativen Behandlung der Arthrose. Seine herausragende Expertise in der Umsetzung von Empfehlungen in Behandlungspläne hat er über die langfristige Begleitung seiner zahlreichen Arthrosepatienten erlangt.

Veranstaltungen und Medientermine

Gert Krischak präsentiert: "Die Arthrose-Formel. Der Wegweiser in ein schmerzfreies Leben ohne Operation"

📅 Mittwoch, 10.06.2026, 19:30 Uhr

📍 OSIANDER Biberach, Marktplatz 24, 88400 Biberach an der Riß

Marktplatz 24

88400 Biberach an der Riß

[🔗 Zur Veranstaltung](#)

Pressestimmen

»Mit diesem Band bietet Prof. Dr. Gert Krischak gut verständlich erklärte und anschaulich dargestellt aktuelle Forschung, und zeigt einen klaren Weg zu einem Leben mit weniger Schmerzen auf – ganz ohne OP.«

Bücherrundschau, 1. Februar 2026

Autor*in Prof. Dr. med. Gert Krischak bei dtv

- Die Arthrose-Formel, Paperback, ISBN: 978-3-423-26449-5