dtv



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

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

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

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



COPY

© 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.

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

»›Die Arthrose-Formel‹ ist ein Buch, dass Ihr Leben sehr zum Positiven verändern kann! Prof. Dr. med. Gert Krischak, erfahrener Chirurg und Orthopäde, räumt mit überholten Mythen auf. Sein Credo: Arthrose ist keine Abnutzung, sondern eine entzündliche Erkrankung – und damit gezielt behandelbar.«

denglers-buchkritik.de, 4. Mai 2026

»In einem neuen und bemerkenswerten Band aus dem dtv Verlag erläutert Prof. Dr. Gert Krischak Grundlagen der Arthrose und stellt fest, dass das, was früher als unheilbar galt, sich heute wirksam behandeln lässt. Dabei räumt er mit Mythen auf und zeigt, wie eine moderne Therapie Beschwerden drastisch senken kann.«

Bücherrundschau, 1. Juni 2026

»Der Wegweiser in ein schmerzfreies Leben ohne OP.«

Freizeit Woche, 3. Juni 2026

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

»Er räumt in seinem neuen Buch mit falschen Glaubenssätzen auf und gibt viele Tipps für Beweglichkeit und Lebensqualität.«

Neue Welt, 10. Juni 2026

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

dtv

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

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

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München