

Prof. Dr. med. Gert Krischak

## Die Arthrose-Formel

Der Wegweiser in ein schmerzfreies Leben ohne Operation

*Ein schmerzfreies, aktives Leben ist möglich*

15 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Arthrose. Was lange als unheilbar galt und mittelfristig in den OP-Saal führte, erscheint heute in einem anderen Licht: eine umfassende Therapie kann die Beschwerden drastisch senken. Doch noch immer ranken sich Irrtümer um das Krankheitsbild – und verzögern so den Weg zum schmerzfreien Leben. Prof. Dr. Krischak legt mit der ›Arthrose-Formel‹ ein Buch vor, das einen individuellen Weg aus den Schmerzen aufzeigt. Er bringt aktuelle medizinische Forschung verständlich auf den Punkt und hilft, den Kern der Krankheit zu verstehen. Nach den neuesten wissenschaftlichen Standards entwickelt er einen 100-Tage-Behandlungsplan, der ein bewegtes Leben ohne Schmerz ermöglicht – ganz ohne OP.

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.



Prof. Dr. med. Gert Krischak  
**Die Arthrose-Formel**  
 Der Wegweiser in ein schmerzfreies Leben ohne Operation

Originalausgabe Ebook  
 256 Seiten

ISBN: 978-3-423-44912-0  
 EUR 16,99 [DE]  
 ET 19. Februar 2026



© privat

## 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, das 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

---

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

Neue Welt, 10. Juni 2026

---

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

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