

Die Wahrheit über Arthrose

Was wirklich hilft und wie man schmerzfrei bleibt



Prof. Dr. Musa Citak

**Die Wahrheit über Arthrose.
Endlich wieder schmerzfrei
leben**

192 Seiten

€[D] 19.99 | € [A] 20.60

ISBN 978-3-89883-846-7

ET: 8. November 2018

ZS Verlag

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung, von der allein in Deutschland über fünf Millionen Menschen betroffen sind. „Nur wer die Ursache von Arthrose kennt, kann sich selbst helfen“, sagt Arthrose-Experte Prof. Dr. Musa Citak. Wie Arthrose entsteht und wie man selbst durch gezielte Übungen, die richtige Ernährung und individuelle Therapien das Voranschreiten der Krankheit verlangsamen und die Schmerzen lindern kann, zeigt der Mediziner in seinem Buch „**Die Wahrheit über Arthrose**“.

Professor Citaks Behandlungskonzept gegen Arthrose kombiniert modernste Schulmedizin mit neuesten Erkenntnissen aus der Naturheilkunde. Statt Operationen setzt der Experte vor allem auf Akkupunktur, gezielte Übungen und die richtige Ernährung. Tierische Fette, Fleisch von Säugetieren und Zucker sollten gemieden werden. Gewürze, Heilkräuter und Lebensmittel mit entzündungshemmender Wirkung unterstützen die Schmerzlinderung zusätzlich.

In seinem Buch gibt Professor Citak einen fundierten Überblick über die Ursachen von Arthrose und ermöglicht dem Leser mit Hilfe eines ausführlichen Tests, die Ursache des Schmerzes zu identifizieren. „Ich gebe meinen Lesern Hilfe zur Selbsthilfe. Mit meinem Buch kann jeder eigenständig herausfinden, woher seine Schmerzen kommen und welche Übungen oder Therapien sinnvoll sind“, sagt Professor Citak. Mit seinem speziell entwickelten Selbsthilfe-Programm gibt der Mediziner eine fundierte Anleitung, mit der man dem Schmerz gezielt selbst entgegenwirken kann.

Prof. Dr. med. Musa Citak studierte und promovierte an der Medizinischen Hochschule Hannover und ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Er arbeitete unter anderem am renommierten "Hospital for Special Surgery" in New York, einem weltweit führenden Krankenhaus in den Bereichen Orthopädie, Rheumatologie und Rehabilitation. Nach einer weiteren Station an der Helios Endoklinik in Hamburg hat der Mediziner sich kürzlich mit einer eigenen Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie in Hamburg selbstständig gemacht.



kommunikation@zsverlag.de

ZS Verlag GmbH – Kaiserstraße 14b – 80801 München – ein Unternehmen der Edel AG, Hamburg

» Arthrose – die Diagnose ist kein unabänderliches Schicksal «

Interview mit Prof. Dr. Musa Citak

Die Wahrheit über Arthrose – worin besteht die?

Die Wahrheit ist, dass es keine Therapie gibt, die garantiert hilft. Arthrose ist ein sehr komplexes Krankheitsbild. Jedes pauschale Heilsversprechen würde falsche Hoffnungen wecken. Die Wahrheit ist aber auch: Jeder kann etwas tun, um gegen Arthrose vorzubeugen, die Krankheit aufzuhalten und Schmerzen zu lindern.

Was ist das Besondere an Ihrem Buch?

Ich gebe meinen Lesern Hilfe zur Selbsthilfe. Mit meinem Buch kann jeder eigenständig herausfinden, woher seine Schmerzen kommen und welche Übungen oder Therapien sinnvoll sind. Ich schlage vor allem Maßnahmen vor, die man selber machen kann. Sie können auch mehrere Therapien kombinieren, um die Effektivität zu steigern.

Ersetzt das Buch den Arztbesuch?

Nein, jeder Mensch mit Schmerzen sollte sich so früh wie möglich von einem Mediziner untersuchen lassen. Denn bei reinen Selbstbehandlungen wird zu oft etwas übersehen. Auch bei Naturheilverfahren oder Methoden aus der traditionellen chinesischen Medizin ist es hilfreich, sich zumindest am Anfang von einem Experten beraten zu lassen.

Sind Sie eher Schulmediziner oder Naturheilkundler?

Ich war den größten Teil meines Arztlebens Schulmediziner. Inzwischen muss ich jedoch sagen, dass die Praxis mich eines Besseren belehrt hat. Mein wissenschaftliches Verständnis hat mir geholfen, in kurzer Zeit Therapien aus der Naturheilkunde kennenzulernen und so einzusetzen, dass meine Patienten davon profitieren.

Mit welchem Ergebnis?

Ich hatte plötzlich Rückenschmerzen, die immer schlimmer wurden. Ich musste immer mehr Tabletten nehmen, um überhaupt durch den Tag zu kommen. Das MRT zeigte zwei Bandscheibenvorfälle. Ich war bereit, mich operieren zu lassen, bis eine Physiotherapeutin mich mit Akupunktur behandelte. Nach drei Sitzungen ging es mir viel besser.

Inwiefern beeinflusst Ernährung Arthrose?

Wenn ich mich schlecht ernähre, habe ich schneller Schmerzen im großen Zeh. Dort habe ich nämlich Arthrose, nachdem ich mir früher mal beim Sport das Zehgelenk gebrochen habe. Tierische Fette, Fleisch von Säugetieren und Zucker verursachen bei mir Schmerzen, also meide ich sie. Zusätzlich stelle ich in meinem Buch Gewürze und Lebensmittel mit entzündungshemmender Wirkung vor.

Ist Arthrose eine Alterserscheinung?

Die Zeit ist ein wesentlicher Faktor für die Entstehung der Arthrose. Je mehr Risikofaktoren ein Mensch hat, desto schneller bildet sich Arthrose. Das Alter ist eher nebensächlich.

Viele Betroffene sagen „Ich habe Schmerzen und niemand kann mir helfen“. Was raten Sie denen?

Wahrscheinlich haben sie den falschen Arzt. Spezialisierungen nehmen immer mehr zu. Gehen Sie auf die Webseite eines Arztes und sehen Sie sich seine Schwerpunkte an. Wer viel operiert, wird keine Zeit für konservative Therapie haben. Wer konservative Therapie macht, kann nicht gleichzeitig der beste Operateur sein.

Ist die Krankheit heilbar?

Nein. Arthrose ist immer noch eine unheilbare Erkrankung. Heilung ist auch nicht das Ziel meiner Therapien. Es geht vielmehr darum, den Prozess aufzuhalten, beziehungsweise zu verlangsamen und die Schmerzen zu lindern.

