



ANDRÉ SCHUDEL

Arthritis Arthrose

Ohne Prothesen und lebensbedrohliche
Medikamente schmerzfrei und gesund werden.

Der neue Weg bei Gelenkerkrankungen.

ARTHRITIS ARTHROSE

Ohne Prothesen und lebensbedrohliche
Medikamente schmerzfrei und gesund werden.

Der neue Weg bei Gelenkerkrankungen.

RATGEBER UND WEGWEISER

ANDRÉ SCHUDEL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

2026 Copyright © by André Schudel

Text/Layout: André Schudel

Lektorin: Monika Schudel

Alle Rechte vorbehalten.

Auszüge, auch nur teilweise, sind nicht erlaubt.

Hergestellt mit canva.com

Bilder: freepik.com, pixabay.com, canva.com

André Schudel

5610 Wohlen, Schweiz

Das Buch ist aus dem Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitsprogramm entstanden.

Weitere Informationen: www.schmerzexperten.ch

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6957-2978-4

Warum Krankheiten bekämpfen?

Fast alle erkrankten Menschen denken wie die Schulmedizin und wollen ihre Krankheit bekämpfen und vernichten so ihre Gesundheit komplett.

In der medizinischen und sehr oft auch in einer alternativen Behandlung reiht sich ein Irrtum an den anderen. Durch nicht kompetentes Wissen bleiben leidende Menschen krank oder werden noch kränker. Der im Glauben an die Heilkraft seiner Medikamente, Spritzen und Operationen arbeitende Arzt kennt kaum noch den natürlichen Gesundheitszustand des Menschen. Er sieht nur Krankheitsfälle und diagnostiziert dementsprechend Krankheitsercheinungen.

Selten bis nie ist die Krankheit das Problem, sondern die medizinischen und alternativen Behandlungen und der Lebensstil der leidenden Person.

Schreiben wir Klartext: Es ist die Kriegsführung mit hoch risikoreichen Hormonen, Medikamenten und Impfstoffen, die den Menschen kränker und kränker machen.

Inhalt

5 - Warum Krankheiten bekämpfen
14 - Was ist eine Autoimmunerkrankung
15 - Was sagt die Schulmedizin und Forschung
16 - Wie entsteht eine Remission
17 - Komplikationen vor und nach einer Remission
19 - Arthritis
21 - Wie entsteht eine Gelenk-Entzündung und Arthritis-Erkrankung
22 - Welche Formen von Arthritis sind bekannt
27 - Psoriasis-Arthritis
28 - Die Basis-Therapie der Schulmedizin
29 - Arthrose
32 - Gelenkschonendes korrektes Gehen
33 - Reine Muskelschmerzen lösen
34 - Ein Milliardengeschäft
39 - Warum erkranken Menschen
55 - Was kannst du mit diesem Buch erreichen
80 - Beginne nun mit...
91 - Beste Ernährung
104 - Lektine
107 - Gluten
109 - Öle
111 - Rezepte
119 - Süßigkeiten
120 - Nährstoffe
130 - Entweder bleibst du dabei oder...
131 - Was dir zusätzlich hilft, dein Immunsystem zu stärken
136 - Schockiert
138 - Toter Punkt
139 - Fragen und Antworten
145 - Studien
147 - Persönliche Worte

Hinweis

Dieses Buch ist aus meiner Arbeit in unserer Schmerzpraxis entstanden, die ich mit meiner Frau Monika über 23 Jahre sehr erfolgreich geführt habe.

Die Aussagen sind nicht als Ersatz für eine persönliche und fundierte ärztliche Beratung gedacht. Die LeserInnen sollten bei gesundheitlichen Problemen immer zuerst eine Ärztin, resp. einen Arzt aufsuchen. Medizinische Nachkontrollen sind ebenso wichtig.

Suche weiterhin die Zusammenarbeit mit deiner Ärztin, resp. deinem Arzt.

Obwohl davon ausgegangen wird, dass zur Zeit der Erstellung des Buches alle genannten Informationen und Ratschläge korrekt sind, wird darauf hingewiesen, dass der Autor für mögliche Fehler oder Auslassungen nicht haftbar gemacht werden kann.

Wenn du die genannten Ratschläge umsetzt, geschieht das in deiner eigenen Verantwortung. Eine Garantie für den Erfolg kann nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung für Personen- und/oder andere Schäden ausgeschlossen.

Die Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitsprogramme in Buchform sind ausgereift, einfach und sofort umsetzbar. Die ersten Erfolge sind bereits nach kurzer Zeit spürbar.

Obwohl die Empfehlungen sehr sicher sind, gibt es ein paar Kontraindikationen zu beachten. Seltene Fälle allergischer Reaktionen wurden in Zusammenhang mit gesunder Ernährung und nicht Absetzen der Medikamente festgestellt, auch können Interaktionen mit etlichen Medikamenten auftreten. Lies deshalb unbedingt die Beipackzettel deiner Medikamente, die du eventuell einnimmst, unter der Rubrik 'Wechselwirkungen' aufmerksam durch, oder frag deine Ärztin, resp. deinen Arzt.

Es werden keine Heilversprechungen gemacht. Der Autor ist kein Heiler und kann nicht heilen. Nur dein Körper kann selber heilen, wenn du es zulässt.

Unterschätze nie die Selbstheilungskraft deines Körpers.

Vorwort

Dein Körper ist ein Wunderwerk der Natur.

Warum?

Er ist in der Lage sich selbst zu heilen.

Kein Arzt, keine Medizin, kein Heiler, kann deinen Körper und Geist heilen. Sie alle können Krankheiten konservieren, aber nicht heilen. Die Ärztin, resp. der Arzt spricht dann von einer Remission, also einer kleinen Krankheitspause für eine kurze Zeit.

Vieles wird jedoch mit den unzähligen Medikamenten, die Leidende einnehmen, verschlimmbessert.

Jede Wunde schliesst sich von selbst. Je gesünder du dich ernährst, desto schneller geht es. Der Körper lernt seit unvorstellbar langer Zeit mit allen möglichen und unmöglichen Problemen selber fertig zu werden und gibt die bewährten Methoden und Erfahrungen an die nächste Generation weiter. Für alle 'alten' Krankheiten haben wir die dazu passenden Heilverfahren in uns gespeichert, wenn wir sie nicht mit Chemikalien (Medizin) unterdrücken. Für alle 'neuen' Krankheiten, die wie wild aus dem Boden spriessen, ist der Mensch, die Gesellschaft, selbst stark daran beteiligt.

Doch auch hier hat unser Körper die passenden Lösungen zur Hand. Es wird etwas schwieriger, wenn Krankheiten erfunden werden und der Mensch unbedingt leiden will. Auch da wüsste er sich selber zu helfen. Der Körper hat sogar Lösungen, wenn wir ihn täglich mit falscher Ernährung und Medikamenten vergiften. Und wenn wir ihn zusätzlich durch Stress schwächen.

Dein Körper will immer gesund sein. Taucht durch ungesunden Lebensstil eine Krankheit auf, will er sofort heilen und unternimmt alles, was notwendig ist, um gesund und schmerzfrei zu werden.

Doch viele lassen es nicht zu. Sie schlucken Hormone und Gift in Form von Medikamenten und ruinieren damit ihr Immunsystem.

Alles, was dieses Wunderwerk, dein Körper und Geist braucht, um zu funktionieren und dir ein schönes Leben zu ermöglichen ist:

Living Nature®.

Also Leben und Natur. Du bist lebend, du bist Natur. Wenn du das akzeptierst und dementsprechend umsetzt, lebst du gesund, fröhlich und bist fit - es geht dir gut. Bis ins hohe Alter.

**«Der Arzt ist am besten, der dem Arzt im
Patienten selbst die Chance gibt, sich an die
Arbeit zu machen.»**

Albert Schweitzer

Wegen Arztaus- sagen nicht in Panik geraten.

Handle besonnen und mit
Wissen.

Du wirst deine Krankheit in
einem neuen und positiven
Licht sehen.

***Der Ratgeber und
Wegweiser
für deine Gesundheit.***

Du erfährst in diesem Buch,
wie du deinen Körper in
einen reinen Urzustand
bringst. In diesem Zustand
kann er korrigieren und
selber heilen.



Schenk deinem
Körper, das was er
schon lange vermisst
und es geht dir wieder
gut.

Smile
every day



ich liebe
gesunde
frische
ernährung,
tanzen,
lachen,
fröhlich sein,
mich selber
und alles
schöne

Dein Körper ist bereit schmerz- frei und gesund zu werden.

Du musst es nur zulassen und die Ursachen deiner Schmerzen und Krankheit/en erkennen und beheben. Sag jetzt 'JA' dazu und übernimm die Kontrolle über DEINE Gesundheit.

Das ist der erste, aber wichtigste Schritt...
Du kannst heute damit beginnen, jetzt - sofort.

Was ist eine Autoimmunerkrankung?

Rückblickend

Früher litten vor allem wohlhabende 'SchlemmERMENSCHEN' an Gicht, Arthritis oder anderen entzündlichen Erkrankungen. Damals schlicht unter dem Sammelbegriff 'Rheuma' zusammengefasst.

Die Ursachen waren schon damals unklar, genauso wie heute. Behandelt wurde häufig mit Aderlass, ein Eingriff ohne nachweislichen Nutzen, der vielen Patienten eher schadete als half.

In medizinischen Schriften vor rund 100 Jahren findet man Hinweise auf erhöhte Harnsäurewerte und Verkalkungen der Blutgefässe. Empfohlen wurde damals, eiweissreiche Ernährung zu meiden, stattdessen vermehrt Früchte und Gemüse zu essen und sich ausreichend zu bewegen.

Seit den 1990er-Jahren jedoch erhielten diese Krankheiten einen neuen Namen und hiessen fortan: Autoimmunerkrankungen. Und mit dem neuen Etikett kam eine neue Behandlungsstrategie: Immunsuppressiva, ursprünglich entwickelt für die Transplantationsmedizin. Diese 'Basistherapie' hat sich bis heute durchgesetzt, trotz unklarer Ursachen, begrenzter Wirkdauer und teils erheblichen Nebenwirkungen.

Was sagt die heutige Schulmedizin über Autoimmunerkrankungen

Bei einer Autoimmunerkrankung handelt es sich um eine Fehlregulation des Immunsystems, bei der körpereigenes Gewebe fälschlicherweise angegriffen wird. Die genauen Ursachen für diese Fehlsteuerung sind nach heutigem wissenschaftlichen Stand noch nicht vollständig geklärt.

Trotz dieser offenen Fragen werden häufig Immunsuppressiva eingesetzt. Medikamente, die das Immunsystem dämpfen, aber zugleich auch zahlreiche und teilweise starke Nebenwirkungen mit sich bringen können.

Was sagt die Forschung dazu

Immunsuppressiva sollen das Immunsystem dämpfen, um übermäßige Abwehrreaktionen zu kontrollieren und so eine Remission zu erreichen.

Doch dieser Ansatz wirft grundlegende Fragen auf: Ist es wirklich sinnvoll, ein System zu schwächen, das für die Heilung und den Schutz des Körpers geschaffen ist?

Wird hier tatsächlich ein 'körpereigener Angriff' bekämpft, oder behandeln wir nur Symptome, deren Ursachen weiterhin im Dunkeln liegen?

Denn eine Entzündung ist nicht einfach ein Störfaktor, sondern ein **zentraler Heilungsprozess des Körpers**. Warum wird also dieser natürliche Reparaturmechanismus unterdrückt, statt seine Auslöser konsequent zu beseitigen?

Die eigentliche Frage lautet: Lösen wir damit wirklich Probleme, oder schaffen wir neue?

Wie entsteht eine Remission

Was folgt danach? Warum wirken Medikamente nur für kurze Zeit positiv (= Remission, aber keine Heilung)?

Warum scheinen viele Medikamente nur vorübergehend zu wirken, also erreichen nur eine Remission, aber keine echte Heilung?

Aus ganzheitlicher Sicht stellt sich die Frage, ob der Organismus, der eigentlich über eigene Selbstheilungsmechanismen verfügt, durch starke Medikamente eher zusätzlich belastet wird. Wenn ein bereits geschwächter Körper Substanzen erhält, die er als belastend oder 'giftig' empfindet, reagiert er instinktiv: Er versucht, diese Stoffe zu neutralisieren und die Auswirkungen abzufedern.

Während dieser Phase treten die ursprünglichen Beschwerden, Schmerzen, Entzündungen oder Bewegungseinschränkungen vielfach vorübergehend in den Hintergrund.

Doch sobald der Körper diese Belastung verarbeitet hat, kehren die Symptome meistens zurück. Manchmal sogar stärker als zuvor. Dadurch entsteht der Eindruck eines kurzen Aufatmens, gefolgt von einem erneuten Rückfall.

Bei jeder erneuten Medikamenteneinnahme wiederholt sich diese Prozedur, bis der Mensch schwächer und schwächer wird und stirbt, oder vorher so klug wird, die Medikamente, die alles verschlimmern, abzusetzen.

Vor der Remission, jedoch vor allem danach, können immer mehr, zum Teil sehr ernsthafte Komplikationen auftreten

Die Schulmedizin zählt folgende Komplikationen zur Krankheit, in Wahrheit sind es jedoch Nebenwirkungen der Medikamente:

- Hautprobleme
- Rheumaknoten, die auch in der Lunge und im Herz wachsen können
- Vaskulitis = Entzündungen der grösseren Arterien (sehr schmerzhaft). Das kann Nerven- und Organschäden verursachen
- Augenprobleme, Entzündungen bis Sehverlust, Sjögren-Syndrom (extrem trockene Schleimhäute)
- Trockener Husten, vaginale Trockenheit (sehr schmerzhaft)
- Herz- und Gefässerkrankungen, Membran-Entzündung, Herzinfarkt, Schlaganfall
- Blutkrankheit, Mangel an roten Blutkörperchen, Thrombozytose, Anämie, Leukämie
- Felty-Syndrom, dabei ist die Milz vergrössert und die Anzahl der weissen Blutkörperchen niedrig, dies kann das Risiko für Lymphome, eine Krebserkrankung der Lymphknoten, erhöhen
- Lungenprobleme und Infektionen der Atemwege, Pleuritis (Rippenfellentzündung), Lungenkollaps, Bluthusten, Pleuraerguss (Flüssigkeit, die sich zwischen der Lungenschleimhaut

und dem Brustkorb ansammelt), Lungenerkrankungen, die mit einer Vernarbung des Lungengewebes einhergehen, und pulmonale Hypertonie, eine Form von Bluthochdruck, der die Arterien in Lunge und Herz schädigt

- Diabetes, vor allem Diabetes Typ1
- Psychische Probleme, Depressionen, Ängste

Tipp: In den Beipackzetteln der Medikamente werden die meisten Nebenwirkungen, die auftreten können, erwähnt. Lies ihn unbedingt, bevor du auch nur ein einziges Medikament einnimmst.

Doch nicht alles steht klar im Beipackzettel, z.B. Menschen, die Immunsuppressiva (Cortison gehört auch dazu) nehmen oder genommen haben und an die Sonne gehen, können anfällig für Hautkrebs sein. Sonnenschutzmittel helfen kaum.

Die Nebenwirkungen der beliebten Cortisonmedikamente:

Zu Beginn kann Cortison etwas helfen. Mit Cortison können jedoch sehr schnell Knochenveränderungen, Knochenverletzungen und Osteoporose entstehen. Kalzium und/oder Vitamin D3 kann da nichts mehr bewirken. Die Gelenkabstände können sich verkleinern, so dass dann Knochen auf Knochen reibt.

Entzündungen, Verknöcherungen, Knochenbrüche, Verformungen der Gelenke und die Förderung von Autoimmunerkrankungen sind die Folgen. Zudem kann Cortison dein Immunsystem stark schwächen und dich beim schmerzfrei und gesund werden behindern.

In unserer Praxis haben wir immer wieder gesehen, was Cortison anrichten kann.

Arthritis

© macrovector, freepik.com



Die Abbildung links zeigt ein Knie in normalem Zustand.

Stadien einer rheumatoiden Arthritis

Mediziner unterteilen die rheumatoide Arthritis in vier Stadien (kurz zusammengefasst):

Stadium 1. Du hast eine schmerzhaft Gelenkentzündung, die nicht abklingt. Das Gelenk ist angeschwollen. Die Anschwellung dient zum Schutz des Gelenks und zeigt uns, dass etwas nicht stimmt (z.B. Überforderung des Gelenks) und wir es schonen sollten. Eine Entzündung ist ein automatischer Heilungsprozess des Körpers. Wir lassen das jedoch nicht zu und gehen sofort zum Arzt. Röntgenaufnahmen zeigen keine Knochenschäden. Du bekommst von deinem Arzt Schmerzmittel und oft bereits auch schon Cortison. Der eigene Heilungsprozess wird dadurch verhindert.

Stadium 2. Deine Knorpel und Gelenkkapseln, eine feste bindegewebige Hülle, die Gelenke umschliessen und für Stabilität sorgen, werden durch das Cortison bereits beschädigt.

Und zwar im ganzen Körper. Das Immunsystem wird geschwächt. Durch die Schmerzmittel können Magen- und Darmblutungen entstehen, die Bauchschmerzen auslösen. Der Arzt verschreibt dir daraufhin einen Magenschoner (Protonenpumpenhemmer), der jedoch viele weitere ernsthafte Nebenwirkungen auslösen kann.

Stadium 3. Wachstum (Wucherungen) von Bindegewebe, Zerstörung von Knorpel und Knochengewebe sind gut zu sehen. Starke Schmerzen werden weiterhin mit noch stärkeren Immunsuppressiva und Schmerzmitteln 'bekämpft'. Das Immunsystem wird noch stärker geschwächt.

Bei einer eventuellen Remission geht es dir für eine kurze Zeit besser. Doch die Krankheit bleibt im Körper und der Zustand der Gelenke verschlechtert sich massiv und der nächste Entzündungsschub kann sehr brutal ausfallen.



Stadium 4. Verlust der Beweglichkeit, Verformungen, Verknöcherungen (Knochenfusionen, Verkrüppelungen), starke Einschränkungen im Alltag und anhaltende Schmerzen, zunehmend sind immer mehr Gelenke betroffen.

Arthritis - Arthrose - Gelenkschmerzen
Medikamente, die mehr Angst als Hoffnung machen!

Millionen Menschen stecken in derselben Falle.
Doch was, wenn der wahre Weg aus dem Schmerz nicht in
Tabletten, Operationen und lebenslangen Therapien
liegt, sondern im Verstehen?

Dieses Buch deckt schonungslos auf:
Warum die Ursachen dieser Krankheiten seit
Jahrzehnten unklar bleiben.
Warum riskante Medikamente nur kurzzeitig
Symptome dämpfen, aber selten heilen.

Und warum so viele Menschen trotz Behandlungen
kränker statt gesünder werden.

Gleichzeitig eröffnet es einen neuen Blick:
Wie dein Körper tatsächlich heilt.
Wie Gelenke regenerieren können,
wenn man die echten Auslöser erkennt.
Und wie du den Kreislauf aus Schmerz, Angst und
Fehlbehandlung durchbrichst.

Dieses Buch ist dein Wendepunkt.
Es zeigt, wie du deine Gelenke schützt, Schmerzen
verstehst und deinen Körper so unterstützt,
dass Heilung wieder möglich wird, ohne
unnötige Eingriffe, ohne lebensbedrohliche
Nebenwirkungen, ohne Abhängigkeit.
Schmerzfrei leben ist kein Zufall.
Es ist eine Entscheidung und ein Weg, der hier beginnt.

