

# Von Arthrose befreit!

**Bettina Kupetz**



Foto: Bettina Kupetz beim Krafttanken in der Natur

## Musicalausbildung am Theater an der Wien

### Zu meiner Person:

**Bettina Kupetz:** Als Jüngste von fünf Kindern bin ich am 6. Dezember 1963 in Essen, Steele, geboren und ganz in der Nähe, in Velbert, Ruhrgebiet, aufgewachsen.

Nach meinem Abitur und einer kaufmännischen Ausbildung habe ich meinen Lebenstraum verwirklicht und in Wien, am Theater an der Wien, meine Musicalausbildung begonnen. Diese habe ich 1988 erfolgreich abgeschlossen. Seitdem bin ich beruflich in der Musikbranche tätig. Engagement im Musical, Tonstudioaufnahmen, Band, Soloprojekte, Gesangstraining.

### Atem- & Stimmtraining

Vor 15 Jahren begann ich meine eigene Methode des Atem- und Stimmtrainings zu entwickeln, seitdem habe ich diverses Lehrmaterial veröffentlicht und gebe Seminare, Workshops, singe zu kirchlichen Anlässen oder mit Gitarre als Liedermacherin

meine eigenen Lieder.

Heute lebe ich wieder in Velbert, bin seit fast 20 Jahren verheiratet und habe eine 16-jährige Tochter.

### Meine Arthrose

Meine Gelenkschmerzen waren ein schleichender Prozess. Ich war Muskelkater-Schmerzen vom harten Training in Wien und auf der Bühne gewohnt. Deshalb sind mir die Gelenkschmerzen recht spät aufgefallen, eigentlich erst, nachdem mir der Arzt die Diagnose und die Behandlungsmethode (OP) erläuterte und scheinbar kein Ausweg mehr in Sicht war.

### Die Handicaps

Die Füße braucht man für alles im Leben und wenn ein Zehengelenk in der Bewegung eingeschränkt ist, ist jede Bewegung schmerzhaft. Besonders aber mit hohen Schuhen, die ich oft bei meiner Arbeit auf der Bühne, bei Vorträgen etc. getragen habe.

Tag und Nacht war ein dauerhafter Gelenkschmerz spürbar, der zermürend war und hilflos macht.

### Mein Therapieweg

Wie gesagt, die Diagnose und vorgeschlagene OP war ein „Schlag ins Gesicht“. Vor allem die Aussicht, dass die OP einen Schaden nicht komplett behebt (wie das Zunähen einer Wunde), sondern dass dauerhaft ein künstliches Teil in meinem Fuß bleiben sollte, war für mich unvorstellbar.

Mein Mann und ich haben viel recherchiert und er ist dann auf die Arthrose-Selbsthilfegruppe von Herrn Fisseler aufmerksam geworden. Ich wollte mich auf gar keinen Fall mit einer OP abfinden.

### Übersäuerung/zuviel Eiweiß

Nachdem ich mir das Infoheft von Herrn Fisseler durchgelesen hatte, (zu

Anzeige

**NEU** **GOTTES** **NEU**

**Offenbarungen heute**  
Zu unseren Lebensfragen  
**Woher? Wozu? Wohin?**  
Buch kostenlos bei:  
*Andreas Naturforum*  
Grabenstraße 59 • D-97295 Waldbrunn  
Tel. 0 93 06 / 17 84 • Fax 0 93 06 / 27 84  
[www.andreas-naturforum.de](http://www.andreas-naturforum.de)



Buch-Preis 9,90 € / 5,95 € / 17,90 € / 18,90 €

18



Ausgabe Nr. 01/2015



## Stressabbau als Säurekiller

der Zeit gab es sein ausführliches Buch, siehe Seite 18 unten, noch nicht) leuchtete mir die Übersäuerung und der Eiweißüberschuss auch als absoluter Laie sehr schnell ein. Meine Ernährung und mein Verhalten gegenüber meinem Körper waren bis dahin recht unbewusst.

### Der Rettungsanker

Mein Rettungsanker war der Vorschlag zur konsequenten und radikalen Ernährungsumstellung und die klare Entscheidung: Das probierst du jetzt ohne Wenn und Aber aus!

Rückblickend war es sehr gut, dass ich diese Entscheidung so konsequent gefällt habe, denn ich liebe meinen Beruf.

Fehler, auch im Ernährungsverhalten, sollte man als erstes sich selbst eingestehen und diese dann auch konsequent beheben. Wer nicht aufgibt, kommt ans Ziel.

Wenn ich einen Ton schief singe, ist er schief, da gibt es nichts zu lamentieren. Eine konsequente Richtungsänderung ist in vielen Situationen im Leben oft sinnvoll und der Erfolg lässt dann auch nicht lange auf sich warten.

Damit ich die neue Ernährungsweise und meine Gedanken und Gefühle hierzu nicht vergesse, hatte ich begonnen, mir Notizen zu machen und Speisen zu fotografieren.

Die Schmerzen gingen nach einigen Wochen schneller weg als gedacht, ich hatte mich auf ein Jahr eingestellt. Zuerst war ich nachts wieder schmerzfrei, dann auch tagsüber.

### Säureabbau

Die bewusste vegetarische Ernährung (auch ohne Soja, also pflanzlichem Eiweiß), wie empfohlen, erschien mir für meine übersäuerten Gelenke sehr sinnvoll, denn so konnte der Körper erst einmal auf diesen

„Überschuss“ zugreifen und diese unnötigen Säurereserven abbauen. Das macht man ja bei überschüssigen Fettpolstern ebenso. Trainieren, Ernährung, Ruhephasen.

Durch den vorgegebenen Essensplan habe ich Struktur und Kontrolle in meine Ernährung hineingebracht, neue Speisen und Zubereitungsformen kennengelernt. Ich bin nicht die Super-Köchin, daher sollte alles einfach, kreativ und unkompliziert bleiben. Bis heute hat sich daran nichts geändert. Ich will kein Kochprofi werden, das können andere besser als ich.

### Über die Nahrung hinaus

Die innere Einstellung und das gesungene Training tragen zusätzlich zur Entsäuerung meiner Gelenke bei. Es ist, wenn es täglich durchgeführt wird, wie Hochleistungssport. Es macht Spaß, dabei auch je nach Laune zu tanzen, so habe ich freie Zeiteinteilung und Spontanität bewahrt.

Körper, Geist und Seele werden hierbei aktiviert. Einfach mal eine kurze Stimmübung, dabei herzlich lachen, weil man so lustige Grimassen oder Verrenkungen macht. Bei einem vollen beruflichen und privaten Tagesplan ist dies so wichtig.

Das nimmt den Stress: Singen und Tanzen, bewusste Atmung. Vor allem die aufbauende innere Einstellung ist immer und überall möglich. So habe ich die Freiheit wieder erhalten, die jeder Mensch so liebt.

Vergessen und vergeben ist auch wichtig. Ich denke heute nicht mehr über Schnee von gestern nach.

### Selbsterzeugter Stress

„Stress hat man nicht, Stress macht man sich.“ Davon kann auch ich mich bis heute nicht frei sprechen. Man ist Mensch, durch und durch und reagiert menschlich und nicht wie eine Maschine. So habe ich auch Phasen, wo ich unbewusst esse oder lieber schweige anstatt zu singen.

Beten, Stille, Spaziergänge mit den Hunden oder ein gutes Buch bringen wieder Kraft. „Freut euch im Herrn allezeit“, Die Bibel, Philipper 4-4.

Für aufmerksame, wachsame Menschen gibt es immer einen Grund zur Freude. Aber auch negative Gedanken und Gefühle betteln um Aufmerksamkeit. Es ist eine individuelle Entscheidung, auf was man seinen Fokus richtet, wie man jeden Atemzug und jeden Moment erlebt.

Stimme in Gesang und Sprache ist ein wunderbar kraftvolles Ausdrucksmittel

Foto: Bettina Kupetz beim Picknick mit ihrem Hund



## Premium Mixer



Text: private Nutzung



Vitamix

Vitamix® Professional Series™ 750\*

- ✓ „Smart Blending“: 5 Automatik-Programme für perfekte Ergebnisse
- ✓ Reduzierte Lautstärke
- ✓ 7 Jahre Garantie\*

Mehr im Keimling Katalog oder im Online-Shop:

[www.keimling.de](http://www.keimling.de)

Keimling Naturkost GmbH  
Telefon: 04161 3116-0 • Email: naturkost@keimling.de



beitungsprozess. Mir war und ist die eigene Erfahrung wichtig, der Körper fühlt sich einfach gut an, wenn ich bis 12 Uhr nur Obst esse oder auch mal gar nichts und nur Tee trinke. Alles hat seine Zeit, Leben und Wissen geht immer weiter.

### Rückkehr der Schmerzen

Wenn ich mich bewusst ernähre, bewege und atme, und bewusst Ruhephasen einlege und eine bewusste innere Einstellung habe, kehren die Schmerzen nicht zurück. Wenn ich mich im Alltag aber längere Zeit unbewusst verhalte, meldet sich der Körper nach einer gewissen Zeit.

Wie gesagt, mein Körper ist mein bester Freund geworden, ich nicht immer seiner. Mit 23 Jahren das erste Mal in Wien im Ballettsaal zu stehen, war sicherlich nicht gelenkschonend. Aber die Selbstheilungskraft eines menschlichen Körpers ist nicht zu unterschätzen, wenn man ihn lässt.

Viele kleine Momente zum Lächeln oder Lachen sind wichtig. Das Zwerchfell ist unser wichtigster Atemmuskel, und beim Singen, aktiven Sprechen und Lachen ist es am aktivsten. Gute Sauerstoffversorgung ist für jede Körperzelle so wichtig!

### Bewegungsfreiheit zurück

Mit schmerzhaften Füßen ist jeder Alltagsweg schwierig. So bin ich nicht nur beruflich sehr froh, meine Bewegungsfreiheit wiedergewonnen zu haben, sondern auch privat bei Spaziergängen mit den Hunden, bei allen täglichen Wegen zum Einkauf, Freunden und Familie.

Wer rastet, der rostet, gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für die innere Einstellung. Diese Zeit war ein wichtiger Impuls für eine neue Denk- und Handlungsweise.

### Der ganz individuelle Weg

Ernährung ist so individuell wie jeder Körper. Ich kann nicht über jemanden richten, was er isst oder nicht isst und darf auch keine Rücksicht erwarten. Das habe ich in all den Jahren gelernt und gelebt.

Viele Leser meines Arthrose-Erfahrungsberichtes haben ihren ganz eigenen Weg gefunden, auch in der Zubereitung ihrer eigenen Speisen. Meine Aufzeichnungen waren ja eigentlich in erster Linie für mich gedacht, doch Herr Fissler und mein Hausarzt fanden sie so gut, dass sie sofort bereit waren, ein Vorwort für das Buch (Cover siehe Seite 18) zu schreiben.



Ich denke einfach, dass man Erfahrungen austauschen sollte, damit jeder seine eigenen Erfahrungen durchleben kann. Erfahrungen ohne Erkenntnisse wirken nicht lange. Viele Menschen geben viel zu früh auf und gehen den vermeintlich einfachen Weg. Doch alles im Leben hat seinen Preis, materiell und ideell.

### Meine Kraftquelle

Es ist wichtig zu verstehen, dass man nicht der Spielball seiner Lebensumstände oder seiner unbewussten Einstellung ist. Die innere Einstellung ist eine große Freiheit, die jeder Mensch hat, doch wenige nutzen sie bewusst. Was man isst oder auch denkt, entscheidet man ganz individuell, man kann niemanden dafür verantwortlich machen.

Der lebendige Glaube an Jesus Christus ist meine Kraftquelle. Glaube und Wissenschaft schließen sich in meinem Leben nicht aus. Glaube lässt mich Fehler erkennen, Fehlentscheidungen korrigieren und auch mir selbst vergeben. Wenn Jesus vergibt, habe ich keinen Grund und kein Recht mehr, nicht zu vergeben, auch mir selbst.

Ich liebe Tiere, die Natur sowie Bücher, besonders die Bibel. Gelebtes Gottvertrauen ist ein wunderbares Standbein zum inneren Wachstum und ergänzt ausgewogene Ernährung, Bewegung, Ruhe, soziale Kontakte.

Ich bin dankbar für wissenschaftliche Erkenntnisse, hierzu gehören auch Ernährungswissenschaften. Neue Erkenntnisse sind hilfreich, um Wissen im Alltag zu leben.

### Kontakt:

**Bettina Kupetz**  
Birtherstr. 27 - 42549 Velbert  
Tel: 02051-207882  
[gesang@kupetz.de](mailto:gesang@kupetz.de)  
[www.gehirngerechtes-gesangstraining.de](http://www.gehirngerechtes-gesangstraining.de)  
[www.jesus-und-dann.de](http://www.jesus-und-dann.de)

für alle Gefühle, ob negativ oder positiv. Die eigene Stimme ist immer und überall dabei und funktioniert ohne Strom.

### Die Stimme des Körpers

Ich bin beim Essen viel bewusster geworden. Das heißt nicht, dass ich immer alles perfekt mache, aber wenn ich merke, dass mein Körper mir erste Signale sendet, dann kann ich bewusster reagieren.

Ich bereue es bis heute nicht, diese strenge Zeit des Ernährungsbewusstseins und der kompletten Ernährungsumstellung durchgemacht zu haben. Mein Körper warnt mich immer, ob ich dann reagiere, ist wieder eine andere Entscheidung, die von vielen Faktoren abhängt.

Körper, Geist und Seele immer in Harmonie zu halten, ist eine Lebensaufgabe. Ohne meinen Glauben an Gott, im Namen Jesus, könnte ich das nicht.

### Regelmäßige Essenszeiten

Was ich wesentlich, aber auch in der Durchsetzung am schwierigsten finde, ist das morgendliche Obstessen bis ca. 12 Uhr. Ich mache das heute nicht mehr täglich wie in der akuten Schmerzzeit, aber von Zeit zu Zeit.

Lieb gewonnene Gewohnheiten zu durchbrechen, ist wohl die größte Herausforderung eines jeden Menschen. Ich bin keine Expertin, aber Mensch mit Herz und Verstand.

Man erklärte mir, dass der Ausscheidungsprozess bei Obst nicht gestört wird. Sobald man „normal“ gefrühstückt hat, beginnt der Verar-

Anzeige

## Weihnachtsgeschenk

ab 200 € **Einkauf**



**Geschenk A: Hagebuttenpulver € 9,95**

**Geschenk B: Meeressalg € 9,95**

**Geschenk B: Mischpilze € 8,95**

**+ 1 Gratis-Wurzel** von 2015 ab 100 € EK

**+ portofrei** ab 50 € **Einkauf**

Dieses Angebot gilt bis zum 31.01.16 unter Bestell-Code "W15" auf alle Produkte (siehe Seite 58 bis 64) incl. Bücher.

**Bestellformular finden Sie auf Seite 65**

Geschenke und portofrei werden nur berücksichtigt, wenn bei Ihrer Bestellung der Code "W15" mitgeteilt wird! Nachträglich werden keine Geschenke oder Portogutschrift gewährt.

Geschenk-Aktion gilt bis zum 31.01.16 **mehrfach!**

Tel: 09120/1800-78 - Fax: 09120/1800-79 - [bestellung@die-wurzel.de](mailto:bestellung@die-wurzel.de)