

ARTHROSE PRAXIS-KURS

**4-wöchiger Dr. Feil Kurs
zur Anleitung der Knorpelregeneration**



„Der Knorpel
ist
verschlissen,
da ist nichts
mehr zu
machen.“

„Auch bei
fortgeschrittener
Arthrose gibt es
regenerierfähige
Knorpelzellen.“*

* Quelle: Miosge, Kruegel (2008): The role of progenitor cells in Osteoarthritis, Current Rheumatology 2008

„ARTHROSE IST KEIN ALTERSBEDINGTER VERSCHLEIß.“

Deutsches Ärzteblatt 2010; 107(43)

- ☐ Versorgungsfehler und entzündliche Prozesse schädigen auf Dauer den Gelenkknorpel

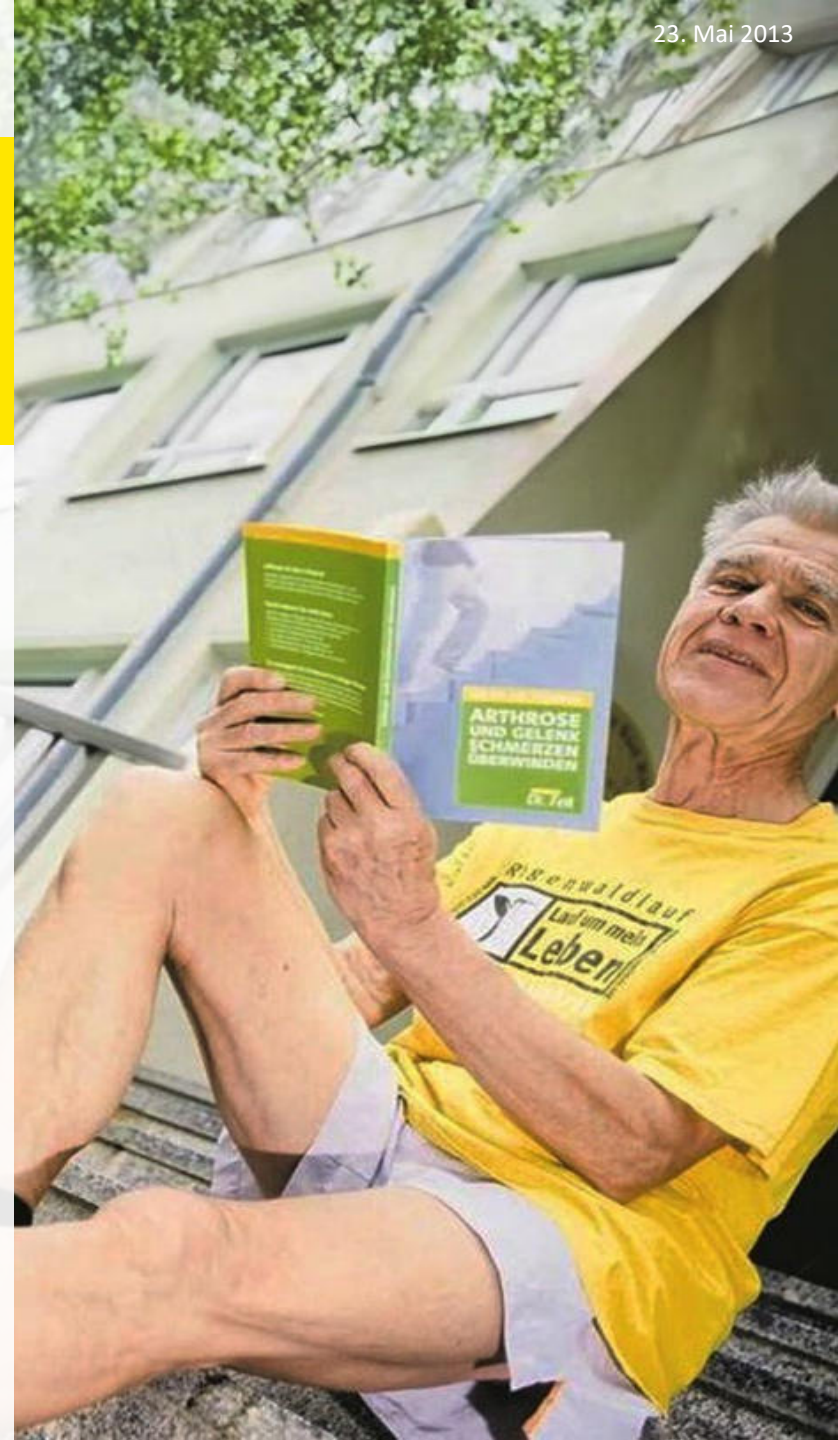
**ARTHROSE IST EINE
ENTZÜNDUNGS-
ERKRANKUNG**

RADEBERGER SCHREIBT MEDIZINGESCHICHTE

Vor einigen Jahren schien bei Gunther Wolfgramm eine Knie-OP unausweichlich. Heute rennt er bei Wettkämpfen mit.

„Ich habe viele Spritzen bekommen“, erzählt Gunther Wolfgramm. Die hätten auch eine Zeit lang gewirkt, dann waren die Schmerzen wieder da. Auch die verschiedensten Therapien wie Massage, Ultraschall oder Moorpackungen wurden angewendet, doch ohne Erfolg. Eine Operation schien unausweichlich.

Die Wende kam jedoch erst mit der Begegnung von Dr. Wolfgang Feil, einem Nährstoffexperten und Sportwissenschaftler, der zahlreiche Spitzensportler betreut.



MEDIZINISCH BESTÄTIGT

Radiologin Dr. med. Claudia Wihsgott bestätigt Dr. Feils Arthrose-Strategie



3 Ärzte fordern: **Stoppt den OP-Wahn!**

Eine aktuelle Studie und erfahrene Ärzte schlagen Alarm: Nirgendwo in Europa wird so viel operiert wie in Deutschland! Dabei sind fast die Hälfte aller Eingriffe überflüssig.



Patientin Ingrid Nölke (70) aus Lüdenscheid: „Andere Ernährung statt OP“

„Im vergangenen Jahr schwoll mein rechtes Knie plötzlich an und ich bekam wahnsinnige Schmerzen. Der Orthopäde hier im Ort spritzte mir Cortison und meinte, ich käme um eine Operation nicht herum. Zwei andere Ärzte in einer Klinik sagten das Gleiche. Mein Sohn gab mir dann aber einen Tipp: Stell die Ernährung um nach Dr. Feil. ... Heute bin ich schmerzfrei, kann wieder problemlos drei Stunden mit meinen Hunden spazieren gehen und habe ganz nebenbei auch noch zwölf Kilo abgenommen ...“

**Bild
der
Frau**



„WER RÜCKEN HAT KOMMT ZU SCHNELL AUF DEN OP-TISCH.“

Ärzte Zeitung 29.04.2024

□ Zweitmeinungsangebot ausgewertet: Knapp 90 Prozent aller Rücken-Operationen sind laut einer Studie der Techniker Krankenkasse unnötig. Schonendere Behandlungsverfahren würden es oftmals auch tun.

ÄrzteZeitung 

„KONSERVATIV VOR OPERATIONEN“



**Dr. med. Manfred Neubert, 2016 Kongress-Präsident
Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie**



BVOU

Berufsverband für
Orthopädie und Unfallchirurgie

**„EINE OPERATION VERSCHLIMMERT
BESCHWERDEN HÄUFIG. DOCH JETZT
GIBT ES HOFFNUNG. DIE ÄRZTE
HABEN DIE REGENERATIONSKRAFT
DES KNORPELS UNTERSCHÄTZT.“**

Dr. Michael Brendler in DIE WELT 10/2022



„KNORPEL KANN BEI ARTHROSE REGENERIEREN.“

Spektrum Gesundheit
Februar 2023



„ARTHROSE IST HEILBAR“ WISSENSCHAFTLICHE DR. FEIL PUBLIKATION

**Sportärztezeitung August
2024**

sportärztezeitung
Sportmedizin für Ärzte, Therapeuten & Trainer

„SO REGENERIERT KNORPEL“ WISSENSCHAFTLICHE DR. FEIL PUBLIKATION

**Sportärztezeitung
Juni 2025**

sportärztezeitung
Sportmedizin für Ärzte, Therapeuten & Trainer

„NSAR SCHÄDIGEN DEN KNORPEL“ WISSENSCHAFTLICHE DR. FEIL PUBLIKATION

Sportärztezeitung
Heft 4 / 2025

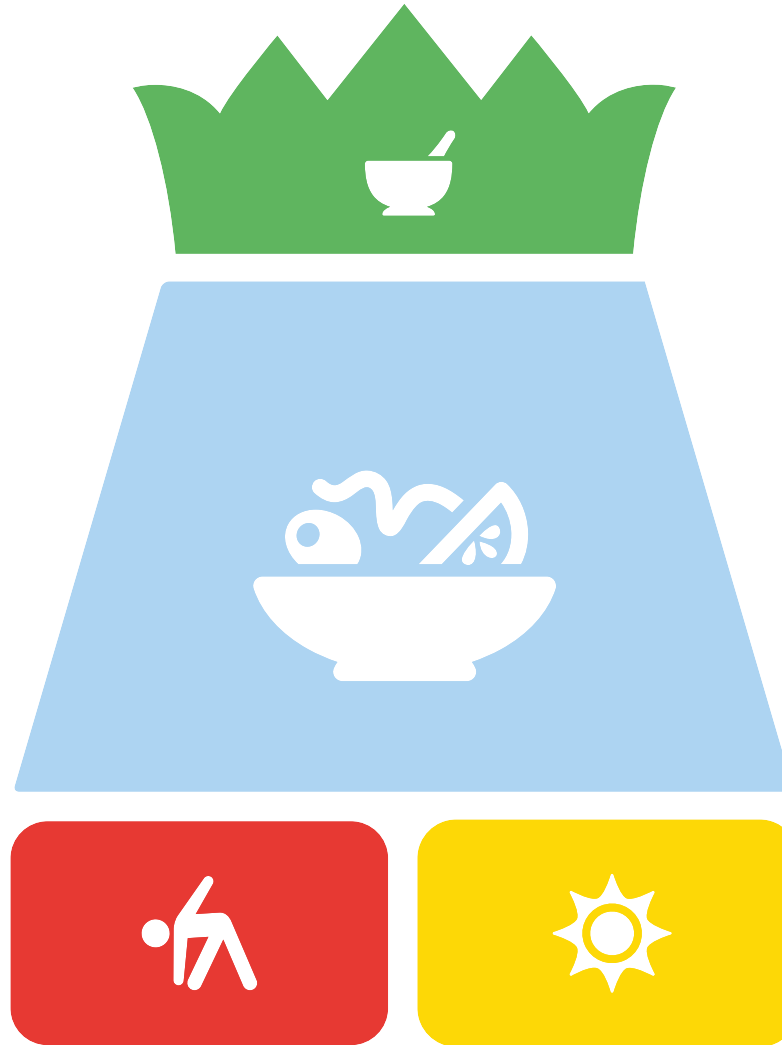
sportärztezeitung
Sportmedizin für Ärzte, Therapeuten & Trainer

JEDES GELENK KANN REGENERIEREN

Im Körper gibt es 143 Gelenke.

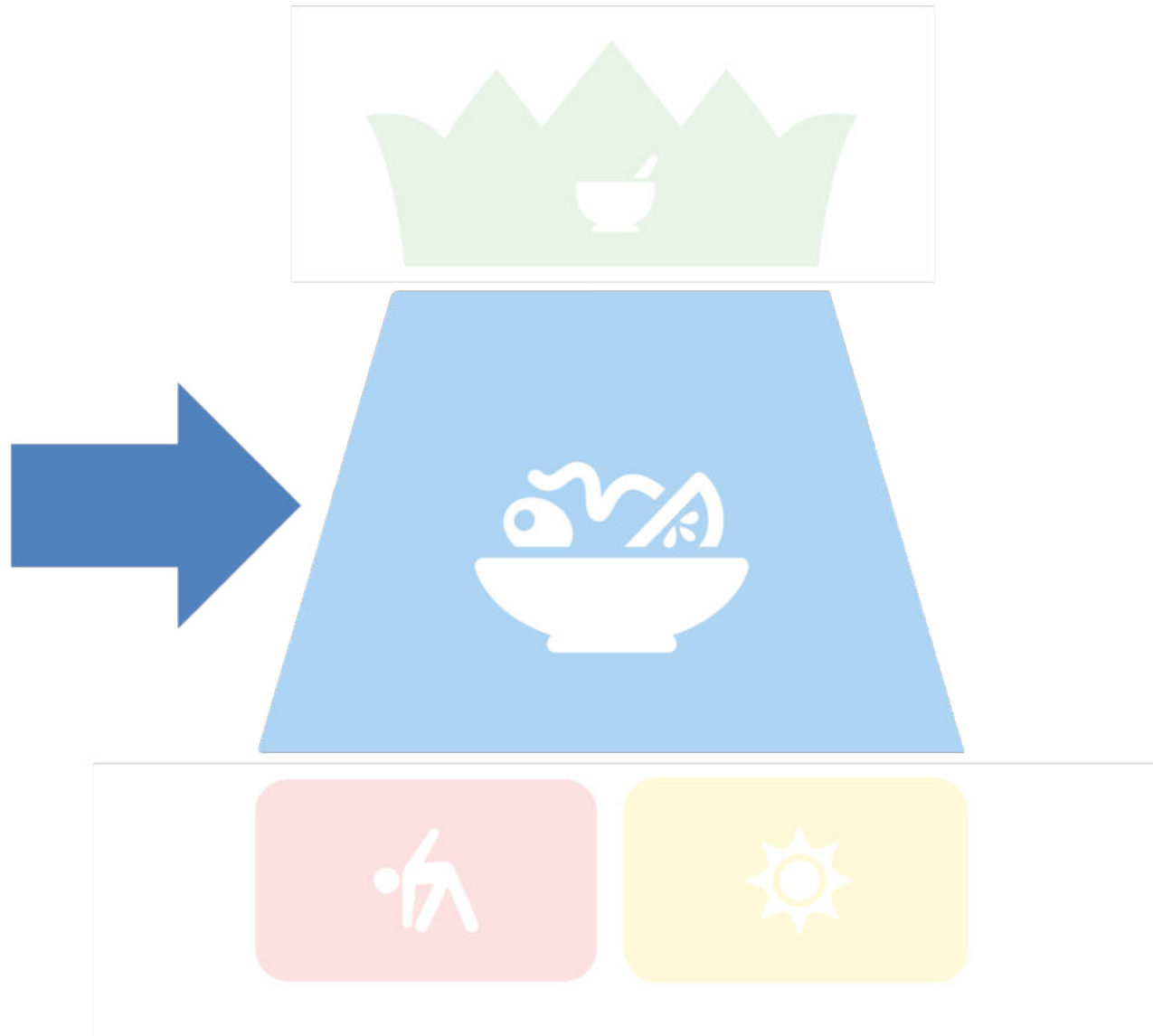
- **Kniegelenke**
- **Fingergelenke**
- **Hüfte**
- **Schultergelenke**
- **Wirbelsäule**

DIE DR. FEIL STRATEGIE BEI ARTHROSE

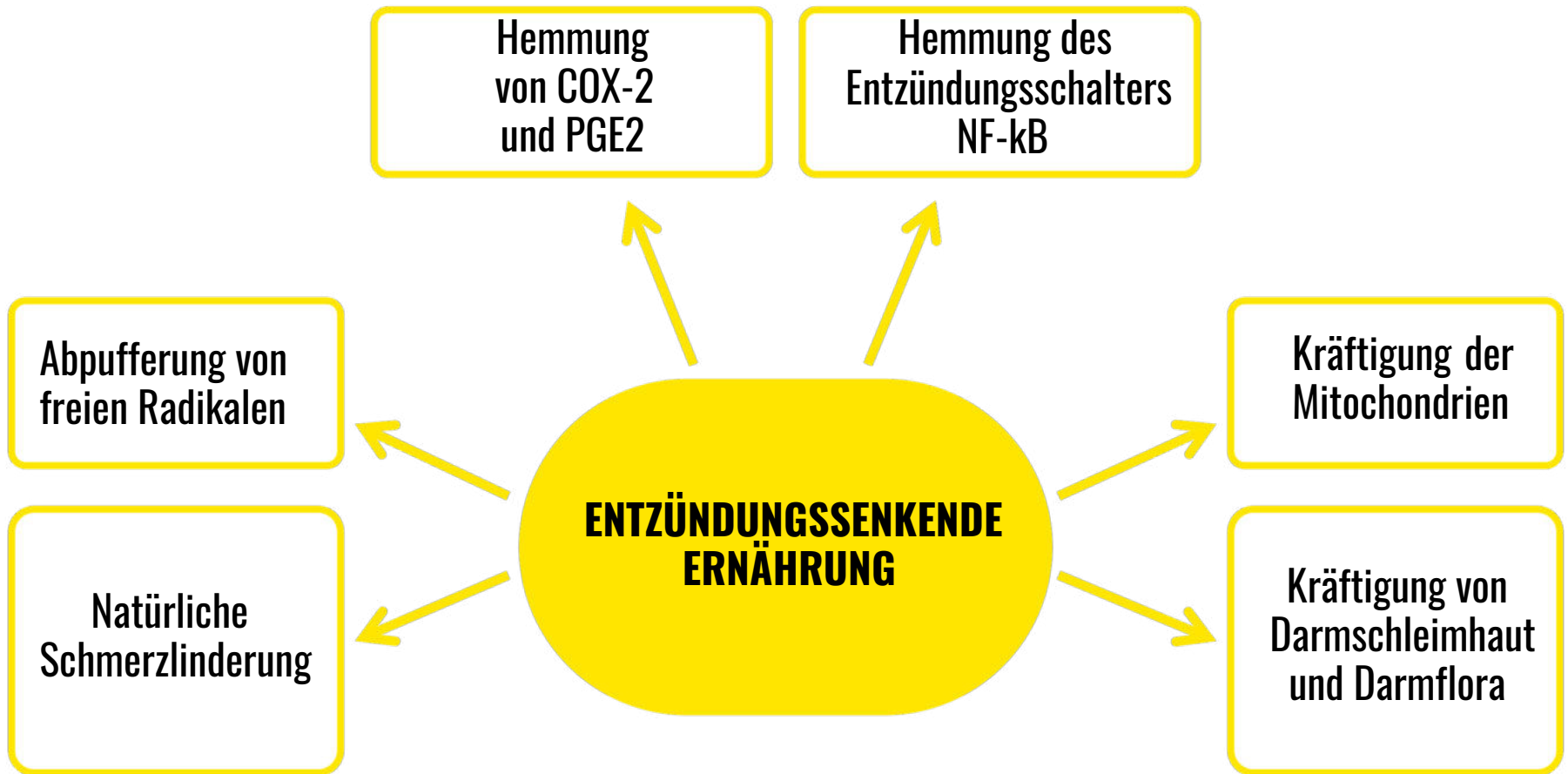


**ERLERNEN SIE DIE DR. FEIL
STRATEGIE IM 4-WOCHEN-KURS
WIE KNORPEL REGENERIERT**

DIE DR. FEIL STRATEGIE BEI ARTHROSE



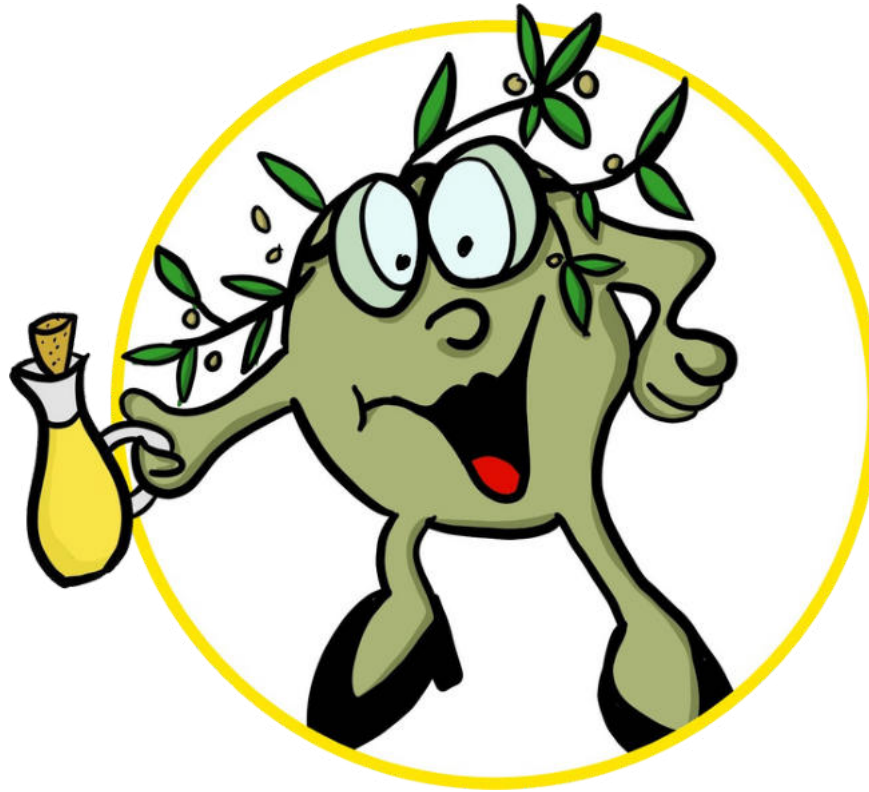
ENTZÜNDUNGSSENKENDE ERNÄHRUNG



KOHLENHYDRATARM



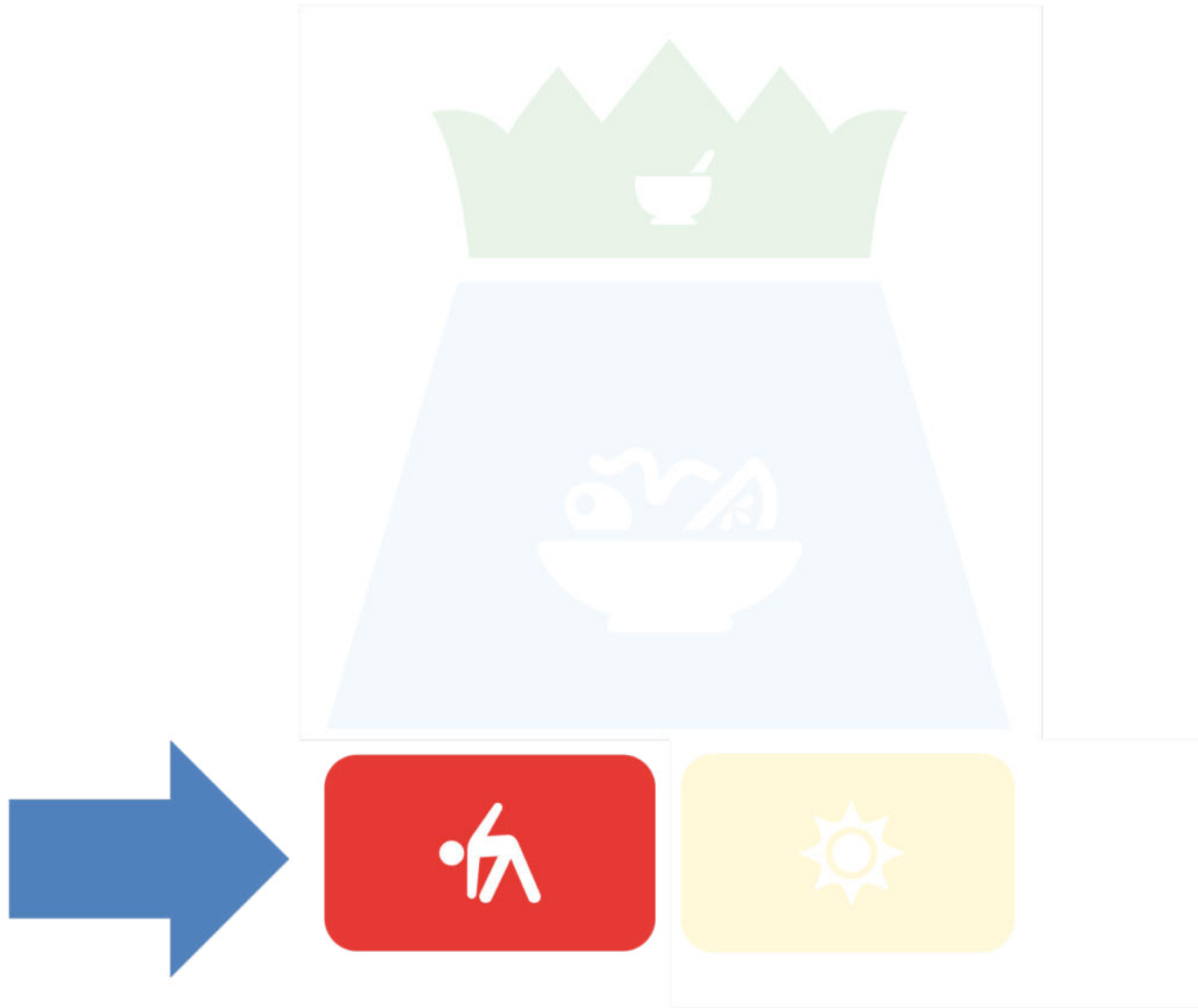
FETTSCHLAU



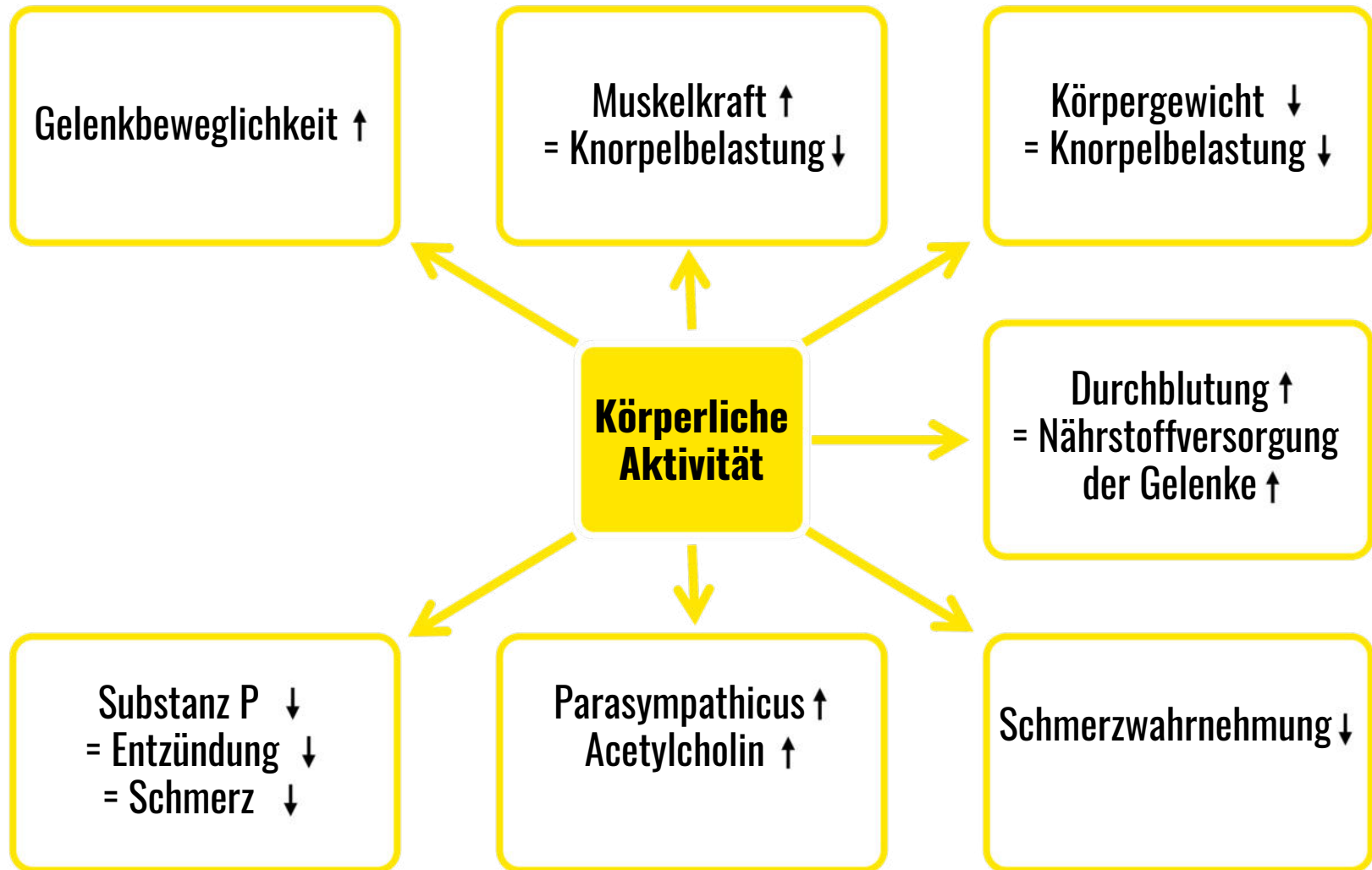
REICH AN EIWEIß



DIE DR. FEIL STRATEGIE BEI ARTHROSE



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT



welt+

DOKTOR WOLFGANG FEIL

Diese zehn Sport-Übungen empfiehlt Deutschlands führender Arthrose-Experte



Von **Jens Bierschwale**
Redakteur

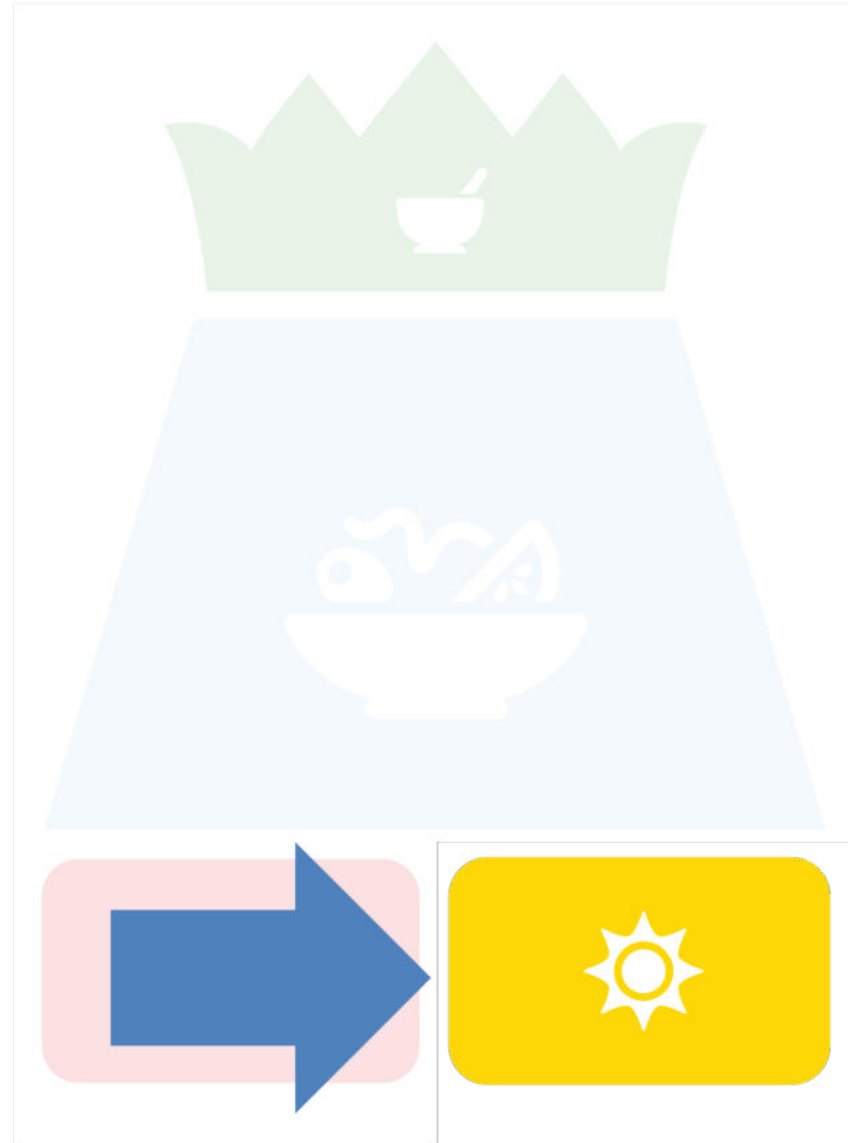
Veröffentlicht am 16.04.2025 | Lesedauer: 10 Minuten



160



DIE DR. FEIL STRATEGIE BEI ARTHROSE



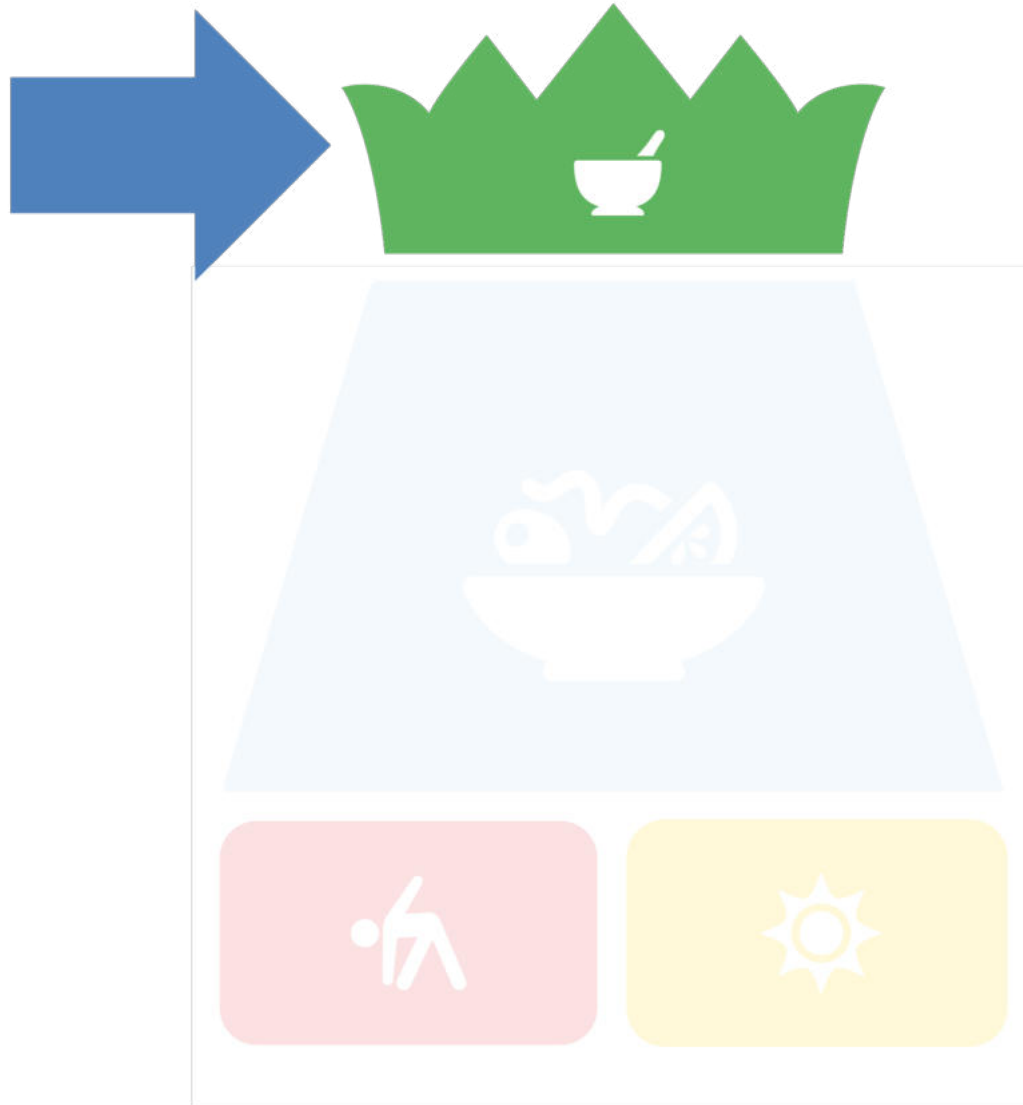
SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN



GEFÜHRTE MEDITATION

**ENTZÜNDUNGSSENKENDE
ERNÄHRUNG IST DIE BASIS –
REICHT JEDOCH NICHT AUS**

DIE DR. FEIL STRATEGIE BEI ARTHROSE



UMFASSENDE NÄHRSTOFFE

- **Bor**

10mg ≈ 500 g Mandeln

- **Selen**

100 µg ≈ 200 g Hering

- **Vitamin D**

50 µg ≈ 200 g Hering

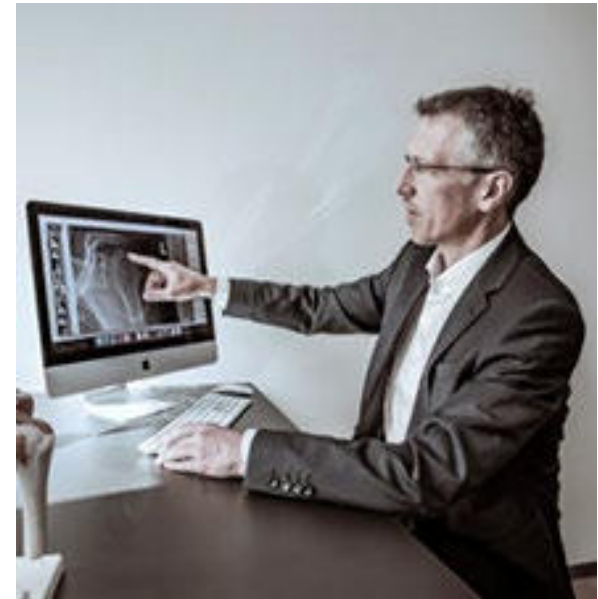
Synergie: 15 x 1 = 50

DU SCHAFFST ES ...

DR. MED. JÖRG SPEER

LEITENDER ARZT, OTC REGENSBURG

"Als Spezialist für konservative Arthrosetherapie bestätige ich die Wirksamkeit der Dr. Feil Arthrose-Strategie, die bei konsequenter Anwendung zu deutlicher Beschwerdeverbesserung führt."



DR. MED. CLAUDIA WIHSGOTT

Bestätigte Knorpelregeneration:

- Kein Nachweis einer Bakerzyste mehr
- Knorpel war komplett regeneriert
- Meniskus: Rissbildungen konsolidiert



ARTHROSE PRAXIS-KURS

4-wöchiger Dr. Feil Kurs zur Anleitung der Knorpelregeneration

**60 informative Videos • 49 Spezialübungen bei Arthrose •
geführte Meditation zur Schmerzlinderung • 32 Rezepte,
Checklisten und Einkaufslisten • 2 zusätzliche Schlüsselvideos:
„Der Regenerationscode Knorpel“ und „Der Gelenkreset“**

DEIN WEG ZU SCHMERZFREIEN GELENKEN



- »»» Exklusiver Onlinekurs mit **Dr. Wolfgang Feil**
- »»» Die **4 Säulen** der Dr.-Feil-Strategie
- »»» Basierend auf **über 30 Jahren Forschung** und **87 wissenschaftlichen Studien**
- »»» Lerne, wie du selbst fortgeschrittene **Knorpelschäden regenerierst**
- »»» Erlebe, wie **Vitalität, Beweglichkeit und Lebensfreude** zurückkehren

DEINE 4 SÄULEN ZUR REGENERATION



ERNÄHRUNG

Entzündungen
senken durch
gezielte
Lebensmittel-
-auswahl,
Kräuter &
4-Wochen-Plan



BEWEGUNG

45 spezielle
Übungen für
Knie, Hüfte,
Schulter – ohne
Überlastung



PSYCHE

Meditation,
Visionboards &
mentale
Techniken für
Selbstheilung



NÄHRSTOFFE

Checklisten zu
Knorpel-
-aufbauenden
Substanzen für
langfristige
Gelenk-
-gesundheit

KUR SINHALTE

9 Module voller Wissen und Praxis:

MODUL 01

Startklar: Dein Weg zur Regeneration

Willkommen mit Dr. Feil und Physiotherapeut Tobias Homburg. Du lernst die 4 Säulen der Strategie kennen und erfährst, wie du selbstwirksam werden kannst.

MODUL 02

Entzündungen stoppen

Erfahre, wie eine entzündungsarme Ernährung mit Kräutern, Gewürzen und Rezepten Schmerzen lindert und deinen Alltag erleichtert.

MODUL 03

Dein 4-Wochen-Plan

Entdecke, wie du mit Obst, Gemüse, hochwertigen Fetten und natürlichen Lebensmitteln deine Gelenke optimal versorgst und deinen Kühlschrank zum Verbündeten für gesunde Beweglichkeit machst.

KURSinHALTE



MODUL 04

Nährstoff-Power für Knorpel

Erfahre, wie gezielte Nährstoffkombinationen den Knorpelaufbau fördern – mit praktischen Checklisten und Empfehlungen für den Alltag.



MODUL 05

Bewegung sanft mobilisieren

Lerne einfache Übungen für Hüfte, Knie, Wirbelsäule und Hände, die Verspannungen lösen und dich zuhause sanft in Bewegung bringen.



MODUL 06

Kraft & Stabilität aufbauen

Stärke mit gezielten Übungen für Muskelkraft und Balance dein Bewegungssystem und baue mit wenig Aufwand Stabilität und Belastbarkeit auf.

KUR SINHALTE



MODUL 07

Beweglichkeit auf Meisterniveau

Erlebe ein neues, schmerzärmeres Bewegungsgefühl, mehr Vitalität und Motivation – begleitet von Weltklasse-Athlet Frank Stäbler.



MODUL 08

Mentale Stärke & Entspannung

Entdecke, wie Meditation, Visionboards und mentale Übungen Stress reduzieren, deinen Heilungsweg fördern und langfristig motivieren.



MODUL 09

Abschluss & Zertifikat

Reflektiere deinen Fortschritt, erhalte dein Teilnahmezertifikat und spüre, was du erreicht hast: mehr Kontrolle, mehr Beweglichkeit, mehr Lebensfreude.

DEINE VORTEILE AUF EINEN BLICK



30 Jahre
Erfahrung &
tausende
Erfolgsgeschichten



Direkte Begleitung
durch Dr. Feil
& Team



2 LIVE-
Sprechstunden
für persönliche
Fragen



4-Wochen-
Ernährungs-
und Bewegungsplan



Exklusive
Online-
Austauschgruppe



Dauerhafter Zugriff
auf alle Inhalte



Teilnahmezertifikat

DEINE BONUSINHALTE

IM
GESAMTWERT
VON 200 €

BONUS I

Wert: 100€

Arthrose PDF-Paket

- ✓ 4-Wochen-Rezeptplan
- ✓ Frühstückskonzept
- ✓ Basis-Lebensmittelliste
- ✓ Nährstoffcheckliste
- ✓ 29 Entzündungshemmende Rezepte

BONUS II

Wert: 100€

Anti-Schmerz-Meditation

- ✓ Speziell entwickelt zur Schmerzlinderung
- ✓ Einfach umsetzbar
- ✓ Schnell lernbar

STARTE NOCH HEUTE DEINE KNORPELREGENERATION!

Exklusiver Onlinekurs

Arthrose Praxiskurs

~~249€~~ 149€

Einmalzahlung

- ☒ Zugang zu über 60 Videolektionen
- ☒ 2 LIVE-Sprechstunden mit Dr. Feil
- ☒ Mehr als 45 Spezialübungen für Deinen Alltag
- ☒ Exklusive Online-Austauschgruppe
- ☒ Direkt anwendbarer 4 Wochen Rezeptplan
- ☒ Individuelle Checklisten und Rezepte
- ☒ 24h E-Mail-Begleitung und Unterstützung



JETZT ZUGANG SICHERN