



martinkoban.com

# DER Knie NEUSTART

Wissenschaftlich fundierte Strategien  
gegen Knieschmerzen

Empfohlen von Ärzten – gelobt von Profisportlern und  
tausenden Anwendern weltweit

„Inhaltlich und didaktisch gehört Der Knie Neustart meines Erachtens zu den umfangreichsten und qualitativ hochwertigsten Büchern, die es aktuell im deutschsprachigen Raum zum Thema Knieschmerz gibt. Es ist kein reines Ratgeberbuch, sondern ein durchdachtes Konzept, das sich konsequent an der Lebenswirklichkeit der Betroffenen orientiert – ohne in Vereinfachung oder Alarmismus zu verfallen.“

**Dr. med. Benjamin Bode**  
Facharzt für Innere Medizin

## EIN NEUER WEG FÜR ALLE, DIE SELBST AKTIV WERDEN WOLLEN

Chronische Knieschmerzen zählen zu den häufigsten – und zugleich komplexesten – Beschwerden aktiver Menschen. Ärztliche Diagnostik und physiotherapeutische Begleitung sind dabei unverzichtbar, stoßen im Alltag jedoch oft an Grenzen: Zeitmangel, Verständnisschwierigkeiten oder fehlende Umsetzbarkeit.

Genau hier setzt meine Arbeit an: als **evidenzbasierte, verständliche und praxistaugliche Ergänzung** zur medizinischen Versorgung.

Ich bin **Martin Koban**, Autor und Entwickler einer Methode, die auf 15 Jahren Erfahrung, der Auswertung von über 1.700 Studien und der praktischen Arbeit mit tausenden Betroffenen basiert – und heute weltweit in über 40 Ländern eingesetzt wird.

Ob Eltern, Senioren, Freizeitsportler oder Profis – mein Ansatz gibt Menschen die nötigen Werkzeuge an die Hand, um ihre Knie sicher und gezielt zu stärken.

## ZAHLEN, DIE ÜBERZEUGEN



Bücher & Kurse in über  
40 Ländern verkauft



Aktive E-Mail-Community  
mit 2.500+ Leser\*innen



11.900 YouTube-  
Abonnenten



Über 8 Millionen  
Websitebesuche



Empfohlen von Medizinern  
mit jahrzehntelanger  
Erfahrung



In Eigenanwendung erprobt,  
auf wissenschaftlicher Basis  
entwickelt



Tausende Erfolgsgeschichten  
von Ärzten, Sportlern und  
Patient\*innen



## KOOPERATIONSMÖGLICHKEITEN



- ✓ Interviews, redaktionelle Beiträge oder Podcast-Gespräche
- ✓ Verlosungen von Kurszugängen oder Büchern
- ✓ Fachinhalte für Gesundheitsplattformen oder Social-Media-Formate
- ✓ Affiliate-Modelle oder gemeinsame Projekte mit sportmedizinischem Fokus

## MEINE MOTIVATION: NIEMAND SOLL MIT SCHMERZEN LEBEN MÜSSEN

Sport und Bewegung bedeuten für mich seit jeher Lebensfreude. Als ich jedoch Anfang 20 selbst an hartnäckigen Knieschmerzen litt, blieben alle Behandlungsversuche erfolglos. Der Schmerz wurde zum ständigen Begleiter.

Ich begann meine eigene Suche nach Antworten: Ich las hunderte Studien, besuchte internationale Seminare und lernte von führenden Experten. Mit diesem Wissen – und meinem eigenen Knie als Testfeld – entwickelte ich eine Methode, die wissenschaftlich fundiert, alltagstauglich und langfristig wirksam ist.

Heute nutzen zehntausende Menschen weltweit meine Bücher und Kurse, um selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

### Meine Mission

Menschen mit Knieschmerzen die Werkzeuge an die Hand geben, mit denen sie wieder aktiv, selbstbestimmt und schmerzfrei leben können – aus Liebe zur Bewegung und für Freude am Leben.

Wenn **medizinischer Rat**, **Bewegungstherapie** und **Eigeninitiative** ineinandergreifen, entstehen die besten Ergebnisse. Genau dabei unterstütze ich – mit evidenzbasierten Strategien, klarer Sprache und erprobten Übungen.

“ Inhaltlich und didaktisch gehört Der Knie Neustart meines Erachtens zu den umfangreichsten und qualitativ hochwertigsten Büchern, die es aktuell im deutschsprachigen Raum zum Thema Knieschmerz gibt.

Dr. med. Benjamin Bode

“ Martin hat ein ganzheitliches Rehaprogramm entwickelt, das so evidenzbasiert ist, wie man es sich nur wünschen kann.

Dr. Mark Waring

“ Ich bin Hausarzt, Ende 70, und wünschte, ich hätte dieses Material schon vor 40 Jahren gehabt.

Dr. Robert Shapter

“ Diese Art Anleitung sollten mehr Patienten erhalten.

Dr. John Hagopian

## STIMMEN AUS MEDIZIN UND PRAXIS

Ärztliche Empfehlungen

Weitere Berichte unter:

[www.martinkoban.com/erfolge](http://www.martinkoban.com/erfolge)



**Boštjan Nachbar** - Ehemaliger NBA- & EuroLeague-Profi

*„Ich hatte jahrelang mit Patellasehnenproblemen zu kämpfen. Letzte Saison waren die Schmerzen besonders schlimm – ich konnte sie kaum abschütteln.“*

Nach dem Karrierehöhepunkt beim FC Barcelona stand Boki vor dem Aus. Erst durch meine Methode – vermittelt in einer Telefonkonsultation – konnte er seine Schmerzen deutlich reduzieren.

*„Ich habe den Sommer genutzt, um gezielt mit deinen Tipps zu arbeiten – jeden Tag. Ich fühle mich jetzt 90 bis 95 % besser als letzte Saison.“*

Sein Umfeld profitiert mit:

*„Ich habe dein Buch an Freunde mit ähnlichen Problemen weitergegeben – alle kamen mit positivem Feedback zurück.“*

Quelle: Podcast-Interview mit Martin Koban



Foto: Klearchos Kapoutsis, zugeschnitten und aufgehellt von Martin Koban, CC BY 2.0



Foto: Dimitri Maramenides, Epic Kites

**Dimitri Maramenides**

Kiteboarding-Legende & Vater eines Olympia-Athleten Dimitri litt 2015 unter einem schweren Patellaspitzensyndrom.

*„Ich hätte nie gedacht, dass man eine Sehnenentzündung im Knie haben kann ... aber jetzt sehe ich Licht am Ende des Tunnels.“*

Durch tägliche Anwendung meines Programms fand er zurück – **ohne Operation, ohne Medikamente** – und ist heute wieder schmerzfrei auf dem Wasser aktiv.

**INTERESSE AN EINER ZUSAMMENARBEIT?**

Lassen Sie uns gemeinsam mehr Menschen in Bewegung bringen – mit Wissen, das wirkt.

Ich freue mich auf Ihre Nachricht.

✉ [presse@martinkoban.com](mailto:presse@martinkoban.com)

🌐 [www.martinkoban.com](http://www.martinkoban.com)

📍 Deutschland – offen für Kooperationen im DACH-Raum & international

