

INHALTSVERZEICHNIS

Besser essen, weniger Entzündungen4

Warum wir uns antientzündlich
ernähren sollten6

Unsere besten Lebensmittel
gegen Entzündungen14

FRÜHSTÜCK 18

Veränderungen mit Plan:
So gelingt die Umstellung42

HAUPTGERICHTE 58

Pflanzliche Ernährung:
So essen Sie mehr Gemüse70

Bringen Sie Ihren Darm auf Zack102

KLEINE GERICHTE **128**

Längere Esspausen:
Gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe 140

Kräuter und Gewürze:
Mehr Geschmack, mehr Gesundheit 158

Schoko, Kuchen, Krautsalat:
Tappen Sie nicht in Zuckerfallen 178

SÜSSES **194**

Rezeptregister208
Entzündungshemmer auf einen Blick 212
Die Ernährungs-Docs 213
Impressum 214