

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Rheuma und Ernährung</b>	<b>1</b>
1.1	Einführung	1
1.2	Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises	2
	Rheumatoide Arthritis	2
	Gicht	4
1.3	Das Bindegewebe als Ort der Verschlackung	5
	Entzündungsstoffwechsel im Gewebe	5
	Die Verschlackung im Gewebe – schleichender Beginn	5
1.4	Ernährungsmedizinische Aspekte	8
	Rheuma und Ernährung – was haben sie miteinander zu tun?	8
	Vollwert-Ernährung	8
	Allgemeine Ernährungsregeln	9
	Diätetische Maßnahmen	11
1.5	Selbsthilfe einmal anders	11
1.6	Was heißt Heilung?	13
<b>2</b>	<b>Zwei Wege führen zur Heilnahrung</b>	<b>15</b>
2.1	Die Kehrtwendung	15
2.2	Die schrittweise Nahrungsumstellung	16
2.3	Wer – wann – was?	19
2.4	Ernährung ohne tierisches Eiweiß	21
2.5	Essen will gekonnt sein	22
2.6	Fasten und Ernährung als Schmerzmittel	24
<b>3</b>	<b>Fallberichte</b>	<b>25</b>
<b>4</b>	<b>Rezepte – Rohkost</b>	<b>36</b>
4.1	Einleitung	36
4.2	Entlastungstage für Übergewichtige	37
4.3	Rohkostrezepte	40
4.4	Salatsoßen – für 1 Person	42
4.5	Rohkostplatten	44

---

<b>5</b>	<b>Rezepte – Heilnahrung</b>	<b>45</b>
5.1	Einleitung	45
5.2	Von der Auswahl und Vorbereitung wirksamer Nahrung	47
5.3	Frühstücksplan	51
5.4	Müsli-Rezepte	53
	Müsli-Rezepte ohne tierisches Eiweiß	57
5.5	Heilnahrung mit tierischem Eiweiß – Rezepte für 2 Wochen	58
5.6	Heilnahrung ohne tierisches Eiweiß – Rezepte für 2 Wochen	91
	Süße Frühstücksaufstriche	91
	Glutenfreies Brot	92
<b>6</b>	<b>Literatur- und Adressverzeichnis</b>	<b>124</b>
6.1	Literaturverzeichnis	124
6.2	Adressen	126
6.3	Antwort-Blatt	127