

6 VORWORT

- 9 **RHEUMA – DAS MÜSSEN SIE WISSEN**
- 10 Die verschiedenen Rheumatypen
- 13 Die geläufigsten Rheuma-Medikamente

- 17 **DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – DAS IST JETZT WICHTIG**
- 18 Ernährungsempfehlung für alle rheumatischen Erkrankungen
- 18 Unbedingt Mangelzustände vermeiden
- 18 Unbedingt Übergewicht vermeiden
- 22 Richtig trinken bei Rheuma
- 24 Seien Sie nicht zu streng mit sich
- 25 **Ernährung bei chronischer Polyarthritis**
- 25 Entzündungen lindern
- 36 Osteoporose vorbeugen
- 38 Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Entzündungen
- 38 Fasten bei Rheuma?
- 42 **Tagesplan für Rheumatiker**
- 44 **15 Tipps für das tägliche Leben**

51 70 REZEPTE – LECKER ESSEN BEI RHEUMA**52 Leckere Frühstücksideen**

52 Grapefruit-Orangen-Müsli

54 Birnenmüsli

56 Frischkornmüsli

57 Vitales Obstfrühstück

58 Kräuter-Paprika-Dip

59 Oliven-Peperoni-Aufstrich

60 Körnige Brezeln

61 Schlemmerfrühstück

62 Sesambrötchen

64 Herzhaftes Mittagessen

64 Kartoffel-Kerbel-Suppe

66 Kartoffel-Gemüsesuppe mit frischem Majoran

68 Karottensuppe

70 Linseneintopf

72 Gratinierte Wirsing-Röllchen

74 Sprossenpfanne „Asia“

75 Paprika-Weizen-Pfanne

76 Reisbällchen à la italiana

78 Gefüllte Tomaten mit Mozzarella

80 Nudeln mit Thunfisch

81 Schellfisch auf Ingwergemüse

82 Lachs mit grünen Nudeln

84 Fischfilet „Sylt“

86 Fisch im Tomaten-Oliven-Bett

87 Gemüsepflanne mit Lachs

- 88 Makrelenfilet im Gemüsebett
 - 90 Basilikum-Spaghetti
 - 91 Überbackene Spinatkartoffeln
 - 92 Nussiger Kräuterreis à la mediterranée
 - 92 Hirse-Risotto
 - 93 Gebratener Weizen
 - 94 Gebratenes Rindfleisch „Hong Kong“
 - 95 Broccoli-Kartoffel-Püree
 - 96 Kräutersauce nach hessischer Art
 - 97 Paprikasauce
 - 98 Pikante Mais-Meerrettichsauce
 - 98 Apfel-Curry-Chutney
-
- 100 **Leichte Abendessen und Salate**
 - 100 Eisbergsalat mit Mandarinen
 - 101 Tomaten-Grünsalat
 - 102 Gurkensalat mit Dill
 - 102 Blattsalat mit Feigen und Ziegenkäse
 - 103 Fruchtiger Rohkost-Salat
 - 104 Chinakohlsalat mit Apfel und Walnuss
 - 106 Bunter Chicoréosalat
 - 107 Rucolasalat mit warmem Dressing
 - 108 Bunter Kartoffelsalat à la Mama
 - 110 Herzhaftes Baguette
 - 111 Krebssalat mit Mangos
 - 112 Hefefladen
 - 113 Brötchen mit Kräuterbelag

- 114 Thunfisch-Sandwich „Vitale“
 - 116 Fisch-Gemüse-Aspik
 - 117 Champignon-Nudel-Pfanne
 - 118 Fischfrikadellen
 - 119 Pilz-Mais-Pfanne
 - 120 Italienisches Gemüsegratin
 - 121 Kidneybohnen-Dip
 - 122 Kartoffelpuffer mit Apfelkompott
-
- 124 **Süße Mahlzeiten, Kuchen und Desserts**
 - 124 Hüttenkäse mit heißen Himbeeren
 - 126 Grießauflauf
 - 127 Fruchtiger Milchreis mit Krokant
 - 128 Überbackener Reis-Kirschaufau
 - 129 Quark mit beschwipsten Früchten
 - 130 Grüne Grütze
 - 132 Vanillequark
 - 132 Fruchtsauce
 - 133 Mandel-Birnen-Joghurt
 - 134 Erdbeercreme
 - 136 Aprikosen-Quark-Torte
 - 138 Apfeltaschen
 - 140 Orangen-Birnen-Dessert
-
- 142 **ANHANG**
 - 142 Wichtige Adressen
 - 143 Register