

INHALT

VORWORT

Kapitel 1

SCHWACHPUNKT GELENKE
Gelenkerkrankungen in Zahlen
Die wichtigsten Gelenke und ihre
Probleme
Was bedeutet Rheuma?

Kapitel 2

**ESSEN ALS KUR
FÜR DIE GELENKE**
Gesunder Tauschhandel mal fünf

Kapitel 3

**DIE TOP-LEBENSMITTEL
GEGEN RHEUMA**

Omega-3-Fettsäuren
aus Meer und Garten
Hervorragende Omega-3-Quellen
Nüsse und andere MUFA-Bomben
Die tägliche Nussration
Hervorragende MUFA-Quellen
Der ungekrönte König im Reich
des Gemüses
So beschützen Antioxidantien
Ihre Zellen
Gesunder Darm = starkes
Immunsystem
Ist Kohl etwa giftig?
Acht wertvolle Kohlsorten
Blaue Beeren – die Superstars im
Reich der Früchte

6	So kommen Sie auf 100 Gramm Beeren täglich	72
	Neun bärenstarke Beeren	75
9	Probiotika helfen auch den Gelenken	80
11	Das Wunder der resistenten Stärke Typ 3 in Nudeln und Co.	85
12	Probiotika und Präbiotika: 8 großartige Paarungen	87
14	Die größten Feinde von Darmflora und Gelenken	88
	Drei antiinflammatorische Juwelen	93
21		
25	<i>Kapitel 4</i> EINEN PERSÖNLICHEN SCHLACHTPLAN ERSTELLEN	103
	Beispiel für einen persönlichen Ernährungsplan	104
35		
37	<i>Kapitel 5</i> DER KAMPF MIT DEN KILOS	111
45	12 Gefahren für Ihren Bauchumfang	114
46	Keep it simple – mein Prinzip	115
50	So nehmen Sie 20–30 g Eiweiß zu sich	117
53	Die Top Ten der Proteinquellen	119
55	Die Tellerregel	120
59	Auswahl der richtigen Fette	121
63	Fabelhafte antiinflammatorische Fettquellen	123
67	Kappen Sie die Kohlenhydrate	124
69	500 Verwöhnkalorien pro Woche	129
70		

Kapitel 6		
PERFEKTES TRAINING		
FÜR IHRE GELENKE		
Warm-up ist wichtig für Ihre		
Gelenke		
Fit durch Alltagsaktivitäten		
Die tägliche Verbrennung erhöhen		
Krafttraining, das Ihre Gelenke		
lieben werden		
Vor dem Krafttraining		
Miniprogramm gelenkfreundliches		
Krafttraining		
Antiinflammatorisches		
Cardiotraining		
Aufwärmen vor dem		
Cardiotraining		
Warum Walking gegen		
Entzündungen hilft		
Kleidung fürs Intervall-Walking		
6-Wochen-Programm mit den		
3 wichtigsten Trainingselementen		
131	Kapitel 7	
	GUT SCHLAFEN UND	
	STRESS ABBAUEN	169
	Sechs Wege zu einem besseren	
134	Schlaf	174
135		
137	Kapitel 8	
	REZEpte	179
138	Frühstück	180
139	Mittagessen zu Hause	190
	Mittagessen für unterwegs	200
142	Zwischenmahlzeiten	210
	Abendessen	220
152	Desserts & Snacks	260
157	STICHWORTVERZEICHNIS	280
160	REZEPTVERZEICHNIS	284
164	QUELLEN UND	
	ANMERKUNGEN	286
166	ÜBER DIE AUTOREN	287