

# 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:	
14	8 großartige Paarungen	87
	Die größten Feinde von Darmflora und Gelenken	88
	Drei antiinflammatorische Juwelen	93

### *Kapitel 4*

#### EINEN PERSÖNLICHEN

#### SCHLACHTPLAN

#### ERSTELLEN

	Beispiel für einen persönlichen Ernährungsplan	103
35		104

### *Kapitel 5*

#### DER KAMPF MIT DEN

#### KILOS

37		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 Verwöhncalorien pro Woche	129
70		

### *Kapitel 6*

#### **PERFEKTES TRAINING FÜR IHRE GELENKE**

	131
Warm-up ist wichtig für Ihre Gelenke	134
Fit durch Alltagsaktivitäten	135
Die tägliche Verbrennung erhöhen	137
Krafttraining, das Ihre Gelenke lieben werden	138
Vor dem Krafttraining	139
Miniprogramm gelenkfreundliches Krafttraining	142
Antiinflammatorisches Cardiotraining	152
Aufwärmen vor dem Cardiotraining	157
Warum Walking gegen Entzündungen hilft	160
Kleidung fürs Intervall-Walking	164
6-Wochen-Programm mit den 3 wichtigsten Trainingselementen	166

### *Kapitel 7*

#### **GUT SCHLAFEN UND STRESS ABBAUEN**

	169
Sechs Wege zu einem besseren Schlaf	174

### *Kapitel 8*

#### **REZEPTE**

	179
Frühstück	180
Mittagessen zu Hause	190
Mittagessen für unterwegs	200
Zwischenmahlzeiten	210
Abendessen	220
Desserts & Snacks	260

#### **STICHWORTVERZEICHNIS**

280

#### **REZEPTVERZEICHNIS**

284

#### **QUELLEN UND**

#### **ANMERKUNGEN**

286

#### **ÜBER DIE AUTOREN**

287