

**6 VORWORT**

**9 ARTHRITIS UND ARTHROSE – WICHTIG ZU WISSEN**

- 10 Arthritis, Arthrose, Rheuma oder Gicht?
- 12 Das gesunde Gelenk – ein Wunderwerk!
- 15 Die Volkskrankheit Arthrose
- 26 Arthritis – Gelenkentzündung mit vielen Ursachen

**35 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?**

- 36 Nährstoffe kennen – was ist jetzt besonders wichtig?
- 45 Feind der Gelenke – das Übergewicht
- 49 Tagesplan für Arthritis- und Arthrosepatienten
- 51 15 Ernährungstipps für das tägliche Leben

**59 50 LECKERE REZEPTE BEI ARTHRITIS UND ARTHROSE**

- 60 Frühstück
- 60 Beeren-Müsli
- 62 Fitness-Müsli
- 64 Exotisches Müsli
- 65 Vitamin-Drink
- 66 Vitamin-Müsli
- 67 Fruchtige Brote
- 68 Muntermacher-Frühstück

70 **Mittagessen**

- 70 Rotkohlrouladen mit Dinkel
- 72 Gourmet-Fischsuppe mit Lachs
- 74 Bandnudeln mit Zucchini und Heilbutt
- 76 Helgoländer Fischauflauf
- 77 Grünkernrisotto mit Joghurt-Kräutersoße
- 78 Pastinakenplätzchen
- 80 Linsen-Frühlingstorte
- 82 Gemüsestrudel
- 84 Gemüse-Fisch-Auflauf mit Käse
- 86 Mangoldröllchen mit pikanter Möhren-Roggenfüllung
- 88 Chinakohl mit Äpfeln und Zwiebeln
- 90 Kürbisgemüse mit Nudeln
- 92 Indonesisches Reisgericht
- 94 Gefüllte Gurke
- 96 Gefüllte Zwiebeln
- 97 Holländischer Mangoldauflauf mit Fisch
- 99 Bandnudeln mit Lachs-Streifen in Salbei-Tomaten-Soße
- 100 Linsensalat auf türkische Art
- 101 Matjessalat Helgoland



Wichtig ist eine Ernährung, die arm an entzündungsförderlicher Arachidonsäure und reich an Omega-3-Fettsäuren ist.

*»Niemand weiß,  
wie weit seine  
Kräfte gehen, bis er  
sie versucht hat.«*

Johann Wolfgang  
von Goethe

102	<b>Abendessen</b>
102	Radieschenquark
104	Gurkenaufstrich
105	Möhren-Apfel-Aufstrich
106	Paprika-Tomaten-Aufstrich
108	Kresse-Pfeffer-Käse
109	Kartoffel-Schnittlauch-Paste mit Knoblauch
110	Spanische Gemüsecreme
111	Reissalat mit Mango
112	Bunter Sommersalat
114	Tomatensuppe mit Spätzle
117	<b>Süße Zwischenmahlzeiten, Desserts und Snacks</b>
117	Joghurt-Terrine mit Blaubeeren
118	Quinoa-Auflauf mit Früchten
119	Sanddorn-Milch
120	Mango-Drink
120	Blaubeer-Grießdessert
121	Rhabarbermousse
122	Latte Cotta
124	Quark-Terrine
125	Pfirsich-Joghurtpudding
126	Weizenschrot-Flammeri
127	Grießnockerl mit Erdbeeren und Weizenkeimen
128	Apfelkuchen
129	Pflaumen-Streuselkuchen
130	<b>ANHANG</b>
130	<b>Adressen</b>
130	<b>Lesetipps</b>
131	<b>Register</b>