

## 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 **Abendessen**
  - 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 **Süße Zwischenmahlzeiten, Desserts und Snacks**
  - 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 **ANHANG**
  - 130 Adressen
  - 130 Lesetipps
  - 131 Register