

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Volkskrankheit Rheuma .....</b>	<b>8</b>
Die verschiedenen Rheumatypen .....	8
Die geläufigsten Rheuma-Medikamente .....	9
<b>Die Ernährung umstellen – das ist jetzt wichtig .....</b>	<b>10</b>
Ernährungsempfehlung für alle rheumatischen Erkrankungen .....	10
Ernährung bei chronischer Polyarthritis .....	12
Die ideale Kost: vegetarisch mit Fisch .....	16
Seien Sie nicht zu streng mit sich .....	17
<b>Rezepte.....</b>	<b>19</b>
Frühstück .....	19
Getränke und Smoothies .....	33
Vorspeisen und Snacks .....	49
Salate .....	63
Suppen.....	79
Saucen und Dips .....	97
Hauptgerichte .....	109
Hauptgerichte mit Fleisch .....	110
Hauptgerichte mit Fisch.....	120
Vegetarische Hauptgerichte .....	134
Beilagen .....	149
Abendessen .....	161
Desserts und Gebäck.....	177
<b>Wichtige Adressen .....</b>	<b>189</b>
<b>Rezeptregister .....</b>	<b>190</b>