

# INHALT

Vorwort	5
<b>Grundwissen Gelenke</b>	<b>6</b>
<b>Interview mit den Ernährungs-Docs:</b>	
Was die Ernährung bewirken kann	8
Wie Gelenke funktionieren	10
Die häufigsten Gelenkerkrankungen	12
Mythen und Halbwahrheiten	18
Medikamente verstehen, Nebenwirkungen reduzieren	20
<b>Interview mit Dr. Klasen:</b>	
Was unser Inneres bewirkt	24
Strategien gegen den Schmerz	26
Bewusste Bewegung und Entspannung	28
<b>Essen für starke Gelenke</b>	<b>30</b>
Die Rolle der Ernährung	32
Beispiele aus der Praxis	34
<b>Interview mit Dr. Fleck:</b>	
Die Anti-Entzündungs-Formel	36
Die Küche als Hausapotheke	38
Entzündungshemmer auf einen Blick	40
Warum der Bauch weg muss	41
<b>Interview mit Dr. Riedl:</b>	
Effizient abnehmen – wie geht das?	42
Ernährungsumstellung – so gelingt sie	44
Antworten auf Alltagsfragen	46
Verpflegung unterwegs	48

Richtig trinken	49
Auf einen Blick: Essen für starke Gelenke	50
Lebensmittelauswahl bei Arthrose und Rheuma	52
Lebensmittelauswahl bei Gicht	54
<b>Rezepte zum Genießen</b>	<b>56</b>
Frühstück	58
Kleine Gerichte	88
<b>Special: Blitzrezepte für unterwegs</b>	<b>120</b>
Hauptgerichte	122
<b>Special: Blitzrezepte für mittags und abends</b>	<b>160</b>
Süßes	162
Stichwortregister	178
Rezeptregister	179
Die Ernährungs-Docs	182
Hilfreiche Adressen, Hinweise, Bildnachweis	183
Impressum	184