

Vorwort	7
Volkskrankheit Rheuma	8
Die verschiedenen Rheumatypen	8
Die geläufigsten Rheuma-Medikamente	9
Die Ernährung umstellen – das ist jetzt wichtig	10
Ernährungsempfehlung für alle rheumatischen Erkrankungen	10
Ernährung bei chronischer Polyarthritits	12
Die ideale Kost: vegetarisch mit Fisch	16
Seien Sie nicht zu streng mit sich	17
Rezepte	19
Frühstück	19
Getränke und Smoothies	33
Vorspeisen und Snacks	49
Salate	63
Suppen	79
Saucen und Dips	97
Hauptgerichte	109
<i>Hauptgerichte mit Fleisch</i>	110
<i>Hauptgerichte mit Fisch</i>	120
<i>Vegetarische Hauptgerichte</i>	134
Beilagen	149
Abendessen	161
Desserts und Gebäck	177
Rezeptregister	188
Wichtige Adressen	190
Autoreninfo	191