

INHALT

VORWORT

Kapitel 1

SCHWACHPUNKT GELENKE

Gelenkerkrankungen in Zahlen

Die wichtigsten Gelenke und ihre Probleme

Was bedeutet Rheuma?

Kapitel 2

ESSEN ALS KUR

FÜR DIE GELENKE

Gesunder Tauschhandel mal fünf

Kapitel 3

DIE TOP-LEBENSMITTEL

GEGEN RHEUMA

Omega-3-Fettsäuren

aus Meer und Garten

Hervorragende Omega-3-Quellen

Nüsse und andere MUFA-Bomben

Die tägliche Nussration

Hervorragende MUFA-Quellen

Der ungekrönte König im Reich des Gemüses

So beschützen Antioxidantien

Ihre Zellen

Gesunder Darm = starkes

Immunsystem

Ist Kohl etwa giftig?

Acht wertvolle Kohlsorten

Blaue Beeren – die Superstars im Reich der Früchte

6	So kommen Sie auf 100 Gramm	
	Beeren täglich	72
	Neun bärenstarke Beeren	75
9	Probiotika helfen auch den Gelenken	80
11	Das Wunder der resistenten Stärke	
	Typ 3 in Nudeln und Co.	85
12	Probiotika und Präbiotika:	
14	8 großartige Paarungen	87
	Die größten Feinde von Darmflora	
	und Gelenken	88
	Drei antiinflammatorische Juwelen	93

21

25

Kapitel 4

EINEN PERSÖNLICHEN

SCHLACHTPLAN

ERSTELLEN

	Beispiel für einen persönlichen	103
35	Ernährungsplan	104

37

45

46

50

53

55

59

63

67

69

70

Kapitel 5

DER KAMPF MIT DEN

KILOS

	12 Gefahren für Ihren Bauchumfang	111
	Keep it simple – mein Prinzip	114
	So nehmen Sie 20–30 g Eiweiß	115
	zu sich	117
	Die Top Ten der Proteinquellen	119
	Die Tellerregel	120
	Auswahl der richtigen Fette	121
	Fabelhafte antiinflammatorische	
	Fettquellen	123
	Kappen Sie die Kohlenhydrate	124
	500 Verwöhnkalorien pro Woche	129

Kapitel 6

PERFEKTES TRAINING FÜR IHRE GELENKE

Warm-up ist wichtig für Ihre Gelenke	131
Fit durch Alltagsaktivitäten	134
Die tägliche Verbrennung erhöhen	135
Krafttraining, das Ihre Gelenke lieben werden	137
Vor dem Krafttraining	138
Miniprogramm gelenkfreundliches Krafttraining	139
Antiinflammatorisches Cardiotraining	142
Aufwärmen vor dem Cardiotraining	152
Warum Walking gegen Entzündungen hilft	157
Kleidung fürs Intervall-Walking	160
6-Wochen-Programm mit den 3 wichtigsten Trainingselementen	164
	166

Kapitel 7

GUT SCHLAFEN UND STRESS ABBAUEN

Sechs Wege zu einem besseren Schlaf	169
	174

Kapitel 8

REZEPTE

Frühstück	179
Mittagessen zu Hause	180
Mittagessen für unterwegs	190
Zwischenmahlzeiten	200
Abendessen	210
Desserts & Snacks	220
	260

STICHWORTVERZEICHNIS

	280
--	-----

REZEPTVERZEICHNIS

	284
--	-----

QUELLEN UND

	286
--	-----

ANMERKUNGEN

	287
--	-----

ÜBER DIE AUTOREN