

INHALT

VORWORT	6	So kommen Sie auf 100 Gramm	72
		Beeren täglich	
		Neun bärenstarke Beeren	75
<i>Kapitel 1</i>	9	Probiotika helfen auch den Gelenken	80
SCHWACHPUNKT GELENKE	11	Das Wunder der resistenten Stärke	
Gelenkerkrankungen in Zahlen		Typ 3 in Nudeln und Co.	85
Die wichtigsten Gelenke und ihre		Probiotika und Präbiotika:	
Probleme	12	8 großartige Paarungen	87
Was bedeutet Rheuma?	14	Die größten Feinde von Darmflora	
		und Gelenken	88
		Drei antiinflammatorische Juwelen	93
<i>Kapitel 2</i>	21		
ESSEN ALS KUR	25	<i>Kapitel 4</i>	
FÜR DIE GELENKE		EINEN PERSÖNLICHEN	
Gesunder Tauschhandel mal fünf		SCHLACHTPLAN	
		ERSTELLEN	103
<i>Kapitel 3</i>	35	Beispiel für einen persönlichen	
DIE TOP-LEBENSMITTEL		Ernährungsplan	104
GEGEN RHEUMA			
Omega-3-Fettsäuren	37	<i>Kapitel 5</i>	
aus Meer und Garten	45	DER KAMPF MIT DEN	
Hervorragende Omega-3-Quellen	46	KILOS	111
Nüsse und andere MUFA-Bomben	50	12 Gefahren für Ihren Bauchumfang	114
Die tägliche Nussration	53	Keep it simple – mein Prinzip	115
Hervorragende MUFA-Quellen	55	So nehmen Sie 20–30 g Eiweiß	
Der ungekrönte König im Reich		zu sich	117
des Gemüses		Die Top Ten der Proteinquellen	119
So beschützen Antioxidantien	59	Die Tellerregel	120
Ihre Zellen		Auswahl der richtigen Fette	121
Gesunder Darm = starkes	63	Fabelhafte antiinflammatorische	
Immunsystem	67	Fettquellen	123
Ist Kohl etwa giftig?	69	Kappen Sie die Kohlenhydrate	124
Acht wertvolle Kohlsorten		500 Verwöhnkalorien pro Woche	129
Blaue Beeren – die Superstars im	70		
Reich der Früchte			

<i>Kapitel 6</i>		
PERFEKTES TRAINING FÜR IHRE GELENKE		
Warm-up ist wichtig für Ihre Gelenke	131	GUT SCHLAFEN UND STRESS ABBAUEN
Fit durch Alltagsaktivitäten	134	Sechs Wege zu einem besseren Schlaf
Die tägliche Verbrennung erhöhen	135	
Krafttraining, das Ihre Gelenke lieben werden	137	<i>Kapitel 8</i>
Vor dem Krafttraining	138	REZEPTE
Miniprogramm gelenkfreundliches Krafttraining	139	Frühstück
Antiinflammatorisches Cardiotraining	142	Mittagessen zu Hause
Aufwärmen vor dem Cardiotraining	152	Mittagessen für unterwegs
Warum Walking gegen Entzündungen hilft	157	Zwischenmahlzeiten
Kleidung fürs Intervall-Walking	160	Abendessen
6-Wochen-Programm mit den 3 wichtigsten Trainingselementen	164	Desserts & Snacks
	166	STICHWORTVERZEICHNIS
		REZEPTVERZEICHNIS
		QUELLEN UND ANMERKUNGEN
		ÜBER DIE AUTOREN
		280
		284
		286
		287