

4 **VORWORT**

9 **GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG BEI ROSACEA**

- 10 **Selbst aktiv werden lohnt sich**
- 10 Die medikamentöse Therapie
- 11 Dem Bauchgefühl vertrauen
- 13 Ein radikaler Verzicht ist nicht nötig
- 15 **Ernährungsumstellung wirkt**
- 15 Rezepte, die wirken
- 16 Die drei Phasen der Ernährungsumstellung
- 19 Das Ergebnis der Ernährungsumstellung
- 20 **Das weiß die Wissenschaft**
- 20 Die Bedeutung der Ernährung
- 22 Faktoren, die auf die Rosacea einwirken
- 22 *TRP-Kanäle*
- 27 *Histamin*
- 31 *Mastzellen*
- 34 *Gesättigte Fette und Transfette*
- 36 *Antioxidantien*
- 38 *Glykämische Last*
- 40 *Nahrungsergänzungsmittel*
- 41 Lebensmittel gezielt auswählen oder meiden
- 41 *Milchprodukte*
- 42 *Fleisch*
- 43 *Fisch*
- 44 *Eier*
- 44 *Butter und Öle*
- 46 *Getränke*

47	<i>Fertigspeisen</i>
48	<i>Getreide, Reis und Nudeln</i>
49	<i>Obst und Gemüse</i>
49	<i>Salz, Pfeffer und andere Gewürze</i>
50	<i>Essig</i>
50	<i>Süßungsmittel</i>
51	<i>Nüsse und Hülsenfrüchte</i>
51	<i>Snacks und Süßwaren</i>
52	<i>Auswärts essen</i>
53	Unverträglichkeiten identifizieren
55	Wirkungsvoll gegen Rötungen, Pusteln und Co
56	Motiviert bleiben lohnt sich!
59	66 HAUTFREUNDLICHE REZEPTE
60	Frühstück
76	Hauptgerichte
76	Salate und Suppen
92	Nudelgerichte
104	Reisgerichte
118	Kartoffelgerichte
130	Aus dem Ofen
143	Süßes und Snacks
155	SCHLUSSWORT
156	QUELLEN
162	REZEPTREGISTER