

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 *Fertigspeisen*
- 48 *Getreide, Reis und Nudeln*
- 49 *Obst und Gemüse*
- 49 *Salz, Pfeffer und andere Gewürze*
- 50 *Essig*
- 50 *Süßungsmittel*
- 51 *Nüsse und Hülsenfrüchte*
- 51 *Snacks und Süßwaren*
- 52 *Auswärts essen*
- 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