

# THEORIE

# PRAXIS

Ein Wort vorab	5
DREH- UND ANGELPUNKT	7
Arthrose – was ist das?	8
Weitverbreitete Zivilisationskrankheit	9
Wie unsere Gelenke funktionieren	9
Ursachen von Arthrose	12
Ganzheitlich betrachtet	14
Extra: Oft verwechselt – Arthrose & Arthritis	15
Wir essen uns krank	16
Bei Arthrose bitte meiden	17

VIER WOCHEN FÜR IHRE GELENKE	27
Das 4-Wochen-Programm	28
Aufbau & Idee	29
Tipps für den Einstieg in den neuen Alltag	30
Vorräte aussortieren	31
Extra: Muster-Tagesplan	33
Woche 1:	
Gelenkmedizin aus der Küche	36
Anti-Arthrose-Ernährung im Überblick	37
Die wichtigsten Lebensmittel	37
Extra: Die besten Gemüse- und Obstsorten für fitte Gelenke	40
Gewürze, Kräuter & Kakao	42
Die richtigen Fette	46
Pflanzliche Eiweiß- und Ballaststoffquellen	48
Getreideprodukte und Beilagen	50
Tipps zum Umgang mit tierischen Lebensmitteln	51
Antientzündliche Wirkstoffe	53
Basische Wirkung	55
Extra: Lebensmittel im Überblick	56

	Extra: 10 Tipps zur Nährwertsteigerung Ihrer Mahlzeiten	90
	<b>ANTI-ARTHROSE-GERICHTE</b>	<b>93</b>
	Morgens: Obst, Smoothies, Müsli, Porridge & Co	94
	Fruchtiges Frühstück	95
	Extra: Der Obst-Baukasten	96
	Mittags: Salate & Bowls	108
	Das Mittagessen	109
	Extra: Der Salat-Bowl-Baukasten	110
	Abends: Brotzeit, Suppen & leichte Gemüsegerichte	122
	Abendessen	123
	Extra: Der Brotzeit-Baukasten	124
	Snacks & Sweets	134
	Snack-Ideen für zwischendurch	135
	Extra: Muster-Wochenplan	138
	<b>SERVICE</b>	
	Bücher und Adressen, die weiterhelfen	140
	Sach- und Rezeptregister	141
	Impressum	143
Der perfekte Teller	58	
Richtig trinken bei Arthrose	60	
Gesunder Darm? Gesunde Gelenke!	62	
Extra: Was schadet dem Darm?	64	
Extra: Was nützt dem Darm?	65	
WOCHE 2: Bewegen bringt Segen	66	
Warum Bewegung so wichtig ist	67	
Das Bewegungsprogramm	67	
Kochzeit ist Sportzeit	71	
Woche 3: Gewichtsmanagement	72	
Übergewicht schadet den Gelenken	73	
Extra: 5 Tipps zur Gewichtsreduktion	74	
Erfolgreich Gewicht abbauen	75	
Extra: Heilfasten	79	
WOCHE 4:		
Die besten Nährstoffe bei Arthrose	80	
Wichtige Vitalstoffe	81	
Extra: Superfoods gegen Arthrose	85	
Pflanzenextrakte	86	
Gesund essen unterwegs	88	