

# THEORIE

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

# PRAXIS

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

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