

# Inhalt

Vorwort	6
<b>THEORIE</b>	
Was genau sind Entzündungen?	10
Wie kann die richtige Ernährung Entzündungen stoppen?	22
Die Top-Ten-Lebensmittel gegen Entzündungen	32
Warum braucht es eine Medical Cuisine?	36
Voraussetzungen für die antientzündliche Küche	42
Was gehört noch zum Anti-Entzündungs-Lifestyle?	46
So gelingt ein gesunder Start in den Tag	50

## **REZEPTE**

Kleine Gerichte	57
Hauptgerichte	125
Süßes	201
Basics	247

## **ZUM NACHSCHLAGEN**

Register	260
Impressum	264