

7 Vorwort

Arthrose – was ist das und wie entsteht sie?

10 Keine Bewegung ohne Gelenke

11 Bewegung ernährt den Knorpel

11 Was geschieht nun bei Arthrose?

Ernährung bei Arthrose

16 Weg mit überflüssigen Kilos

18 Abnehmen: So funktioniert es langfristig

19 Ihre Abnehmreise geht los

20 Das kann Schwierigkeiten verursachen

24 Game-Changer – Entzündungshemmer

25 Was Entzündungen sonst noch eindämmt

27 Ihr Speiseplan gegen Entzündungen

27 Zu viel Säure schadet

28 Power für Ihre Knorpel

30 Die Küche als Apotheke – Gewürze

Fasten als Einstieg

42 Das passiert im Körper während des Fastens

43 Günstige Effekte des Fastens

44 Intermittierendes Fasten

44 Wohlfühlwoche mit 4 Fastentagen

46 Rezeptideen für die Aufbautage

Rezepte - schmackhaft und lecker

52 Frühstücksideen

Mit gut verträglichem Frühstück in den Tag starten.

66 Kleine Gerichte und Salate

Zwischenmahlzeiten für den kleineren Appetit.

80 Warme Hauptgerichte

Bekömmliches für den großen Appetit.

100 Besonderes

Schöne Gerichte, die sich prima für Gäste eignen.

110 Beilagen

Leckeres, das satt macht und die Hauptgerichte ergänzt.

120 Süßes

Feine Schlemmereien für alle, die gerne naschen.

132 Backen

Raffinierte Backrezepte, die problemlos gelingen.

Exkurse

14 Bewegung gegen den Schmerz

22 Mit Achtsamkeit gegen den Schmerz

34 Unterwegs essen

38 So gelingt die Umstellung

40 Selbst-Check zur Motivation und zum Erfolgefeiern