

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

Leckerer, der 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