

## 4 VORWORT

- 7 **MULTIPLE SKLEROSE – WICHTIG ZU WISSEN**
- 8 **Was ist Multiple Sklerose?**
- 10 **Die häufigsten MS-Symptome**
- 11 **Neuroinflammation**
- 12 **Oxidativer Stress**
- 14 **Ernährung und MS**
- 14 **Spezielle Ernährungskonzepte**
- 17 **Risikofaktor Übergewicht**
- 31 **Darm gesund, Mensch gesund**
- 32 **Welchen Einfluss der Darm auf unsere Gefühle hat**
- 35 **Darm und Immunsystem**
- 40 **Gute Pflege für deine Darmbarriere**
- 45 **Fette richtig einsetzen**
- 46 **Fett ist nicht gleich Fett**
- 48 **Lebenswichtig: mehrfach ungesättigte Fettsäuren**
- 61 **Antioxidantien – Schutz der Zellen**
- 62 **Die bunte Welt der sekundären Pflanzenstoffe**
- 65 **Vitalstoffe als wichtige Radikalfänger**
- 70 **Top-10-Lebensmittel mit extra vielen Antioxidantien**
- 73 **Nahrungsergänzungsmittel**

- 81 **ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG GANZ PRAKTISCH**
- 82 **Entspannt und bewusst einkaufen**
- 82 Mit gutem Gewissen regional und saisonal einkaufen
- 84 Muss es immer gleich bio sein?
- 86 Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich immer
- 87 Was, wo und woher – der Weg durch den Einkaufsdschungel
- 89 Gut vorbereitet in den Tag: Meal Prepping
- 92 **Küchentipps**
- 92 Checkliste Vorratsschrank
- 93 Nährstoffbomben von der Fensterbank
- 95 Fermentieren für einen gesunden Darm
- 96 Meine Must-haves in der Küche
- 99 **Die Umsetzung im Alltag**
- 102 Familie und entzündungshemmende Ernährung im Einklang
- 104 Die 80:20-Regel: Besser als ein Cheat Day
- 104 Gesund essen im Restaurant
- 106 **Ernährungsempfehlungen**
- 112 Mein antientzündlicher Teller
- 115 Bevor du loslegst
- 117 **60 KÖSTLICHE REZEPTE**
- 118 **Frühstück**
- 145 **Snacks und Dips**
- 159 **Vegetarische Hauptgerichte**
- 183 **Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch**
- 192 **Desserts und Kuchen**
- 204 **ANHANG**
- 204 **Lebensmitteltabellen**
- 209 **Quellen**
- 211 **Weiterführende Literatur**