

Inhalt

- | | | |
|---|---|---|
| 7 Zu diesem Buch | 29 Nicht alle Kilos wiegen schwer? | 73 Ernährung bei Arthrose |
| 10 Die wichtigsten Fragen und Antworten | 29 BMI – ist das wichtig? 32 Ihr Kalorienbedarf 34 Ihr Flüssigkeitsbedarf 37 Ihre Gewichtskurve | 74 Antientzündliche Ernährung bei Arthrose 80 Der Einfluss des Serotoninspiegels bei Arthrose |
| 15 Die Gelenkerkrankung Arthrose | 47 Wissen zu jedem Bissen | 80 Fasten bei Arthrose |
| 16 Arthrose-Arten | 48 Makronährstoffe | 81 Glutenfreie Ernährung bei Arthrose |
| 16 Das Gelenk und der Gelenknorpel | 60 Mikronährstoffe | 82 Vitamin D |
| 17 Arthrose in Zahlen | 61 Die 10 Regeln einer gesundheitsfördernden Ernährung | 84 Calciumaufnahme bei Arthrose |
| 20 Arthrosetadien und Diagnostik | 69 Wie viele Mahlzeiten am Tag sind für mich gut? | 85 Nahrungsergänzungsmittel bei Arthrose |
| 21 Ursachen und Risikofaktoren | 70 Was soll ich trinken, und wie viel? | |
| 23 Behandlungsmöglichkeiten | | |

87 Genussvoll leben	112 Planung	175 Anhang
87 Lebensmittel genießen	113 Einen Wochenplan zusammenstellen	176 Adressen
89 Bewegung und Sport als Mehrwert erleben	114 Beispiele für Wochen- pläne	177 Wichtige Adressen und Links
93 Mit Entspannung und Schlaf Stress ausglei- chen	130 Rezepte	178 Rezepte
97 Den ersten Schritt machen: Motivation für neue Essgewohn- heiten finden	132 Frühling	179 Stichwortverzeichnis
	138 Sommer	
	150 Herbst	
	160 Winter	
	166 Süßes	
105 Essenszubereitung leichtgemacht		
107 Ihre Lebensmittel- auswahl		
110 Die Vorbereitung läuft ...		