

Inhalt

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

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 Wochenpläne	177 Wichtige Adressen und Links
93 Mit Entspannung und Schlaf Stress ausgleichen	130 Rezepte	178 Rezepte
97 Den ersten Schritt machen: Motivation für neue Essgewohnheiten finden	132 Frühling	179 Stichwortverzeichnis
105 Essenszubereitung leichtgemacht	138 Sommer	
107 Ihre Lebensmittelauswahl	150 Herbst	
110 Die Vorbereitung läuft ...	160 Winter	
	166 Süßes	