

INHALT

4 VORWORT

7 THEORIE: GELENKE UND ERNÄHRUNG

- 8 Der Aufbau unserer Gelenke
- 8 Bestandteile eines Gelenks
- 11 Das schmerzende Gelenk
- 12 Risikofaktoren für Gelenkschmerzen
- 13 Erkrankungen der Gelenke
- 26 Schmerztreiber für Gelenkschmerzen
- 26 Schutz vor Gelenkschmerzen mit den drei „P“
- 28 Natürlich essen reduziert den Schmerz
- 28 Stimmt mein Körpergewicht?
- 30 Bunt essen hilft
- 33 Vollkorn schlägt Weißmehl
- 34 Purine verringern
- 36 Kein oder wenig Fleisch
- 37 Das Wechselspiel der Fettsäuren
- 37 Milch und Käse aufs Fett geschaut
- 39 Pflanzliche Öle wirken
- 39 Lachs, Hering & Co.
- 41 Süßes wohldosiert
- 43 Richtig trinken
- 43 Fasten reduziert den Schmerz
- 44 Heilfasten nach Buchinger
- 45 Intervallfasten
- 46 Gewürze und Kräuter: Wirksame Helfer aus der Natur
- 52 Vitamine und Co.: Der richtige Mikronährstoffmix

61 PRAXIS: REZEPTE, DIE DEN GELENKEN GUTTUN

- 62 Müslis, Bowls und Porridges
- 70 Brote und Brötchen
- 82 Aufstriche und Dips
- 92 Getränke und Smoothies
- 98 Salate
- 118 Suppen und Eintöpfe
- 136 Hauptgerichte
- 166 Kuchen und Kekse und Desserts

194 REZEPTREGISTER