

INHALT

4 VORWORT

7 THEORIE: GELENKE UND ERNÄHRUNG	61 PRAXIS: REZEPTE, DIE DEN GELENKEN GUTTUN
8 Der Aufbau unserer Gelenke	62 Müslis, Bowls und Porridges
8 Bestandteile eines Gelenks	70 Brote und Brötchen
11 Das schmerzende Gelenk	82 Aufstriche und Dips
12 Risikofaktoren für Gelenkschmerzen	92 Getränke und Smoothies
13 Erkrankungen der Gelenke	98 Salate
26 Schmerztreiber für Gelenkschmerzen	118 Suppen und Eintöpfe
26 Schutz vor Gelenkschmerzen mit den drei „P“	136 Hauptgerichte
28 Natürlich essen reduziert den Schmerz	166 Kuchen und Kekse und Desserts
28 Stimmt mein Körpergewicht?	194 REZEPTREGISTER
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	