

INHALT

Vorwort	5
Grundwissen Gelenke	6
Interview mit den Ernährungs-Docs: Was die Ernährung bewirken kann	8
Wie Gelenke funktionieren	10
Die häufigsten Gelenkerkrankungen	12
Mythen und Halbwahrheiten	18
Medikamente verstehen, Nebenwirkungen reduzieren	20
Interview mit Dr. Klasen: Was unser Inneres bewirkt	24
Strategien gegen den Schmerz	26
Bewusste Bewegung und Entspannung	28
Essen für starke Gelenke	30
Die Rolle der Ernährung	32
Beispiele aus der Praxis	34
Interview mit Dr. Fleck: Die Anti-Entzündungs-Formel	36
Die Küche als Hausapotheke	38
Entzündungshemmer auf einen Blick	40
Warum der Bauch weg muss	41
Interview mit Dr. Riedl: Effizient abnehmen – wie geht das?	42
Ernährungsumstellung – so gelingt sie	44
Antworten auf Alltagsfragen	46
Verpflegung unterwegs	48

Richtig trinken	49
Auf einen Blick: Essen für starke Gelenke	50
Lebensmittelauswahl bei Arthrose und Rheuma	52
Lebensmittelauswahl bei Gicht	54
Rezepte zum Genießen	56
Frühstück	58
Kleine Gerichte	88
Special: Blitzrezepte für unterwegs	120
Hauptgerichte	122
Special: Blitzrezepte für mittags und abends	160
Süßes	162
Stichwortregister	178
Rezeptregister	179
Die Ernährungs-Docs	182
Hilfreiche Adressen, Hinweise, Bildnachweis	183
Impressum	184