

- 9 Entzündungen – die Basics
- 10 **Was ist eine Entzündung?**
- 18 **Die Krankheitsbilder**

- 29 Ernährung bei Entzündungen
- 30 **Was meiden?**
- 43 **Was ist gut?**
- 52 **Der neue Speiseplan**

- 59 Das 4-Wochen-Programm
- 60 **Bevor es losgeht**
- 62 **Woche 1 – die Verdauung stärken**
- 67 **Woche 2 – zur Ruhe kommen**
- 71 **Woche 3 – erholsam schlafen**
- 74 **Woche 4 – die Muskulatur arbeiten lassen**
- 77 **Wie geht es weiter?**

- 83 Die antientzündlichen Rezepte
- 84 **Basics**
- 90 **Frühstück**

- 108 **Unterwegs und zwischendurch**
- 116 **Salate und Suppen**
- 130 **Zum Sattessen**
- 158 **Gebäck und Süßes**
- 168 Ernährungsprotokoll
- 170 Gesundheitsfragebogen
- 172 Rezept- und Zutatenverzeichnis
- 174 Stichwortverzeichnis
- 175 Empfehlungen der Autorin