

Martin Kreuzer | Simon Weisdorf

RICHTIG ESSEN

BEI ARTHROSE, RHEUMA UND GICHT

Die Anti-Entzündungs-Ernährung
für starke Gelenke

© des Titels »Anti-Entzündungs-Ernährung gegen Rheuma, Arthrose und Gicht« (ISBN 978-3-7423-0499-5)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

INHALT

VORWORT

Kapitel 1

SCHWACHPUNKT GELENKE

Gelenkerkrankungen in Zahlen	11
Die wichtigsten Gelenke und ihre Probleme	12
Was bedeutet Rheuma?	14

Kapitel 2

ESSEN ALS KUR FÜR DIE GELENKE

Gesunder Tauschhandel mal fünf	21
--------------------------------	----

Kapitel 3

DIE TOP-LEBENSMITTEL GEGEN RHEUMA

Omega-3-Fettsäuren aus Meer und Garten	37
Hervorragende Omega-3-Quellen	45
Nüsse und andere MUFA-Bomben	46
Die tägliche Nussration	50
Hervorragende MUFA-Quellen	53
Der ungekrönte König im Reich des Gemüses	55
So beschützen Antioxidantien Ihre Zellen	59
Gesunder Darm = starkes Immunsystem	63
Ist Kohl etwa giftig?	67
Acht wertvolle Kohlsorten	69
Blaue Beeren – die Superstars im Reich der Früchte	70

6	So kommen Sie auf 100 Gramm Beeren täglich	72
	Neun bärenstarke Beeren	75
9	Probiotika helfen auch den Gelenken	80
11	Das Wunder der resistenten Stärke Typ 3 in Nudeln und Co.	85
12	Probiotika und Präbiotika: 8 großartige Paarungen	87
14	Die größten Feinde von Darmflora und Gelenken	88
	Drei antiinflammatorische Juwelen	93

Kapitel 4

21	EINEN PERSÖNLICHEN SCHLACHTPLAN ERSTELLEN	103
25	Beispiel für einen persönlichen Ernährungsplan	104

Kapitel 5

37	DER KAMPF MIT DEN KILOS	111
45	12 Gefahren für Ihren Bauchumfang	114
46	Keep it simple – mein Prinzip	115
50	So nehmen Sie 20–30 g Eiweiß zu sich	117
53	Die Top Ten der Proteinquellen	119
55	Die Tellerregel	120
59	Auswahl der richtigen Fette	121
63	Fabelhafte antiinflammatorische Fettquellen	123
67	Kappen Sie die Kohlenhydrate	124
69	500 Verwöhnkalorien pro Woche	129

Kapitel 6

**PERFEKTES TRAINING
FÜR IHRE GELENKE**

Warm-up ist wichtig für Ihre Gelenke	134
Fit durch Alltagsaktivitäten	135
Die tägliche Verbrennung erhöhen	137
Krafttraining, das Ihre Gelenke lieben werden	138
Vor dem Krafttraining	139
Miniprogramm gelenkfreundliches Krafttraining	142
Antiinflammatorisches Cardiotraining	152
Aufwärmen vor dem Cardiotraining	157
Warum Walking gegen Entzündungen hilft	160
Kleidung fürs Intervall-Walking	164
6-Wochen-Programm mit den 3 wichtigsten Trainingselementen	166

Kapitel 7

**GUT SCHLAFEN UND
STRESS ABBAUEN**

Sechs Wege zu einem besseren Schlaf	174
-------------------------------------	-----

Kapitel 8

REZEPTE **179**

Frühstück	180
Mittagessen zu Hause	190
Mittagessen für unterwegs	200
Zwischenmahlzeiten	210
Abendessen	220
Desserts & Snacks	260

STICHWORTVERZEICHNIS **280**

REZEPTVERZEICHNIS **284**

**QUELLEN UND
ANMERKUNGEN** **286**

ÜBER DIE AUTOREN **287**