

MARTIN KREUTZER • SIMON WEISDORF

Anti-Entzündungs- Ernährung

gegen Rheuma, Arthrose und Gicht

Richtig essen 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	25
--------------------------------	----

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
	Das Wunder der resistenten Stärke Typ 3 in Nudeln und Co.	85
	Probiotika und Präbiotika: 8 großartige Paarungen	87
	Die größten Feinde von Darmflora und Gelenken	88
	Drei antiinflammatorische Juwelen	93

21

25

Kapitel 4

EINEN PERSÖNLICHEN SCHLACHTPLAN ERSTELLEN

25	Beispiel für einen persönlichen Ernährungsplan	103
35		104

Kapitel 5

DER KAMPF MIT DEN KILOS

37	12 Gefahren für Ihren Bauchumfang	114
45	Keep it simple – mein Prinzip	115
46	So nehmen Sie 20–30 g Eiweiß zu sich	117
50	Die Top Ten der Proteinquellen	119
53	Die Tellerregel	120
55	Auswahl der richtigen Fette	121
59	Fabelhafte antiinflammatorische Fettquellen	123
63	Kappen Sie die Kohlenhydrate	124
67	500 Verwöhnkalorien pro Woche	129
69		
70		

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

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