

29

Nicht alle Kilos
wiegen schwer?



15 Die Gelenkerkrankung Arthrose

Inhalt

7 Zu diesem Buch
10 Die wichtigsten
Fragen und Antworten

15 Die Gelenkerkrankung Arthrose

16 Arthrose-Arten
16 Das Gelenk und der
Gelenkknorpel
17 Arthrose in Zahlen
20 Arthrostadien und
Diagnostik
21 Ursachen und Risiko-
faktoren
23 Behandlungsmöglich-
keiten

29 Nicht alle Kilos wiegen schwer?

29 BMI – ist das wichtig?
32 Ihr Kalorienbedarf
34 Ihr Flüssigkeitsbedarf
37 Ihre Gewichtskurve

47 Wissen zu jedem Bissen

48 Makronährstoffe
60 Mikronährstoffe
61 Die 10 Regeln einer
gesundheitsfördernden
Ernährung
69 Wie viele Mahlzeiten
am Tag sind für mich
gut?
70 Was soll ich trinken,
und wie viel?

73 Ernährung bei Arthrose

74 Antientzündliche Er-
nährung bei Arthrose
80 Der Einfluss des
Serotoninspiegels bei
Arthrose
80 Fasten bei Arthrose
81 Glutenfreie Ernährung
bei Arthrose
82 Vitamin D
84 Calciumaufnahme bei
Arthrose
85 Nahrungsergänzungs-
mittel bei Arthrose



87 Genussvoll leben

- 87 Lebensmittel genießen
- 89 Bewegung und Sport als Mehrwert erleben
- 93 Mit Entspannung und Schlaf Stress ausgleichen

97 Den ersten Schritt machen: Motivation für neue Essgewohnheiten finden

105 Essenszubereitung leichtgemacht

- 107 Ihre Lebensmittelauswahl
- 110 Die Vorbereitung läuft ...

112 Planung

113 Einen Wochenplan zusammenstellen

114 Beispiele für Wochenpläne

130 Rezepte

132 Frühling

138 Sommer

150 Herbst

160 Winter

166 Süßes

175 Anhang

176 Adressen

177 Wichtige Adressen und Links

178 Rezepte

179 Stichwortverzeichnis