

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