

Kleine Pilzstrudel, S. 104



Vegetarische Tajine, S. 84

7 Vorwort

Arthrose – was ist das und wie entsteht sie?

10 Keine Bewegung ohne Gelenke
11 Bewegung ernährt den Knorpel
11 Was geschieht nun bei Arthrose?

Ernährung bei Arthrose

16 Weg mit überflüssigen Kilos
18 Abnehmen: So funktioniert es langfristig
19 Ihre Abnehmreise geht los
20 Das kann Schwierigkeiten verursachen
24 Game-Changer – Entzündungshemmer
25 Was Entzündungen sonst noch eindämmt
27 Ihr Speiseplan gegen Entzündungen
27 Zu viel Säure schadet
28 Power für Ihre Knorpel
30 Die Küche als Apotheke – Gewürze

Fasten als Einstieg

42 Das passiert im Körper während des Fastens
43 Günstige Effekte des Fastens
44 Intermittierendes Fasten
44 Wohlfühlwoche mit 4 Fastentagen
46 Rezeptideen für die Aufbautage

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Rezepte – schmackhaft und lecker

52 **Frühstücksideen**
Mit gut verträglichem Frühstück in den Tag starten.

66 **Kleine Gerichte und Salate**
Zwischenmahlzeiten für den kleineren Appetit.

80 **Warme Hauptgerichte**
Bekömmliches für den großen Appetit.

100 **Besonderes**
Schöne Gerichte, die sich prima für Gäste eignen.

110 **Beilagen**
Leckeres, das satt macht und die Hauptgerichte ergänzt.

120 **Süßes**
Feine Schlemmereien für alle, die gerne naschen.

132 **Backen**
Raffinierte Backrezepte, die problemlos gelingen.

» Das Rezept zum Coverfoto »Gebratenes Lachsfilet auf grünem Frühlingsgemüse« finden Sie auf S. 96



Veggie-Burger mit Quinoa und gegrilltem Gemse, S. 90

Exkurse

14 **Bewegung gegen den Schmerz**

22 **Mit Achtsamkeit gegen den Schmerz**

34 **Unterwegs essen**

38 **So gelingt die Umstellung**

40 **Selbst-Check zur Motivation und zum Erfolgefeiern**

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG