



◆ Bircher Müsli, S. 52



◆ Mediterrane Lachspäckchen, S. 94

Rund um Parkinson

- 11 Welche Symptome zeichnen die Parkinsonerkrankung aus?
- 13 Wie Parkinson behandelt wird und warum es sich lohnt, das gut zu verstehen
- 16 Bei der Einnahme von L-DOPA zu beachten
- 19 Aktivierende Therapien
- 22 Was hat Parkinson nun im Detail mit Ernährung zu tun?
- 24 Was können Sie selbst tun?
- 25 Wie können Sie als Parkinsonpatient gut essen?

Gesund und vollwertig essen bei Parkinson

- 27 Ernährung bei Morbus Parkinson
- 28 Grundumsatz und Energiebedarf
- 38 Sport oder doch lieber den Körper schonen?
- 39 Was in der Küche nicht fehlen sollte

Das Rezept zum Coverfoto finden Sie auf S. 9

Rezepte – kunterbunt und abwechslungsreich

46 Frühstück

Starten Sie gut in den Tag!

54 Suppen & Salate

Als Vorspeise oder für zwischendurch

68 Dressings, Dips, Aufstriche & Smoothies

Kleinigkeiten mit Pfiff!

80 Hauptgerichte

Leckerer von schnell bis aufwendig

116 Süßes & Desserts

Für den süßen Gaumen

126 Backen

Herzhafte und süße Leckereien

♥ Nudelsalat mit Thunfisch und fruchtigen Tomaten, S. 65



♥ Süßkartoffel-Brownies, S. 133

