



- 7 Good News!
- 8 Gelenkfreundliche Lebensmittel
- 11 **Einführung in die Welt der Gelenkbeschwerden**
- 12 Basiswissen Gelenke
- 18 Gelenkerkrankungen auf einen Blick
 - 18 Arthrose
 - 23 Rheuma
 - 25 Osteoporose
 - 28 Gicht
 - 32 Wechseljahre
 - 36 Fibromyalgie
- 43 **Strategien bei Gelenkschmerzen**
- 44 Chronische Entzündungen
- 47 Das Mikrobiom
- 51 Gewichtsreduktion
- 57 **Ernährung für schmerzfreie Gelenke**
- 58 Ernährungsumstellung leicht gemacht
- 60 Methoden im Überblick
- 69 Superfoods: supergut oder nur superteuer?
- 72 Lieblingskräuter für schmerzfreie Gelenke
- 76 Letzter Wille: mehr Promille?
- 80 Nahrungsergänzungsmittel
- 84 Kochguide: how to start
- 89 **Rezepte**
- 90 Frühstück
- 102 Getränke & Smoothies
- 115 Beilagen & Salate
- 126 Suppen & Hauptgerichte
- 140 Dips, Saucen & Aufstriche
- 148 Snacks & Desserts

► Exkurs

- 14 Doc Diessners Q & A für gesunde Gelenke
- 40 Eine ganz neue Freiheit ohne Schmerzen
- 54 Gewicht verloren, OP vermieden, Beschwerden besiegt