

H. Lützner H. Million

Rheuma und Gicht

Selbstbehandlung durch Ernährung

6. Auflage

URBAN & FISCHER München • Jena

Inhaltsverzeichnis

1	Rheuma und Ernährung	1
1.1	Einführung	1
1.2	Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises	2
	Rheumatoide Arthritis	2
	Gicht	4
1.3	Das Bindegewebe als Ort der Verschlackung	5
	Entzündungsstoffwechsel im Gewebe	5
	Die Verschlackung im Gewebe - schleichender Beginn	5
1.4	Ernährungsmedizinische Aspekte	8
	Rheuma und Ernährung - was haben sie miteinander zu tun?	8
	Vollwert-Ernährung	8
	Allgemeine Ernährungsregeln	9
	Diätetische Maßnahmen	11
1.5	Selbsthilfe einmal anders	11
1.6	Was heißt Heilung?	13
2	Zwei Wege führen zur Heilnahrung	15
2.1	Die Kehrtwendung	15
2.2	Die schrittweise Nahrungsumstellung	16
2.3	Wer - wann - was?	19
2.4	Ernährung ohne tierisches Eiweiß	21
2.5	Essen will gekonnt sein	22
2.6	Fasten und Ernährung als Schmerzmittel	24
	Fallberichte	25
4	Rezepte - Rohkost	36
4.1	Einleitung	36
4.2	Entlastungstage für Übergewichtige	37
4.3	Rohkostrezepte	40
4.4	Salatsoßen - für 1 Person	42
4.5	Rohkostplatten	44

5	Rezepte - Heilnahrung	45
5.1	Einleitung	45
5.2	Von der Auswahl und Vorbereitung wirksamer Nahrung	47
5.3	Frühstücksplan	51
5.4	Müsli-Rezepte	53
	Müsli-Rezepte ohne tierisches Eiweiß	57
5.5	Heilnahrung mit tierischem Eiweiß - Rezepte für 2 Wochen	58
5.6	Heilnahrung ohne tierisches Eiweiß - Rezepte für 2 Wochen	91
	Süße Frühstücksaufstriche	91
	Glutenfreies Brot	92
6	Literatur-und Adressverzeichnis	124
6.1	Literaturverzeichnis	124
6.2	Adressen	126
6.3	Antwort-Blatt	127