

DR. MED. NEAL BARNARD

# **Schmerzen lindern durch richtige Ernährung**

Wirksame Hilfe  
gegen akute und chronische Schmerzen

Aus dem Englischen von  
Theo Kierdorf in Zusammenarbeit  
mit Hildegard Höhr

SCHERZ

# Inhalt

Einleitung: Schmerzbekämpfung  
durch adäquate Ernährung . . .

## TEIL I

<b>Schmerzen infolge von Störungen der Blutzirkulation</b>	21
1 Rückenschmerzen . . . . .	21
2 Schmerzen in der Brust und Reinigung der Arterien	39

## TEIL II

<b>Nahrungsmittlempfindlichkeiten und entzündungsbedingte Schmerzen.</b>	57
3 Migräne . . . . .	57
4 Andere Arten von Kopfschmerzen. . . . .	79
5 Arthritis. . . . .	87
6 Magenschmerzen und Verdauungsprobleme . . .	111
7 Fibromyalgie und chronische Erschöpfung . . . .	132

## TEIL III

<b>Hormonelle Störungen.</b>	141
8 Menstruationsschmerzen . . . . .	141
9 Brustschmerzen . . . . .	159
10 Krebs. . . . .	163

## TEIL IV

<b>Störungen des Stoffwechsels und des Immunsystems.</b>	183
11 Karpaltunnelsyndrom . . . . .	183
12 Diabetes. . . . .	189
13 Herpes und Gürtelrose. . . . .	199
14 Nierensteine und Harnwegsinfektionen. . . . .	204

## TEIL V

<b>Aktivität, Ruhe und Ernährung.</b>	213
15 Körpertraining und Endorphinproduktion. . . .	213
16 Ruhe und Schlaf . . . . .	216
17 Warum unser Körper gegen bestimmte Nahrungsmittel rebelliert. . . . .	221
18 Vom Labor in die Küche. . . . .	230

## TEIL VI

<b>Menüs und Rezepte von Jennifer Raymond.</b>	235
Ein Wort von der Köchin. . . . .	235
Die Eliminationsdiät. . . . .	238
Rezepte für die Eliminationsdiät . . . . .	242
Rezepte für fettarme Gerichte ohne Cholesterin und ohne tierisches Eiweiß. . . . .	258
Backpulver-Alternativen. . . . .	292
Zutaten, die Sie vielleicht noch nicht kennen . . . .	293
Die richtigen Maßeinheiten. . . . .	297
Dank . . . . .	300
Rezeptregister. . . . .	302