



Anne Iburg

111 Rezepte für schmerzfreie Gelenke
Die richtige Ernährung für mehr Beweglichkeit
bei Rheuma, Arthrose und Co.

ca. 180 Seiten, ca. 45 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3160-1
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 19.09.2023

- **Jede zweite Person zwischen 20 und 40 Jahren leidet unter Gelenkschmerzen**
- **Ein Ratgeber mit allen wichtigen Ernährungsregeln bei Gicht, Rheuma oder Osteoporose sowie schmerzhaften Entzündungen**
- **111 leckere, leicht zuzubereitende Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben; Heilpflanzen und Nährstoffe werden gesondert ausgewiesen**
- **Mit vielen Getränke- und Tee-Rezepten, die bewährte Heilkräuter und -gewürze gegen Gelenkschmerzen enthalten**

Gelenkschmerzen adé ...

Eine gesunde Ernährung ist neben genug Bewegung das Wichtigste für unsere Gelenke. Denn nicht nur Übergewicht, sondern auch eine Nährstoffunterversorgung, kann die Beweglichkeit negativ beeinflussen. Besonders die Mikronährstoffe, d.h. Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente, leisten einen wichtigen Beitrag für schmerzfreie Gelenke. Die Autorin zeigt, welche Lebensmittel eine entzündungshemmende Wirkung haben, warum man auf eine gesunde Darmflora achten sollte und weshalb Alkohol, Zucker, Fleisch und Weißmehl einen geringen Anteil am Speiseplan haben sollten. Ihre 111 Rezepte sind gesund für Knie, Ellenbogen, Hüfte & Co., lecker und kalorienbewusst – so läuft die Ernährungsumstellung fast von selbst.

Aus dem Inhalt:

- Der Aufbau unserer Gelenke
 - Natürlich essen reduziert den Schmerz
 - Fasten reduziert den Schmerz
 - Rezepte, die den Gelenken guttun:
Knuspermüsli mit Papaya, Low-Carb-Brot
- mit Kürbiskernen, Gierschbutter, Mango-Spinat-Salat, Borretsch-Kartoffel-Suppe, Kürbis-Gnocchi in Tomatensoße, Ungarisches Rindergulasch, Schoko-Bananen-Kuchen, Karamell-Taler u.a.

Die Autorin

Die Diplom-Ökotrophologin und Diätassistentin Anne Iburg arbeitet in einer eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Kaiserslautern. Sie ist Autorin zahlreicher Bestseller zum Thema Kochen und Ernährung. Sie hat mehr als 40 Bücher geschrieben, darunter Ratgeber zur richtigen Ernährung bei Lebererkrankungen, beim Leaky-Gut-Syndrom oder zum Kochen mit gesunden Fetten. Anne Iburg liebt das Kochen und Backen – ihre erprobten Rezepte sind ebenso in ihren Büchern zu finden wie verständliche Informationen zu gesunder Ernährung.

