

1. Einleitung	5
2. Warum eine gezielte Auswahl von Nahrungsmitteln Sinn macht	8
3. Praktische Massnahmen bei entzündlichen Erkrankungen	17
4. Arthrose – in Bewegung bleiben	21
5. Fibromyalgie – eigene Bedürfnisse beachten	23
6. Osteoporose – Knochen erhalten	25
7. Gicht – Schlemmen ohne Folgen	29
8. Was sich sonst noch tun lässt	31
9. Bewegung und Verdauung	41
10. Wochenmenüplan	46
11. Rezepte	48
12. Nahrungsmittel – Übersicht	66
13. Rheumaliga Zeitschrift «forum R»	73
14. Weitere Literatur	74
15. Nützliche Adressen	76