

Inhalt

- 6 Es geht weiter ...
- 8 Noch einmal gemeinsam gegen den Schmerz

Theorie

- 17 **Dem Schmerz auf der Spur**
- 18 Wie Schmerzen entstehen
- 27 **Richtig essen bei Schmerzen**
- 28 Futter für die Schmerzen
- 32 Lebensmittel als Medizin
- 38 **Extra:** Unsere Top-Eiweißlieferanten
- 42 **Extra:** Unsere Top-Kohlenhydratlieferanten
- 48 **Extra:** Unsere Top-Ballaststofflieferanten
- 52 **Extra:** Unsere Top-Omega-3-Lieferanten
- 54 Weniger ist mehr
- 59 **Sich schmerzfrei dehnen**
- 60 15-Minuten-Programm für mehr Beweglichkeit

Johanns Rezepte

- 73 **Kleine Genussmomente**
 - 97 **Mittagessen**
 - 179 **Abendessen**
-
- 260 Rezeptregister
 - 262 Infos zu den Autoren
 - 264 Impressum