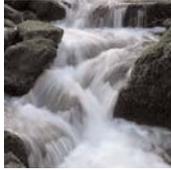


Seite 2

Störung des Fließgleichgewichts beeinflusst Entwicklung der Gicht

**Seite 3**

Vorbeugen durch Vorsorgeuntersuchungen: IGeL-Leistung

**Seite 4**

Getränke und ihr Einfluss auf die Entwicklung von Gicht

**Seite 6**

Suppen und Eintöpfe für die kalte Jahreszeit

Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Die Liga der europäischen Rheumatologen empfiehlt:

Colchicin ist unverzichtbar bei der Behandlung des akuten Gichtanfalles

Schwerpunkt: Experten fordern Colchicin für alle Patienten mit einem akuten Gichtanfall

Nicht in allen Ländern der Welt - und auch nicht in allen Ländern Europas - ist der Versorgungsstandard im Gesundheitswesen so hoch wie in Deutschland.

Am Beispiel Gicht wird deutlich, was es bedeutet, nicht in einem Land wie Deutschland zu leben, in dem jeder Anspruch auf eine bezahlbare Krankenversicherung und adäquate Versorgung hat.

Wird ein akuter Gichtanfall nicht rasch und effektiv behandelt, entwickelt sich ein chronisches Leiden. Insbesondere an den Gelenken entstehen Schäden, die nicht reversibel sind und die Mobilität und Lebensqualität dauerhaft einschränken.



Bei einem akuten Gichtanfall wertvoller als Gold: Colchicin

Die europäische Liga gegen rheumatische Erkrankungen ist eine Vereinigung der spezifischen Fachärzte aus allen Ländern Europas mit mehr als 5.000 Mitgliedern.

U.a. erarbeitet die Liga kontinuierlich Richtlinien, nach denen Patienten mit rheumatischen Erkrankungen - zu denen auch Gicht zählt - behandelt werden sollten.

In Ländern wie Deutschland zählen diese Richtlinien zu den uneingeschränkten Leistungen der Krankenkassen. Doch nicht überall existiert ein Gesundheitswesen wie in Deutschland und nicht selten ist die Versorgung von Patienten durch fehlende oder deutlich eingeschränkte Versicherungsleistung gefährdet.

So haben die Empfehlungen

der Liga zwar überall den gleich hohen Stellenwert, werden aber sehr unterschiedlich umgesetzt.

Beschwerdefrei trotz Gicht

Die Empfehlung der Experten, bei einem akuten Gichtanfall in der Regel Colchicin einzusetzen, verfolgt zwei Ziele. Zum einen ist Colchicin als einzige Medikation in der Lage, den akuten Gichtanfall innerhalb kurzer Zeit zu unterbrechen. Zum anderen bietet Colchicin die Voraussetzung für das Justieren der erhöhten Harnsäure auf ein Niveau, das ein Fortschreiten und damit die Entwicklung hin zu einer chronischen Krankheit verhindert.

Auf diesem Boden wäre es möglich, allen Betroffenen in Europa den Weg in ein beschwerdefreies Leben mit Gicht zu ebnen, das nach der erfolgreichen Behandlung mit Colchicin mit der Umstellung der Ernährung beginnt.

Ausscheidung der Harnsäure

Störung des Fließgleichgewichts beeinflusst Entwicklung der Gicht

Schwerpunkt: Ausscheidung der Harnsäure

Die Nieren spielen die wichtigste Rolle im Rahmen der Ausscheidung von Harnsäure.

Die Nieren scheiden einerseits überflüssige Substanzen, d. h. Endprodukte des Stoffwechsels aus und halten andererseits wertvolle Stoffe im Körper zurück. Bei der Harnsäure handelt es sich, wie bei vielen anderen Substanzen auch, um ein ausscheidungspflichtiges Stoffwechselprodukt, das bei zu hoher Konzentration Schäden verursacht.

Harnsäure entsteht im Körper beim Abbau von Purinen, die entweder aus der Nahrung oder aus dem natürlichen Abbau von körpereigenen Zellen stammen.

Aus dem Filtrat der Nierenkörperchen wird diese Harnsäure über die Nierenkanälchen an den Harn abgegeben und ausgeschieden. Da eine Ausscheidung nur bei einem Harnsäuregleichgewicht in Harn und Blut möglich ist, wird ein großer Teil der Harnsäure im Körper zurückgehalten - d. h. an das Blut wieder zurückgegeben.

Im Falle von Gicht liegt eine Störung dieser Ausscheidungs-

vorgänge in den Nierenröhrchen bzw. -kanälchen vor, die dazu führt, dass Gichtkranke für die Ausscheidung höhere Harnsäurespiegel im Blut benötigen, als Gesunde.

Umgekehrt bedeutet dies, dass Gichtkranke bei gleichem Harnsäureaufkommen

tallen, die sich im Gewebe und den Gelenken ablagern und einen der gefürchteten akuten Gichtanfälle auslösen können. Nicht oder ungenügend behandelt, entstehen dann irreparable Schäden, welche die Mobilität und Lebensqualität nicht selten drastisch einschränken.

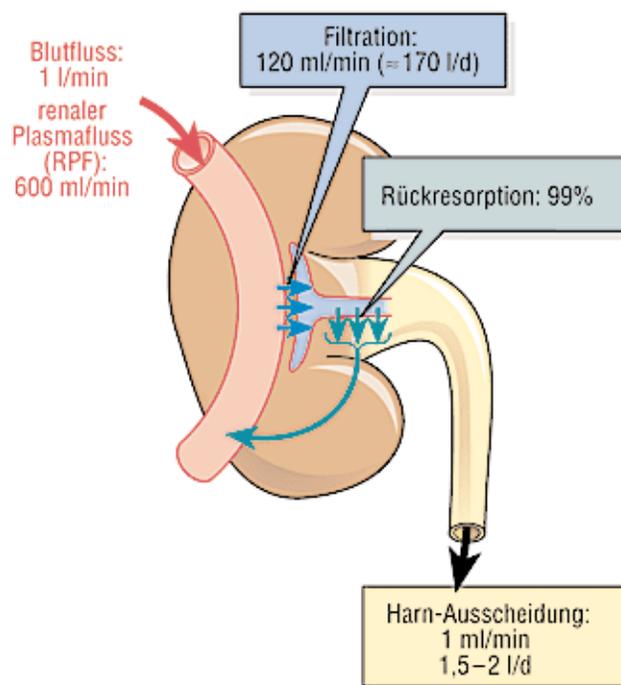
hols die Ausscheidung von Harnsäure hemmen.

Häufig sind auch Stoffwechselkrankheiten wie z. B. Diabetes mellitus und die Einnahme bestimmter Medikamente die Ursache für ein gestörtes Fließgleichgewicht und die dadurch verursachte Störung der Harnsäureausscheidung.

Eine Zukunft ohne Gicht verspricht ein Harnsäurespiegel im Blut, der die Obergrenze von 6,5 mg/100 ml nie übersteigt.

Liegt die Konzentration höher, bilden sich vor allem in weniger gut durchbluteter Umgebung kleine Kristalle. Diese locken weiße Blutkörperchen an, welche versuchen, die Kristalle aufzufressen, um den Körper so von "Müll" zu entlasten. Die Kristalle sind aber scharf und kantig, sie beschädigen die Zellen und setzen deren aggressiven Inhalt frei. Die Folge ist eine heftige Entzündungsreaktion: Der äußerst schmerzhafte, akute Gichtanfall.

Patienten mit Gicht müssen gezielten Einfluss auf das Fließgleichgewicht am Anfang der Kette nehmen: Harnsäure entsteht im Körper beim Abbau von Purinen, die Gichtpatienten mit der Nahrung nur in geringen Mengen aufnehmen dürfen.



deutlich weniger Harnsäure ausscheiden und dass ihr Harnsäurespiegel im Blut deswegen steigen muss.

Erst der erhöhte Harnsäurespiegel im Blut führt zur erforderlichen Menge der Ausscheidung von Harnsäure.

Die erhöhte Konzentration der Harnsäure im Blut führt aber zu Bildung von Harnsäurekris-

Die Harnsäurekonzentration im Blut kann sowohl durch die vermehrte Bildung, als auch durch verminderte Ausscheidung der Harnsäure verursacht werden.

Auch andere Faktoren, allen voran der Konsum alkoholischer Getränke (siehe Seite 4 dieser Ausgabe), beeinflussen das Fließgleichgewicht, weil Abbauprodukte des Alko-

Vorgehen durch Vorsorgeuntersuchungen

Individuelle Gesundheits-Leistungen - sinnvolle Zusatzleistungen der Ärzte

“IGeL-Leistung” ist ein viel diskutierter Begriff, an dem sich die Gemüter scheiden. Insbesondere in den Medien sind zwei Lager erkennbar, die mit mehr oder weniger Sachverstand, dafür aber mit umso mehr Emotion versuchen, Meinungen zum Begriff IGeL-Leistungen zu etablieren bzw. zu manipulieren. Dabei ist das Thema an sich überhaupt nicht geeignet, pauschal kontrovers diskutiert zu werden.

Der Begriff IGeL ist eine Abkürzung von “Individuelle Gesundheits Leistungen”, die von Ärzten in Klinik und Praxis an selbstzahlende Patienten in dem Maß immer mehr angeboten werden, wie Leistungen von den Krankenkassen gestrichen werden.

Unverständlich ist, warum bestimmte Politiker und Krankenkassen gegen diese Ange-

bote wettern. Zum einen profitieren alle Beteiligten von diesen Angeboten und zum anderen ist niemand verpflichtet, eines der Angebote anzunehmen.

Werden Leistungen der Krankenkassen gestrichen, weil nicht genügend Geld für eine Vollversorgung vorhanden ist, sollten sich gerade Politiker und Kassen darüber freuen, dass sich zahlungsfähige Patienten diese Leistungen auf eigene Kosten einkaufen.

Bei den gestrichenen Leistungen handelt es sich nicht um Leistungen, die bisher sinnlos erbracht wurden, sondern um Leistungen, die in den Augen von Experten und Politikern aus dem Leistungskatalog der ges. Krankenversicherung gestrichen werden können, weil sie im Sinne wirtschaftlicher Kassenpolitik



Privatärztliche Leistungen ergänzen den Kassenkatalog

entweder als Bagatelleleistungen bezeichnet werden können oder nicht der Wiederherstellung von Gesundheit dienen und damit nicht zwangsläufig im Leistungskatalog der Krankenversicherung enthalten sein müssen.

Das Streichen von Leistungen begann schon vor mehr als

30 Jahren mit der Ausgrenzung von Schmerzmitteln wie Aspirin zur Beseitigung von Kopfschmerzen und wurde seither auf hunderte Leistungen - von Brillen- und Zahnersatz bis hin zu Impfungen und Operationen - ausgebaut. Niemand hat erwartet, dass diese Produkte und Leistungen vom Markt verschwinden im Gegenteil. Handelt es sich bei IGeL-Leistungen um Angebote aus den Bereichen der Gesundheitsvorsorge, alternative Heilverfahren oder Kosmetik, verhält sich dies nicht anders.

Privatärztliche Leistungen helfen nicht nur den Patienten, sondern auch den Krankenkassen und der Politik beim Umsetzen von unverzichtbaren Sparmaßnahmen. Da die Politik die Gebühren für diese Leistungen regelt, genießt der Patient besonderen Schutz.

Blasenprobleme?

- Nicht warm genug bekleidet
- Nasse Badebekleidung
- Ungeschützter Sex

Mehr als die Hälfte aller Frauen machen mindestens einmal im Leben Bekanntschaft mit den brennenden Schmerzen einer Erkrankung, von der Männer weit seltener betroffen sind:

Blasenentzündung

Uvalysat® Dragées oder Lösung, Wirkstoff: Bärentraubenblätterextrakt, **Anwendungsgebiete:** Entzündliche Erkrankungen der Harnwege. **Hinweis:** Blut im Urin, Fieber oder über mehr als 7 Tage anhaltende Beschwerden sind Anlass zum Arztbesuch. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden während der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern unter 12 Jahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Die Schmerzen entstehen, wenn Bakterien durch die Harnröhre nach oben in die Blase wandern und hier die Entzündung auslösen. Die längere Harnröhre der Männer bietet einen effizienten, wenn auch nicht vollkommenen Schutz. Wahre Hilfe bietet die Natur in

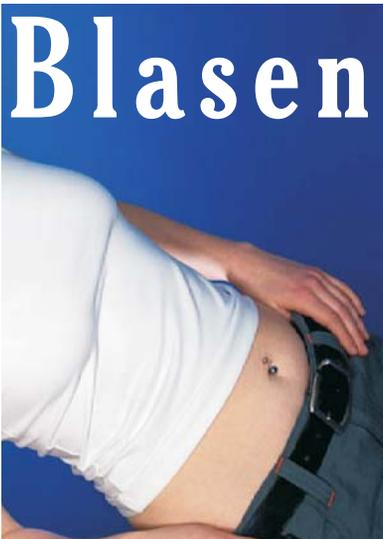
Form von spezifisch aufbereitetem Bärentraubenblätterextrakt, der kurze Zeit nach der Einnahme im Harnwegsreich antibakteriell wirksames

Hydrochinon freisetzt. Das Resultat: Bakterien und Entzündungen werden natürlich bekämpft, die Gefahr einer Chronifizierung wird deutlich gemindert.

Uvalysat® Dragées oder Lösung

Bei starken, anhaltenden Beschwerden hilft die ärztliche Diagnose bei der Optimierung der Therapie.

Nur in Apotheken



Wein, Bier, Kaffee, Tee und Co...

Getränke und ihr Einfluss auf die Entwicklung von Gicht

Dreh- und Angelpunkt bei der Entstehung und Entwicklung von Gicht ist die Ernährung. Mit der Nahrungsmittelaufnahme werden dem Körper mehr oder weniger Purine zugeführt, die durch die Stoffwechselprozesse im Körper zu Harnsäure umgesetzt werden.

Für Gichtpatienten steht deshalb die richtige Auswahl purinreicher und die Vermeidung purinreicher Lebensmittel im Zentrum der Zusammenstellung des Speiseplans.

Purine sind lebenswichtige Bausteine des menschlichen, tierischen und pflanzlichen Organismus - also des Lebens überhaupt. Sie sind unter anderem Bestandteile der Zellkerne, die bei der Vermehrung und Fortpflanzung für die Übertragung der genetischen Information verantwortlich sind. Aber auch Purine und purinartige Verbindungen in flüssigen Nahrungsmitteln wie zum Beispiel in alkoholhaltigen Getränken werden in Harnsäure umgesetzt.

Für gefährdete Personen und Gichtpatienten ist es deshalb nicht nur wichtig, die Wahl der festen Nahrungsmittel besonders sorgfältig zu treffen.

Ebenso wichtig ist es, auf die Menge der durch diverse Getränke zugeführten Purine zu achten.

Risikofaktor Nummer 1: Alkohol

Alkohol erhöht das Risiko für die Entstehung und Chronifizierung von Gicht entscheidend. Eine große epidemiologische Studie aus den USA belegt diesen schon seit dem Altertum vermuteten Zusammenhang eindrucksvoll.

Ein Forschungsteam vom



“Massachusetts General Hospital” beobachtete über einen Zeitraum von 12 Jahren fast 50.000 Männer und konnte nachweisen, dass der Verzehr von Bier und Schnaps das Gichtisiko deutlich erhöht. Der Zusammenhang zwischen dem Konsum von Wein und Gicht war weniger ausgeprägt.

Dabei spielen nicht nur die Purine eine negative Rolle. Der Alkohol selbst kurbelt die Produktion von Harnsäure im Körper weiter an und fördert

so die Entstehung von Gicht und ihrer Chronifizierung. Während des Untersuchungszeitraums waren 750 akute Gichtanfälle aufgetreten.

Es wurde ermittelt, dass zwei oder mehr Gläser Bier am Tag das Gichtisiko im Vergleich zu keinem Bierkonsum auf das 2,5-fache erhöhen. Die selbe Zahl Schnäpse ließ das Gichtisiko auf das 1,6-fache steigen.

Die Forscher gehen davon aus, dass die mit dem Bier aufgenommene, große Menge an Purin die vom Alkohol angekurbelte Harnsäure derart verstärkt, dass speziell Bier zu einem erhöhten Gichtisiko führt.

Prinzipiell sollte auf alkoholhaltige Getränke besser verzichtet werden, da Alkohol allgemein die Harnsäurebildung in der Leber steigert und die Ausscheidung über die Niere hemmt.

Tee und Kaffee

Mit der Begründung, dass auch Coffein und Theophyllin purinartige Verbindungen sind, wurde Gichtpatienten empfohlen, auf den Konsum von Tee und Kaffee zu verzichten.

Diese Theorie wird heute nicht mehr aufrecht erhalten. Die Abbauprodukte von Coffein und Theophyllin sind wasserlöslich und werden ausgeschieden, ohne dass sie zu Harnsäure abgebaut wurden. Kaffee- und Teekonsum haben deshalb keinen Einfluss auf die Höhe des Harnsäurespiegels.

Ausreichende Wasserzufuhr

Um die Nieren in ihrer Arbeit zu unterstützen, sollten gerade Gichtpatienten viel trinken.

Mindestens zwei Liter nicht-alkoholische Getränke täglich.

Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr behindert die Nieren in ihrer Funktion und lässt damit den Harnsäurespiegel ansteigen. Deshalb gilt das Risiko für die Entwicklung von Nierensteinen für alle Personen - nicht nur für Gichtpatienten - die zu wenig trinken.

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht



Am besten eignen sich für die tägliche Flüssigkeitsaufnahme neben Leitungswasser, Mineralwässer, Fruchtsaftschorle oder Fruchtsäfte, Früchte- sowie Kräutertees und nicht zuletzt viele Obstsorten wie Äpfel und Birnen, die zu 90 % aus Wasser bestehen.

Kaffee und Tee sind grundsätzlich bei Gicht erlaubt; zur Sicherstellung der ausreichenden Zufuhr von Flüssigkeit sind sie nicht geeignet.

Auch wenn manche alkoholhaltige Getränke wenig Purine enthalten, sind sie für den täglichen Genuss denkbar ungeeignet. Zum einen fördert Alkohol die Harnsäurebildung, zum anderen sind nach dem Konsum von Alkohol im Blut mehr Säureverbindungen nachweisbar, die zu einer Übersäuerung führen können. Diese Übersäuerung hemmt die Harnsäureausscheidung durch den

Urin und führt so zu einem Anstieg der Harnsäurekonzentration im Blut.

Dies ist der häufigste Grund für einen akuten Gichtanfall, der in der Regel nach einem üppigen, purinreichen Mahl mit viel Fleisch und alkoholischen Getränken auftritt.

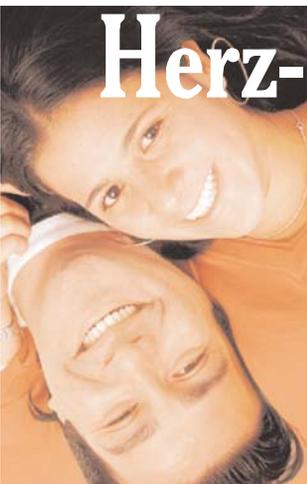
Ohne Änderung der Ess- und Trinkgewohnheiten droht die Entstehung chronischer Gicht.



Purinwerte alkoholischer und alkoholfreier Getränke

100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg	100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
alkoholische Getränke			alkoholfreie Getränke		
Altbier	2	5	Apfelsaft	6	16
Bockbier	5	13	Buttermilch	0	0
Diätbier	4	10	Colagetränke	4	10
Doppelbock	6	14	Karottensaft	6	16
Export	5	11	Limonaden	0	0
Kölsch	2,5	6	Malzbier	9	24
Lagerbier	5	13	Milch 1,5 %	0	0
Pils	5	13	Multivitaminsaft	6	16
Sekt	0	0	Orangensaft	8	21
Wein	0	0	Tee, Kaffee	0	0
Weizenbier, Hefe	6	15	Tomatensaft	2	4
Weizenbier, kristall	4	10	Wasser	0	0

Herz-Kreislauf ok?



- Ein gesundes Herz-Kreislauf-System ist kein Zufall

Fettreiche Ernährung, Nikotin, Bluthochdruck, Stress und Belastung beschleunigen die mit zunehmendem Alter normale Verdickung der Arterienwände und fördern so die Entstehung einer Arteriosklerose, die in mediterranen Regionen seltener vorkommt.

Der Grund: Andere Lebens- und Essgewohnheiten in den Anbaugebieten von Oliven schützen das Herz-Kreislauf-System.

Eine besondere Rolle nimmt dabei die in Oliven enthaltene Substanz Oleuropein ein.

Dieser wirksame Bestandteil der Olive wird für Olivysat in einem speziellen Verfahren so gewonnen und verarbeitet, dass die hohe Empfindlichkeit gegenüber Wärme

und Sauerstoffeinwirkung keinen negativen Einfluss auf die schützenden Eigenschaften nehmen kann.

Das Resultat:

Olivysat® Lösung und Dragees

schützen und unterstützen das Herz-Kreislauf-System mit der gleichen mediterranen Kraft, wie in ihrem Ursprungsland.

Nur in Apotheken

Olivysat® Bürger Lösung und Dragees, Wirkstoff: Olivenblätterextrakt, Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion. Gegenanzeigen: Sind nicht bekannt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Purinarme Ernährung

Eintöpfe und Suppen für die kalte Jahreszeit



Kürbis-Kräuterrahmsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Kartoffeln
 3/4 l Gemüsebrühe
 700 g Kürbis
 20 g ungehärtete Pflanzenmargarine oder Butter
 125 g Schlagsahne
 1 Bund Petersilie
 1 Bund Dill
 1 Bund Schnittlauch
 Saft von 1-2 Zitronen
 Meersalz
 Pfeffer
 2 EL Ahornsirup

So geht's:

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In der kochenden Gemüsebrühe circa 15 Minuten garen.

Kürbis zerteilen, entkernen und schälen. Fruchtfleisch ebenfalls würfeln und in heißem Fett kurz andünsten.

Zu den Kartoffeln geben und gemeinsam nochmals 10 Minuten kochen.

Danach die Sahne unterrühren und alles im Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren.

Mit je einem Bund Petersilie, Dill und Schnittlauch, sowie mit Meersalz, Pfeffer und dem Saft von 1 bis 2 Zitronen würzen und mit 2 Esslöffeln Ahornsirup abschmecken.

Tipp!

Dazu schmeckt getoastetes Grahambrot oder selbstgebackene Vollkornbrötchen.

So geht's:

Öl mit feingemahlenem Weizenschrot oder Weizenmehl verrühren.

Mit Flüssigkeit aus Gemüsehefeextrakt aufgießen und unter Rühren zum Kochen bringen.

Das Lorbeerblatt, Hefewürze körnig, eine Prise Meersalz und einen 1/2 Teelöffel Apfelsaftkonzentrat zugeben.

Circa 5 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen, dann einen Schuss Sahne, geriebenen Käse und eventuell einen Schuss Weißwein zugeben und gut verrühren.

Die Suppe in vorgewärmte Tassen füllen.

Tipp!

Dazu schmeckt getoastetes Grahambrot.

Kürbiseintopf

Zutaten für 5 Portionen:

2 mittelgroße Zwiebeln
 40 g ungehärtete Pflanzenmargarine
 500 ml Wasser

700 g Kürbis
 500 g Kartoffeln
 2 Stangen Lauch
 1 TL Gemüse-Hefebrühe
 1 TL weiße Pfefferkörner
 1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
 1 TL Kümmel
 3 Tomaten



So geht's:

2 Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in ungehärteter Margarine andünsten.

Kürbis und Kartoffeln schälen, würfeln, zugeben.

Mit der gelösten Brühe aufgießen.

Circa 10 Minuten garen, dann einen halben Teelöffel Pfefferkörner, einen Teelöffel Kümmel, eine Knoblauchzehe und den gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Lauch zugeben.

Nochmals 10 Minuten dünsten.

3 Tomaten enthäuten, achteln und vor dem Servieren zugeben.

Käsesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

40 g kaltgepresstes Sonnenblumenöl
 40 g feingemahlenes Weizenschrot oder Weizenmehl Typ 1050
 3/4-1 l Flüssigkeit, aus Gemüsehefeextrakt herstellen
 1 Lorbeerblatt
 Hefewürze körnig
 1 Prise Meersalz

Nudel-Wirsing-Suppe**Zutaten für 4 Portionen:**

100 g Hörnchen-Vollkornnudeln
Salzwasser
500-700 g Wirsing
40 g Butter oder Margarine
1 EL Curry
1 l Gemüsebrühe aus Extrakt
150 ml Sahne (30 % Fett)
jodiertes Meersalz
schwarzer Pfeffer
1 EL Mandelsplitter leicht angeröstet

So gehts:

Hörnchen-Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Wirsing putzen, Strunk entfernen und kleinschneiden. In

heißem Fett andünsten, mit einem Esslöffel Curry bestäuben und mit einem Liter Gemüsebrühe auffüllen.

Zum Kochen bringen und circa 15 Minuten garen.

Etwas Wirsing zur Garnitur zurücklassen, den Rest mit dem Schneidestab pürieren.

Sahne (30 % Fett) unterrühren, mit jodiertem Meersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken.



Nudeln zugeben, nochmals aufkochen lassen.

In vorgewärmte Suppentassen füllen und mit Wirsing und einem Esslöffel leicht angerösteten Mandelsplittern garnieren.

Kräutergrog**Zutaten für 4 Portionen:**

3/4 l Thymiantee
1/4 l Melissentee
3-4 EL Honig
etwas Zitronensaft

So gehts:

750 ml Thymiantee und 250 ml Melissentee mit 3-4 Esslöffeln Honig und Zitronensaft abschmecken und sehr heiß servieren.

Purinwerte**Kürbis-Kräuterrahmsuppe:**

pro Portion von 501 g:
9,8 mg Purin

Käsesuppe:

pro Portion von 229 g:
4,5 mg Purin

Kürbiseintopf:

pro Portion von 445 g:
16,5 mg Purin

Nudel-Wirsing-Suppe:

pro Portion von 457 g:
26,6 mg Purin

Kräutergrog:

pro Portion von 265 g:
0 mg Purin

100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
Gemüse		
Kartoffeln	6	15
Kürbis	3	7
Lauch	16	40
Tomate	4	10
Wirsing	16	40
Zwiebel	6	15
Fette		
Butter	0	0
Margarine	0	0
Nüsse		
Erdnüsse	30	70
Haselnüsse	15	40
Mandeln	15	40
Kürbiskerne	35	85
Paranüsse	9	22
Sesamsamen	33	80
Sonnenblumenkerne	67	160
Walnüsse	10	25

100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
Kräuter, Gewürze		
Curry	34	82
Dill	126	400
Lorbeerblätter	46	110
Knoblauch	8	20
Kümmel	63	150
Petersilie	17	40
Pfefferkörner	21	50
Schnittlauch	92	220
Obst		
Apfel	6	15
Banane	6	15
Birne	6	15
Zwetschgen	8	20
Pfirsich	9	21
Quitte	13	30
Sonstiges		
Sahne	0	0
Vollkornnudeln	21	50

Impressum

Verlag:

mpm Inc. Miami, USA

Vertrieb für die deutsche Ausgabe:

medical concept health business GmbH

Hanns Braun Str. 52

85375 Neufahrn bei München

Telefon: 08165 - 9478-0

Fax: 08165 - 9478-30

Verantwortlich im Sinne des deutschen

Presserechtes:

Jochen Knips

Medizinische Beratung:

Dr. med. Carsten Frank, Bad Homburg

Sabine Kraaz, Frankfurt am Main

Dr. med. Andreas Niedenthal, Offenbach

Auflage: 60.000

Erscheinungsweise: Jan., April, Juli, Okt.

Nachdruck oder Vervielfältigung auch

auszugsweise nur mit schriftlicher

Genehmigung des Verlages.

ISSN: 1860 - 9511

Medikamentöse Behandlung hoher Harnsäurewerte

Medikamente sind kein Ersatz für purinarme Ernährung



So gut wie jeder Patient mit chronischer Gicht kennt Allopurinol, die wichtigste Substanz zur Senkung erhöhter Harnsäurewerte.

Und jeder dieser Patienten hat von seinem behandelnden Arzt gehört, dass Allopurinol nicht das Einhalten einer angepassten, purinarmen Ernährung ersetzt.

Der Grund ist genau so einfach wie überzeugend:

Es gibt kein einziges Medikament, das neben der gewünschten nicht auch unerwünschte Wirkungen hat.

Es gibt kein Medikament ohne Nebenwirkungen

Diese sogenannten Nebenwirkungen können bei einigen Medikamenten nach jahrzehntelanger Einnahme sogar zum Tod führen. Der behandelnde Arzt wägt beim Einsatz deshalb immer das Nutzen-Risiko-Verhältnis ab.

Dies bedeutet im Extremfall, dass ein Medikament, das nach 30 Jahren zum Tod führen kann, eingesetzt wird, um eine Krankheit zu heilen oder lindern, die nach 15 Jahren zum gleichen Ende kommt.

Natürlich haben nicht alle Arzneimittel - auch Allopurinol nicht - derart extreme Nebenwirkungen.

Doch wenn es sich um Medikamente handelt - gerade die, die das ganze Leben eingenommen werden müssen, ist besondere Vorsicht geboten.

Vor allem Patienten, welche die Chance haben, ihre Harnsäurewerte durch entsprechende Ernährung im erlaubten Level zu halten, können auf diese Chance nicht verzichten, ohne neue Risiken einzugehen.

Fazit

Um eine dauerhafte Normalisierung des Harnsäuregehalts im Blut zu erreichen, ist es wichtig, dass Therapiemaßnahmen konsequent und ein Leben lang durchgeführt werden. Im Mittelpunkt steht die Eigeninitiative und die Unterstützung durch Familie und ggf. Selbsthilfegruppen. Auch die Webseite der Gicht-Liga e. V. gibt ausführliche Informationen und die Möglichkeit zu einem Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. www.gichtliga.de



Die Deutsche Gicht-Liga e. V. verlost 5 Bücher zur ausgewogenen, purinarmen Ernährung

Den Coupon mit den richtigen Lösungen schicken Sie bitte auf einer ausreichend frankierten Postkarte an:

medical concept
health business GmbH
Hanns-Braun-Str. 52
85375 Neufahrn

Der Bezug des Gicht-Telegramms ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme am Gewinnspiel.

1. Wie viele Fachärzte vereinen sich unter der europäischen Liga gegen rheumatische Erkrankung?

- mehr als 4.000
- mehr als 5.000
- mehr als 6.000

2. Bierkonsum

- erhöht das Gichtisiko.
- ist positiv zur Vorbeugung.
- fördert Purinausscheidung.

3. Ausreichende Wasserzufuhr heißt:

- mind. 1 Liter/Tag
- mind. 1,5 Liter/Tag
- mind. 2 Liter/Tag

4. IGeL bedeutet:

- Individuelle Gesundheitsleistung
- Leistung für Gesundheit
- Leben in Gesundheit

5. Welche Obergrenze sollte der Harnsäurewert im Blut nicht übersteigen?

- 4,5 mg/100 ml
- 5,5 mg/100 ml
- 6,5 mg/100 ml

Wünschen Sie regelmäßig die kostenlose Zusendung des Gicht-Telegramms?

- ja
- nein

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 31.12.2007

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich.