

Seite 2

Purinarm
und
vitaminreich
gegen
Gicht

**Seite 3**

Kochbuch
für
Gicht-
patienten

**Seite 5**

Gichtknoten,
Gichtperlen,
Knochendefekte
und
mehr

**Seite 6**

Leichte
Winterkost
-Purinarm
durch die
Winterzeit



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Gefahr erkannt - Gefahr gebannt

Üppige Ernährung und Übergewicht - Grund genug, um an Gicht zu denken

Nie zuvor war das Angebot an Nahrungsmitteln so umfangreich und für quasi jedermann erschwinglich, wie heute.

Aus soziologischer Sicht bedeutet dies Fortschritt, aus medizinischer Sicht Gefahr. Nicht nur Gicht, auch viele andere Krankheiten entstehen heute auf dem Boden falscher Ernährung.

Mehr als je zuvor scheint es notwendig, dem steigenden Angebot an leckeren und gleichzeitig preiswerten Lebensmitteln aus aller Welt die Erkenntnisse moderner Ernährungskunde gegenüber zu stellen.

Vorsorge startet mit Ernährungskunde

Gicht ist sehr selten das Resultat einer Fehlfunktion des Körpers oder seiner Organe. Vielmehr ist Gicht in der Regel das Ergebnis der Aufnahme einer zu hohen Menge an üppiger Nahrung, in der Stoffwechselprodukte enthal-



ten sind, die der Körper bei einem länger andauernden Überangebot nicht komplett abbauen kann.

Gichtvorsorge startet deshalb mit der eigenen Fortbildung über gesunde Ernährung. Wie für die wachsende Zahl der Nahrungsmittel gilt, dass Informationen über gesunde Ernährung heute so vielfältig wie nie zuvor und für jedermann erreichbar sind.

Für eine gesunde Person be-

deutet gesunde Ernährung, dass quasi alles, aber in angepasster Menge gegessen und getrunken werden kann.

Probleme mit spürbaren Einschränkungen gibt es immer erst dann, wenn langfristig falsche Ernährung zu Krankheiten wie z. B. Gicht geführt hat.

Fast eine halbe Million Menschen in Deutschland ist betroffen und lebt je nach Ausprägung mit den mehr oder weniger schweren Folgen.

Gefahr erkannt und gebannt

Personen mit einem erhöhten Gichtisiko sollten ihre Harnstoffwerte regelmäßig überprüfen lassen.

Dazu gehören insbesondere Personen

- mit erblicher Veranlagung, in deren direkter Verwandtschaft Gicht aufgetreten ist.
- mit Grunderkrankungen, welche die Entstehung von Gicht fördern wie z.B. Nierenfunktionsstörungen und Bluthochdruck.
- die gichtfördernde Medikamente wie z.B. Diuretika einnehmen.
- mit Übergewicht.

Fazit

Ohne weiteres Zutun verschwindet Gicht in Zeiten von Hungersnot fast völlig und blüht in Zeiten von Überfluss wieder auf. Die Chance, den Wohlstand und Überfluss für gesunde und abwechslungsreiche Ernährung zu nutzen, wird zu selten wahrgenommen.

Ernährungskunde nicht nur für Gichtpatienten und Personen mit Gichtrisiko

Purinarm und vitaminreich - die natürlichste Therapie gegen Gicht

| Vitamin | Tagesbedarf | Vorkommen | Aufgabe | Manglerscheinung |
|-----------------------|-------------|--|---|---|
| A | 1,1 mg | Paprika, Karotten, Spinat, Fenchel | Sehkraft, Immunsystem, Neubildung von Haut und Haaren | Lichtempfindlichkeit, anfällig für Infekte, trockene Schleimhäute |
| B1 | 1,2 mg | Haferflocken, Reiskörnern, Weizenkeimen | Kohlenstoff-Stoffwechsel, Ausgleich des Energiehaushalts | Appetitlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Muskelschmerzen |
| B2 | 1,4 mg | Cornflakes, Milch, Bierhefe | Wundheilung, Stoffwechsel von Zucker, Entgiftung | Anzeichen: rissige Mundwinkel, Bindehautentzündung |
| B6 | 1,5 mg | Bananen, Lachs, Weizenkeime | Eiweißstoffwechsel, Übertragung von Nervenimpulsen | Schlafstörungen, Nervenentzündungen, Krämpfe |
| B12 | 3 µg | Camenbert, Emmentaler, Lachs, Makrele | Schutz der Nervenzellen, Bildung roter Blutkörperchen | Blutarmut, Gedächtnisstörungen, Depressionen, Ermüdbarkeit |
| C | 100 mg | besonders reichlich in Zitrusfrüchten, Paprika, Sanddorn | Immunabwehr, Fettverbrennung, Entgiftung der Organe | Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Zahnfleischbluten, Muskelschwäche |
| D | 5 µg | Sonneneinstrahlung, Eier, Avocado, Steinpilze, Lachs | Stärkung von Zähnen und Knochen | Muskelkrämpfe, leichte Reizbarkeit, schlechte Zähne |
| E | 15 mg | Mandeln, Pflanzenöle, Blattgemüse, Paprika | Schutz der Zellen vor freien Radikalen, gute Durchblutung | Verdauungsstörungen, Altersflecken, Allergien |
| K | 70 µg | Kohlarten, Sonnenblumenöl, Hühnerbrust | Blutgerinnung, Knochenaufbau | Wunden heilen schlecht, erhöhte Blutungsneigung |
| Folsäure | 400 µg | Blattgemüse, Vollkorn, Kuhmilch, Tomaten | Wachstum, Zellteilung, Körperabwehr | Verdauungsstörungen, Blutarmut, Kalkarmut der Knochen |
| Biotin | 300 µg | Eigelb, Haferflocken, Hefe | Haut und Haare, Bildung von essentiellen Fettsäuren | Appetitlosigkeit, Haarausfall, Erschöpfung, Hautveränderungen |
| Pantothensäure | 6 mg | Champignons, Brokkoli, Eier | Reguliert Stoffwechsel, fördert Wundheilung | echte Manglerscheinungen sind bisher nicht bekannt |
| Niacin | 17 mg | Nüsse, Hähnchenbrust, Eier | fördert Energieumsetzung, hemmt Thromboserisiko | Appetitlosigkeit, Schwindel, rissige Haut, Kopfschmerzen |

Literatur als täglicher Begleiter für Gichtpatienten

Kochbuch für Rheuma- und Gichtpatienten

In Deutschland leiden rund 1,6 Millionen Menschen an Gicht. In der westlichen Welt weist etwa jeder Fünfte einen erhöhten Harnsäurespiegel - Hyperurikämie - auf, der die Vorstufe zu Gicht bedeutet. Mit der richtigen Ernährungsweise lässt sich die Entwicklung einer Hyperurikämie zur Gicht verhindern und der Krankheitsverlauf einer bestehenden Gichterkrankung positiv beeinflussen.

Die Umsetzung einer krankheitsangepassten Ernährung ist für die meisten Patienten jedoch schwierig. Auf den Lebensmitteln finden sich in der Regel keine Angaben zum Puringehalt. Dies erschwert die Auswahl geeigneter Lebensmittel.

Die Rheuma- und Gicht-Ampel bietet eine wertvolle Hilfestellung für Patienten und

hilft bei der praktischen Umsetzung der richtigen Ernährung. Im ersten Teil des Buches sind die Grundsätze der geeigneten Ernährungsweise unter anderem bei Hyperurikämie und Gicht beschrieben. Der zweite Teil beinhaltet eine Tabelle, die die Auswahl der richtigen Lebensmittel aus den breiten Lebensmittel- und Produktangeboten in den Supermärkten erleichtert. Für über 2.600 verschiedene Nahrungsmittel sind Purinwerte bezogen auf die Verzehrportion angegeben.

Das Ampelsystem - purinreiche Lebensmittel sind in der Signalfarbe rot gedruckt - verrät auf einen Blick, ob ein Produkt bedenkenlos gegessen werden kann oder ob man es besser reduziert.

Die Rheuma- und Gicht-Ampel ist eine Hilfe für jeden,

der die medikamentöse Therapie mit einer gesunden Ernährung sinnvoll unterstützen will.



Gewinnen Sie eines von 10 Büchern durch Teilnahme am Gewinnrätsel auf Seite 8.

Rheuma- und Gicht-Ampel
Sven-David Müller
Knaur Ratgeber Verlag
ISBN: 3-426-64130-5
Preis: 8,60 €

Die Gichtliga rät: Fußgymnastik bei Gicht

Gichtpatienten haben oft vor allem Probleme an den Füßen. Warme Fußbäder können die Ursache der Gicht zwar nicht beseitigen, aber die betroffenen Zehen können schmerzfreier und besser bewegt werden.

Mit regelmäßiger Fußgymnastik wird die Beweglichkeit der Zehen und Fußgelenke und somit ein schmerzfreies Gehen so lange wie möglich erhalten.

Hierzu im aufrechten Sitzen die Zehen zehnmal spreizen und strecken. Danach mit den Füßen zehn Außenkreise und zehn Innenkreise machen. Nun im Wechsel die Ferse und die Zehen hochziehen.

Erfolg versprechen auch einfache Greifübungen. Einen Gegenstand mit dem einen Fuß greifen und vor den anderen hinlegen. Dieser greift den Gegenstand und legt ihn zurück. Auch wenn das Greifen nicht klappt, sollte unbedingt weiter geübt werden.

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

Purinarm Kochen

Die richtige Ernährung ist und bleibt Basis der Behandlung erhöhten Harnsäurespiegels. Durch purinarme, ernährungsphysiologisch wertvolle Kost können grobe Fehler in der Ernährung ausgeschaltet und die Einnahme von Arzneimitteln vermieden oder deutlich verringert werden. Ohne angepasste Ernährung ist ein erfolgreicher Umgang mit Gicht nicht denkbar.

Bei der Ernährung spielen die Purine (Eiweißbausteine) eine besondere Rolle. Sie sind vor allem in tierischem Eiweiß enthalten und werden im menschlichen Körper zu Harnsäure abgebaut. Eine erhöhte Zufuhr von Purinen kann somit den Harnsäurespiegel erhöhen.

Eine große Hilfe bei der täglichen Zusammenstellung purinreicher Kost bietet www.purin-rechner.de. Angaben zur Menge von Harnsäure können mit wenigen Klick's abgerufen werden.

<http://www.gichtliga.de/Templates/purinrechner.php>

Konkrete Hilfe aus dem Internet - Der Purinrechner der Gichtliga



www.gichtliga.de

Hilfe bei der Zusammenstellung der Lebensmittel bietet der Purin-Rechner im Internet.

Die Lebensmittel können gezielt als Suchbegriff eingegeben oder aber über eine umfassende Lebensmittelliste herausgesucht werden. Mit Eingabe der zu verzehrenden Menge wird die vom Körper umgesetzte Harnsäure errechnet. So kann jede Zutat eines Gerichtes einzeln bewertet und der individuelle Harnsäurewert für jede Mahlzeit berechnet werden.

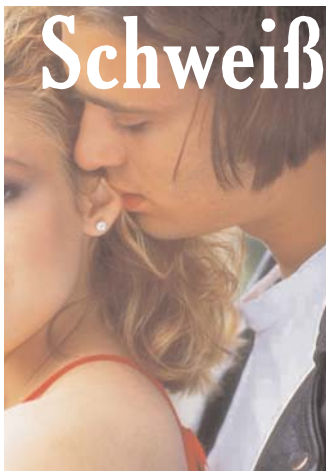
Die Anwendung ist einfach und gut verständlich erklärt, so dass sich unkompliziert leckere, gichtfreundliche Menüs zusammenstellen lassen.

Ziel einer diätetischen Behandlung ist eine dauerhafte Senkung des Harnsäurespiegels auf etwa 6,5 mg/dl im Blut. Um diesen Spiegel zu erreichen und dauerhaft zu halten, sollte die tägliche Harnsäure-Zufuhr auf etwa 500 mg reduziert werden.

Um diesen Wert nicht zu überschreiten, sollten höchstens einmal am Tag 150 g Fleisch, Fisch oder Wurst verzehrt wer-

den. Der gezielten Auswahl von Lebensmitteln und Getränken kommt besondere Bedeutung zu. Innereien enthalten den höchsten Purin Gehalt und sind ganz zu vermeiden. Der Verzehr purinreicher, pflanzlicher Nahrungsmittel, wie z. B. Hülsenfrüchte oder Rosenkohl sollte eingeschränkt werden. Alkohol gehört zu den häufigsten Auslösern von Gichtanfällen, besser ganz verzichten.

Schweißprobleme?



- Ohne Schweiß kein Preis
- Mit Schweiß kein Erfolg

Mehr als 2 Millionen Schweißdrüsen reagieren auf starke Gefühle, Anstrengung und Hitze. Sie produzieren täglich zwischen 0,5 und 1,0 Liter Schweiß.

TV- und Movie-Stars kennen das Problem und handeln.

Im grellen Scheinwerferlicht hilft kein Deo und keine Klimaanlage.

Wahre Hilfe kommt von innen.

Spezifisch aufbereitet beruhigt Salbei diejenigen Nervenenden, welche den Reiz zur vermehrten Schweiß-Produktion bis in jede Drüse tragen.

Zu stark ausgeprägte Schweißproduktion wird auf das normale Maß zurück geführt.

NEU! SALVYSAT plus -
Neue Wirkstoffkonzentration mit mehr und längerer Wirkung für weniger Geld. 1x täglich ein Dragée zu niedrigsten Tagestherapiekosten.

Salvysat[®] plus Dragées

Das Resultat: Sichtbare Frische bleibt auch bei Anstrengung, Hitze und ausgeprägten Emotionen erhalten.

Nur in Apotheken

Salvysat[®] Plus Bürger Dragées, Wirkstoff: Salbeiblätterextrakt, **Anwendungsgebiete:** Schweißhemmendes Mittel bei vermehrter Schweißsekretion (Hyperhidrosis) verschiedener Ursachen wie Klimakterium, kreislaufbedingte Schweißausbrüche, Rekonvaleszenz, psychosomatisch verursachte Hyperhidrosis, Nachtschweiß, feuchte Hände, Fuß- und Achselschweiß. **Gegenanzeigen:** Die Einnahme hoher Dosen von Salvysat kann bei stillenden Müttern eine Hemmung des Milchflusses bewirken. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Gichtknoten, Gichtperlen, Knochendefekte und mehr...

Untrügliche Anzeichen von falsch oder nicht behandeltem Gicht

Dank moderner Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten gelingt es heute, Gicht früh zu erkennen und gut unter Kontrolle zu bringen.

Trotzdem gleiten aber auch heute Patienten vom ersten deutlich spürbaren Warnzeichen - dem äußerst schmerzhaften, akuten Gichtanfall - bis hin zu fortgeschrittener, chronischer Gicht, mit all ihren Folgeschäden.

Schäden wie Gelenkdeformierungen (Gichtknoten, Abb. 1) und Knochenzerstörungen (Knochentophi) entstehen vor allem dadurch, dass Gichtpatienten die Krankheit unterschätzen und deshalb einer Behandlung nicht konsequent folgen oder sich ganz entziehen.

Je länger Gicht unbehandelt bleibt, desto mehr Harnsäure

lagert sich in gelenknahen Knochen, in Schleimbeuteln, in Sehnenscheiden, unter der Haut und auch in verschiedenen Organen ab und bildet die sogenannten Tophi. Sehr typische Tophi sind die am Ohr



Abb. 1 Gichtknoten an der Hand, untrügliches Zeichen eines chronischen Gichtverlaufs

auf tretenden Gichtperlen. Sie sind ebenso schmerzlos wie die ersten Schäden an Knochen, die dann entstehen, wenn Harnsäureablagerungen gesundes Gewebe und Knochen verdrängen. Erst wenn sich die Gelenke verschieben,

kommt es zu sichtbaren Deformierungen, die bis hin zur Unbeweglichkeit des Gelenkes führen können. Auf dem langen Weg bis zu dieser ausgeprägten Form von Gicht haben die Betroffenen vom

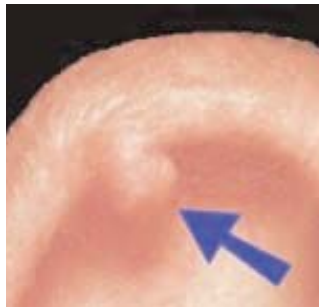


Abb. 2 Der "Klassiker" unter den Weichteiltophi: Gichtperle am Ohr

Körper viele Warnhinweise in Form von Schmerzen und deutlichen Symptomen erhalten und - ignoriert.

Die Folgen sind kaum reversibel und die Lebensqualität für immer eingeschränkt.

Gicht gehört nicht zu den gesundheitlichen Problemen, mit denen man - wie mit einem amputierten Bein leben muss. Sie ist behandelbar und der Therapieerfolg ist im wahrsten Sinn des Wortes für jedermann greifbar.

Fazit

Bereits nach dem zweiten Gichtanfall sind die Voraussetzungen für einen chronischen Verlauf gegeben: Eine konsequente Behandlung ist deshalb bereits bei den ersten Anzeichen unabdingbar.

Die Chronifizierung der Gicht und ihrer Folgen ist durch moderne Diagnose- und Behandlungsmethoden vermeidbar und seltener geworden, aber nicht verschwunden.

Da die Progression von Gicht zunächst schmerzfrei verläuft, besteht die Gefahr der Verdrängung. Der erste Gichtanfall und seine konsequente Behandlung stellt die Weichen für das ganze Leben!



Herz-Kreislauf ok?

- Ein gesundes Herz-Kreislauf System ist kein Zufall

Fette Ernährung, Nikotin, Bluthochdruck und Stress beschleunigen die mit zunehmendem Alter normale Verdickung der Arterienwände. Sie 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 spielt dabei die in Oliven enthaltene Substanz Oleuropein.

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 Dragées

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

Nur in Apotheken

Olivysat® Bürger Lösung und Dragées, 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.



Bohneneintopf

Zutaten für 4 Portionen:

100 g gemischtes Trockenobst
 Saft von einer Zitrone
 125 g weiße Bohnen
 1,2 l Gemüsebrühe aus Extrakt
 250 g Kartoffeln
 250 g Möhren
 Hefestreuwürze
 Meersalz, Bohnenkraut
 150 ml süße Sahne

So geht's

Das Trockenobst in dem Saft von einer Zitrone (sollte gut bedeckt sein), die Bohnen in zwei- bis dreifacher Menge Wasser über Nacht einweichen; danach abgießen.

Die Bohnen in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und circa 20 Minuten garen.

Die gewürfelten Kartoffeln und Möhren zugeben und nochmals circa 20 Minuten garen. Mit Hefestreuwürze, Meersalz und Bohnenkraut würzen.

Das Trockenobst kleinschneiden und zusammen mit der Einweichbrühe zu den Bohnen geben. Die Sahne leicht schlagen und zu dem Eintopf servieren.

Chicoréeauflauf

Zutaten für 4 Portionen:

ca. 500 g Chicorée
 20 g ungehärtete Pflanzenmargarine
 1 mittelgroße Zwiebel
 etwas Wasser
 Meersalz
 1 Becher Crème fraîche
 2 Eier, Muskatnuss
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Curry
 100 g geriebener Gouda oder anderen Schnittkäse
 2 EL Sonnenblumenkerne



So geht's

Chicorée putzen, halbieren und waschen. Den bitteren Keil entfernen.

Eine Zwiebel in heißem, ungehärtetem Pflanzenfett andünsten und Chicorée zugeben, eventuell Wasser.

Nach 10 Minuten den Chicorée in eine gefettete Auflaufform geben.

Crème fraîche, 2 Eier, Muskatnuss, Salz, schwarzen Pfeffer und Curry miteinander

Leichte Winterkost

Purinarm durch die kalte Winterzeit

verquirlen und über dem Gemüse verteilen.

Mit geriebenem Käse und 2 Esslöffeln Sonnenblumenkernen bestreuen.

Bei 220 Grad circa 30 Minuten überbacken.



Fenchelgratin

Zutaten für 4 Portionen:

2 Fenchelknollen
 Saft von einer halben naturreinen Zitrone
 Meersalz
 Füllung: 250 ml Milch
 Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 etwas Hefe-Gemüsebrüheextrakt
 20 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine
 50 g Maisgrieß
 30 g Gemüsemaiskörner
 125 g Sahne (30 % Fett)
 40 g geriebener Emmentaler (45 % F.i.Tr.)
 20 g grobgehackte Haselnüsse

So geht's

Zwei Fenchelknollen putzen, den Stielansatz entfernen und zerlegen.

Die Fenchelblätter in wenig Salzwasser mit dem Saft einer halben Zitrone 10 Minuten garen.

Sahne steif schlagen und mit dem geriebenen Käse vermischen. Die Hälfte der Masse unter den Maisbrei heben.

Fenchel abtropfen lassen und auf feuerfeste Teller legen.

Maisbrei darauf verteilen, den Rest der Sahnekäsemasse darüberziehen und mit gehackten Nüssen bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 8 Minuten überbacken.

Tipp !

Dazu passt Kartoffelbrei.



Kartoffel-Möhren-Rösti

Zutaten für 4 Portionen

250 g gekochte Kartoffeln
 250 g Möhren
 2 mittelgroße Zwiebeln
 2 EL Vollkornsemmelbrösel
 1 großes Ei

1 Prise Delifrut
 1 Prise jodiertes Meersalz
 2 EL kurz angeröstete Sonnenblumenkerne
 ungehärtetes Kokosfett

So geht's:

Gekochte Kartoffeln und Möhren grob reiben, 2 Zwiebeln halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

2 Esslöffel Vollkornsemmelbrösel, ein Ei, eine Prise Delifrut, eine Prise Meersalz und 2 Esslöffel geröstete Sonnenblumenkerne zugeben und alles gut vermischen. Circa 15 Minuten durchziehen lassen und dann in heißem, ungehärtetem Kokosfett nacheinander circa 12 kleine Rösti goldgelb braten.

Tipp !

Dazu passt Spinatrisotto aus Naturreis.

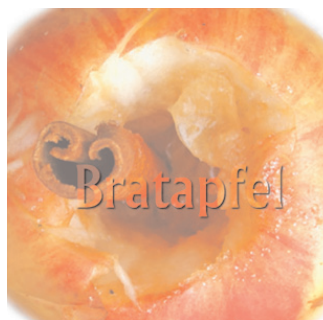
**Bratäpfel mit Sanddorn-Quarkfüllung****Zutaten für 4 Portionen:**

Quark-Sanddorn-Fülle:
 80 g Quark (20%)
 2 Eigelb
 etwas Naturvanille
 2-3 EL Sanddorn mit Honig

So geht's:

4 mittelgroße Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel dann auf ein gefettetes Backblech oder in eine gefettete Auflaufform setzen.

Quark, 2 Eigelb, 2-3 Esslöffel Sanddorn mit Honig und etwas Naturvanille miteinander verrühren und in die Äpfel füllen.



Je nach Größe circa 30 Minuten bei 200-250 Grad im Backofen garen.

Purinwerte**Bohneneintopf:**

pro Portion von 521 g:
 17,6 mg Purin

Chicoréeaufauf:

pro Portion von 245 g:
 13,5 mg Purin

Fenchelgratin:

pro Portion von 204 g:
 7,1 mg Purin

Kartoffel-Möhren-Rösti:

pro Portion von 169 g:
 10,7 mg Purin

Bratäpfel:

pro Portion von 155 g:
 6,4 mg Purin

| 100 g Lebensmittel | Purin in mg | Harnsäure in mg |
|---------------------------|----------------|--------------------|
| Brot und Backwaren | | |
| Knäckebrot | 27 | 64 |
| Leinsamen | 22 | 52 |
| Roggenbrot | 23 | 55 |
| Roggenvollkornbrot | 24 | 57 |
| Salzstangen | 42 | 100 |
| Weizenvollkornbrot | 27 | 64 |
| Zwieback | 25 | 60 |

Fette

| | | |
|-----------|---|---|
| Butter | 0 | 0 |
| Margarine | 0 | 0 |

Hülsenfrüchte

| | | |
|--------------------------|----|-----|
| Bohnen, grün, frisch | 18 | 42 |
| Bohnen, weiß, getrocknet | 76 | 180 |
| Erbsen, grün, frisch | 63 | 150 |
| Kichererbsen | 55 | 130 |
| Sojabohnen | 93 | 220 |
| Sojakeimlinge | 6 | 15 |
| Tofu | 29 | 70 |

| 100 g Lebensmittel | Purin in mg | Harnsäure in mg |
|--------------------|----------------|--------------------|
| Nüsse | | |
| Erdnüsse | 29 | 70 |
| Haselnüsse | 15 | 40 |
| Mandeln | 15 | 40 |
| Paranüsse | 9 | 22 |
| Walnüsse | 10 | 25 |

Gemüse

| | | |
|-------------------|----|----|
| Chicorée | 6 | 15 |
| Chinakohl | 10 | 25 |
| Endivie | 5 | 11 |
| Fenchel | 7 | 16 |
| Karotten | 6 | 15 |
| Kohlrabi | 13 | 30 |
| Kopfsalat | 4 | 10 |
| Paprika, grün | 4 | 10 |
| Paprika, rot | 6 | 15 |
| Rote Bete, frisch | 8 | 20 |
| Rotkraut | 15 | 40 |
| Weißkraut | 8 | 20 |
| Wirsing | 15 | 40 |

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
 Dr. med. Andreas Niedenthal, Offenbach
 Dr. med. Ahad Zokai, Frankfurt am Main

Auflage: 55.000

Erscheinungsweise: Jan., April, Juli, Okt.

Nachdruck oder Vervielfältigung auch
 auszugsweise nur mit schriftlicher
 Genehmigung des Verlages.

ISSN: 1860 - 9511

Colchicin stellt die Weichen für eine positive Langzeitprognose

Warum Colchicin beim akuten Gichtanfall?

Kaum eine andere Erkrankung ist so schmerzhaft wie Gicht. Im Rahmen eines akuten Gichtanfalles sind die Schmerzen oft so stark, dass schon der Druck der Bettdecke zu einer unerträglichen Tortur werden kann.

Das erste Ziel: Schmerzbefreiung

In dieser Situation ist für die Betroffenen das Wissen um die Ursachen eines Gichtanfalles und evtl. eigene Fehler im Rahmen der Ernährung zweitrangig. Im Vordergrund steht die Frage nach der raschen Schmerzbefreiung.

Wer hier der Hausapotheke vertraut, hat kaum eine Chance auf Besserung und stellt die Weichen falsch. Ein akuter Gichtanfall erfordert einen eiligen Arztbesuch.

Die Schmerzen entstehen, weil im Blut zuviel Harnsäure vorhanden ist, die sich im Gewebe und vor allem in Gelenken ablagert, kristallisiert und schmerzhafte Entzündungen verursacht.

Dem Arzt stehen verschiedene Medikamente zur raschen Schmerzbefreiung zur Verfügung - alle lindern und beseitigen die Entzündung.

Schmerzbefreiung ist nicht genug

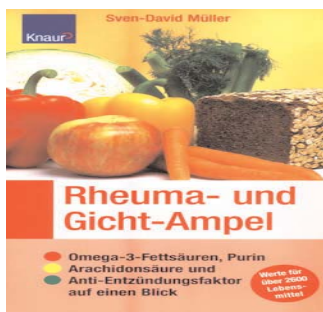
Klingt die Entzündung ab, verschwindet der Schmerz. Dies geschieht nach wenigen Stunden und gilt für alle verwendeten Medikamente gleichermaßen.

Doch das Problem liegt nicht in der Entzündung, sondern in den hohen Harnsäurewerten, der Ablagerung von Harnsäure in Gewebe und Gelenken, sowie deren Kristallisierung. Ohne Kristallisierung von Harnsäure gibt es keinen akuten Gichtanfall und keinen Schmerz.

Colchicin kann mehr

Der akute Gichtanfall ist die Folge der Aktivität weißer Blutkörperchen, die versuchen, Kristallierungen abzubauen. Im Gegensatz zum Ziel entsteht dabei jedoch Milchsäure, welche die Löslichkeit der Kristalle noch mehr vermindert.

Als einzige Medikation hindert Colchicin die weißen Blutkörperchen daran, Harnsäure zu transportieren und unterbricht so den Gichtanfall. Der Schmerz verschwindet und die Weichen für eine beschwerdefreie Zukunft werden gestellt.

www.gichtliga.de

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.

Die Deutsche Gicht-Liga e. V. verlost 10 Bücher zum Thema ausgewogene, purinarme Ernährung

- Der Klassiker unter den Tophi ist die sogenannte
 - Schmuckperle
 - Gichtperle
 - Gichtkugel
- Ziel der Krankheitsbewältigung ist die Erlangung der gewohnten
 - Lebensqualität
 - Ernährung
 - Gelassenheit
- Der Harnsäurespiegel wird positiv beeinflusst durch:
 - mangelnde Ernährung
 - Schlaf
 - Bewegung
- Welches Festtagsmenü ist für Gicht-Patienten besonders geeignet?
 - mediterranes Menü
 - Gans
 - Fleisch-Fondue
- Wertvolle Hinweise zu purinarmer Ernährung bietet:
 - Rheuma- und Gicht-Ampel
 - Gicht-Ampelsystem
 - Gicht: rot, gelb, grün

Wünschen Sie regelmäßig die kostenlose Zusendung des Gicht-Telegramms?

ja nein

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 31.03.2008

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