

Seite 2

Gestörter Säure-Basen-Haushalt als Ursache für Gicht

**Seite 3**

Bluthochdruck als Folge chronischer Gicht

**Seite 4**

Gichtattacken sind oft auch ohne Medikamente vermeidbar

**Seite 6**

Nicht jedes Gemüse ist gut für Gichtpatienten



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Angewandtes Wissen schützt vor Krankheit

Gicht-Prävention durch das Vermeiden der Gefahrenquellen

Ohne etwas zu wissen, zu sehen oder zu spüren, tragen Millionen Deutsche überhöhte Harnstoffwerte und damit die Grundlage für eine Gichterkrankung im Blut.

Dieses Risiko birgt sowohl die Gefahr eines akuten Anfalls, wie auch diejenige eines chronischen Gichtleidens mit gravierenden Beschwerden, wie starken Schmerzen und Deformitäten an den Gelenken.

Beides kann durch rechtzeitig genutzte Vorsichtsmaßnahmen verhindert werden.

Der erste Schritt

Die beste Chance für eine gichtfreie Zukunft bietet eine gezielte Untersuchung beim Hausarzt. Oft kann der hierfür notwendige Bluttest in Verbindung mit anderen notwendigen Untersuchungen gemacht werden. Falls dies nicht möglich ist, lohnt es sich, diesen vorbeugenden Test dann selbst zu bezahlen,



Ein einfacher Test beim Arzt gibt schnell Auskunft über ein erhöhtes Gichtrisiko

wenn er zu dem Ergebnis führt, dass keine erhöhten Harnsäurewerte vorliegen. Denn anders als im Krankheitsfall werden die Kosten für den - in diesem Fall vorbeugenden - Test an einem gesunden Menschen nicht übernommen.

Wird ein erhöhter Harnsäurewert rechtzeitig erkannt, stehen die Chancen gut, dass ein erster Anfall und erst recht eine Chronifizierung der Gicht verhindert werden können.

Ein Test beim Hausarzt kann Gicht verhindern

Einen Test zur Früherkennung von erhöhten Harnstoffwerten - und damit zur Vorbeugung von Gicht - sollten insbesondere diejenigen Personen durchführen lassen, die ein erhöhtes Gichtisiko tragen. 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.

Eines der größten Probleme beim Kampf gegen Gicht besteht darin, dass gefährdete Personen ihr individuelles Risiko nicht kennen.

Tipp's für Risikopatienten

- Ernährung umstellen!
- Viel Rohkost.
- Wenig, besser kein Alkohol
- Wenig Wurst und Fleisch
- Keine Innereien
- Bei Brot, Reis und Nudeln möglichst oft die Vollkornvariante wählen!
- Purinarme Ernährung



Schwerpunkt: Säure - Basen - Gleichgewicht

Der menschliche Organismus ist zwar in der Lage, belastende Stoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden, auszuscheiden, doch hat dieser Entschlackungsprozess natürliche Grenzen.

Als Folge entstehen in Zeiten, in denen das Angebot an Nahrung groß und für jedermann erschwinglich ist, eine ganze Reihe von Erkrankungen, die auf einen gestörten Stoffwechsel - wie z. B. einer chronischen Übersäuerung - zurück zu führen sind. Zu den bekanntesten dieser Erkrankungen gehört Gicht.

Da die Ausscheidung von Harnsäure zusätzlich dadurch behindert werden kann, dass der Organismus einer besonderen Säurebelastung ausgesetzt ist, sollten gerade Gichtpatienten die Regeln des Säure-Basen-Gleichgewichtes kennen und beachten.

In Verbindung mit viel Bewegung, die den Abtransport der Giftstoffe fördert, kann so jede Form der Gichttherapie sinnvoll unterstützt werden.

Erhöhte Säurebelastung des Körpers behindert Harnsäureausscheidung

Gestörter Säure- Basenhaushalt als Ursache für Gicht

Der Begriff Säure-Basen-Haushalt beschreibt Regelmechanismen, welche den Ablauf der Stoffwechselläufe im Körper bei einem pH-Wert von 7,4 im Blut sichern.

Um eine Übersäuerung zu verhindern, müssen Säure und Base im Gleichgewicht gehalten werden. Dies geschieht z.B. auch durch das Abfiltern und Ausscheiden von Stoffwechselschlacken, wie Harnstoff und Harnsäure und durch die Aufnahme von säure-, bzw. basenspendenden Lebensmitteln.

Störungen des Stoffwechsels oder gestörte Ausscheidung von Urin oder Kot können das Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes stören und wegen Übersäuerung zu lebensgefährlichen Situationen oder auch zu Krankheiten wie Gicht führen.

Gicht gehört zu den bekanntesten Erkrankungen, die auf eine Störung des Gleichgewichtes im Säure-Basen-Haushalt zurückgehen.

Die mit der Nahrung aufgenommenen Purine werden in einem Stoffwechselprozess in Harnsäure umgewandelt. Übersteigt die Harnsäurekonzentration die Normalwerte, besteht die Gefahr der Bildung von Harnsäurekristallen, die sich zum Beispiel an den

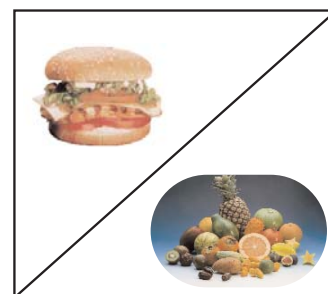
Gelenken und im Gewebe ablagern können.

Obwohl viele alltägliche Beschwerden - wie z.B. Kopfschmerzen, Sodbrennen, Zahnfleischbluten, Haarausfall u. v. m. - ein Hinweis auf eine Übersäuerung des Organismus sein können, wird viel zu selten an diese Möglichkeit einer Ursache gedacht.

Vermeidung der Übersäuerung

Sowohl bei gesunden, wie auch bei kranken Personen nimmt die tägliche Ernährung wesentlichen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt und damit auf den pH-Wert im Blut. Dieser pH-Wert gibt Auskunft über den Säuregrad des Blutes.

Um eine Übersäuerung zu vermeiden, ist - nicht nur für Gichtpatienten - eine ausgeglichene Ernährung mit säure- und basenspendenden Lebensmitteln erforderlich. Zu den Säurespendern gehören insbesondere Linsen, Erbsen, Mais, Nüsse, Fleisch, H-Milch, Getreide, Kaffee und Bier. Basenspenden sind z.B. Blumenkohl, Karotten, Auberginen, Pilze, Buttermilch, Molke, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Kräutertee und Mineralwasser ohne Kohlensäure. Eine große Auswahl neutraler Lebensmittel nimmt



Der Säure-Basen-Haushalt ist durch die Wahl der Ernährung steuerbar

keinen Einfluss auf den pH-Wert, dazu gehören z.B. Spinat, Feldsalat, Walnüsse und Vollkornprodukte.

Bei einem entgleisten pH-Wert können ärztlich verordnete Medikamente helfen, Normalwerte wieder herzustellen. Doch dauerhaft hilft nur die Umstellung der eigenen Ernährung und Lebensweise. Gezielte Ernährung und weniger Stress sind die Schlüssel für langfristigen Erfolg.

Tipp

Nicht nur, aber gerade bei Gichtpatienten kann eine Entsäuerungskur am Beginn der Umstellung schädlicher Ernährungsgewohnheiten den Prozess der Neutralisierung beschleunigen.

Richtig durchgeführt birgt eine Entsäuerungskur zwar keine Gefahren. Doch Gichtpatienten sollten diese Kur nie ohne Rat des behandelnden Arztes durchführen.

Chronische Gicht schädigt die Nieren und beeinflusst so die Blutdruckregulation

Bluthochdruck als Folge chronischer Gicht

Schwerpunkt: Folgeerkrankungen chronischer Gicht

Sowohl bei der Entstehung als auch im Verlauf der Gicht spielt die Niere eine wichtige Rolle.

Werden Nieren durch chronische Gicht geschädigt, sind auch deren Aufgaben, wie Harnbildung und Blutdruckregulierung beeinflusst.

Als Folge führen gichtbedingte Nierenschäden, wie z. B. die Gichtniere, nicht selten zu Bluthochdruck.

Warum Bluthochdruck wegen Gicht?

Bestimmte Zellgruppen der Glomerula (befinden sich in der Nierenrinde) übernehmen einen wichtigen Teil der Blutdruckregulierung.

Die durch eine Gichtniere verursachten Abflussbehinderungen in den zugehörigen Harnkanälchen können diese Glomerula schädigen und in der Folge auch die blutdruckregulierenden Zellgruppen schädigen, was letztlich zum Bluthochdruck führt.

Gichtpatienten: Blutdruck messen!

Hoher Blutdruck verursacht meist keine oder nur geringe Beschwerden. Lang anhaltend führt er jedoch zu so gefährlichen Krankheiten wie

Augenschäden, Angina pectoris, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Chronische Gicht birgt immer das Risiko eines sich entwickelnden Bluthochdruckes, der ohne regelmäßige Blutdruckkontrolle oft zu spät erkannt wird.

Blutdruckmessungen sind heute mit elektronischen Geräten simpel und einfach durchzuführen.

Als Ergebnis der Messung werden zwei Werte angegeben. Die sogenannte Systole zeigt den Druck bei der Anspannung des Herzmuskels, die Diastole denjenigen der Entspannungsphase. Werte bis 130 / 85 mmHg fallen in den Normalbereich. Für Gichtpatienten gilt, dass jeder darüber liegende Wert mit dem behandelnden Arzt besprochen werden muss. Gezielte Vorsorge kann hier Leben retten.

Einteilung des Blutdruckes (mmHg)

(gemäß den Richtlinien der Deutschen Liga zur Bekämpfung hohen Blutdruckes e. V.)

Bewertung des Blutdruckes	Systolischer Wert	Diastolischer Wert
NORMAL	unter 130	unter 85
GRENZWERT	bis 140	bis 90
HOCHDRUCK	140 und darüber	90 und darüber

Nieren regeln nicht nur die Harnproduktion - sie wirken auch bei der Regulierung des Blutdruckes mit. Eine chronische Gicht kann deshalb zum Bluthochdruck (Hypertonie) führen.



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[®] Dragées

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

Nur in Apotheken

Olivysat[®] Bürger 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.

Schwerpunkt: Erhöhte Harnsäurewerte

Erhöhte Harnsäurewerte sind nicht automatisch die Grundlage für die Entwicklung von Gicht.

Mehr als 20 % aller Männer über 50 Jahre haben höhere Harnsäurewerte als die empfohlenen 6,5 ml/dl Blut. Doch nur 3 % entwickeln Gicht.

Zum einen liegt dies daran, dass die Reaktion des Körpers bei jedem Menschen anders verläuft und zum anderen daran, dass viele weitere Faktoren den Umgang des Körpers mit erhöhten Harnsäurewerten beeinflussen.

Sicher ist, dass bei dauerhaft erhöhten Werten über 9ml/dl Harnsäure im Blut die Wahrscheinlichkeit pro Jahr mindestens einen Gichtanfall zu erleiden, bei etwa 5 % liegt und unbehandelt die Entwicklung einer chronischen Gicht unvermeidbar ist.

Erhöhte Harnsäurewerte können häufig mittels Ernährung reguliert werden

Gichtattacken sind oft auch ohne Medikamente vermeidbar



Akute Gichtattacken:

Nicht selten liegen üppige Feiern vor den schmerzhaften Attacken in der Nacht

Bis auf wenige Fälle, in denen andere Krankheiten den Anstieg der Harnsäurewerte (Hyperurikämie) im Blut verursachen, sind von Hyperurikämie und in deren Folge von Gicht vor allem Personen betroffen, die übergewichtig sind und unter Erkrankungen leiden, die unter dem Begriff "Wohlstandskrankheiten" zusammengefasst werden.

Nicht nur in Deutschland ist

die Geschichte der Krankheit Gicht an sogenannte gute und schlechte Zeiten gebunden. Noch heute kann in vielen Ländern der direkte Zusammenhang zwischen "verwestlicher" Ernährung, dem Anstieg von Harnsäurewerten, der Zunahme von Fettleibigkeit und in der Folge von Gicht beobachtet werden. So war Gicht z. B. bei den Maori in Neuseeland bis vor wenigen Jahrzehnten nicht bekannt.

Gicht - meist das Resultat falscher Ernährung

Eine Hyperurikämie bedeutet zunächst nichts anderes, als dass die Harnsäurewerte im Blut bestimmte Werte überschreiten. Als Grenzwert werden 6,5 ml/dl Blut genannt, weil das im Harn befindliche Natriumurat bis zu diesem Wert löslich ist und höhere Konzentrationen zur Bildung von Harnsäurekristallen führen, die sich in Gewebe und Gelenken ablagern.

Die Löslichkeit ist aber von vielen Faktoren abhängig und deshalb bei jedem Menschen unterschiedlich. So lässt sich erklären, warum etwa 20 % aller Männer über 50 Jahre mehr als 6,5 ml/dl Harnsäure im Blut haben, aber nur etwa 3 % Gicht entwickeln.

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

In Deutschland leiden rund 1,6 Millionen Menschen an Gicht. In der westlichen Welt hat etwa jeder fünfte Erwachsene einen erhöhten Harnsäurespiegel, der unbehandelt eine Vorstufe von Gicht bedeutet.

Hyperurikämie - ohne Symptome meist eine Zufallsdiagnose

Viele Patienten mit erhöhten Harnsäurewerten bleiben über lange Zeit völlig beschwerdefrei. Ihre erhöhten Werte werden meist bei Routineuntersuchungen entdeckt. Die Niere ist noch nicht betroffen und die meist schmerzfreien Gichtknoten (Tophis) sind nicht sichtbar.

Wer seine erhöhten Harnstoffsäurewerte nicht kennt oder die Diagnose nicht ernst nimmt, läuft Gefahr aus der Vorstufe in die akute Krankheit Gicht zu gleiten.

Dabei wäre es zu diesem Zeitpunkt in der Regel sehr leicht, die erhöhten Werte durch angepasste Ernährung ins Lot zu bringen.

Meist ist jetzt noch keine grundlegende Umstellung der Ernährung erforderlich - oft genügt der Verzicht auf einige Portionen Fleisch und Alkohol pro Woche.



Erhöhte Harnsäurewerte:

Regelmäßige Kontrolle schützt vor schmerzhaften Überraschungen

Wichtig ist jedoch, dass die Harnsäurewerte von nun an regelmäßig kontrolliert werden. Nur so wird sichergestellt, dass eine dauerhafte Erhöhung gezielt vermieden wird.

Alkohol - ja oder nein?

Gelingt die Justierung erhöhter Harnsäurewerte nicht allein durch die Umstellung

von Ernährungsgewohnheiten, stellt sich oft die Frage nach dem Alkoholkonsum. Nicht selten berichten Patienten, dass einem akuten Gichtanfall ein feucht-fröhlicher Abend

voranging. Der Grund hierfür ist einfach: Alkohol steigert nicht nur die körpereigene Harnsäurebildung, sondern hemmt auch deren Ausscheidung.

Das Resultat ist ein starker Anstieg der Harnsäurewerte, die dann den akuten Anfall auslösen. In diesem Sinne besonders gefährlich ist Bier, da es selbst Purine enthält, die zusätzlich zur Bildung von noch mehr Harnsäure führen.

Guanosin, das Hauptpurin im Bier erzeugt mehr Harnsäure, als dies mit allen anderen mit der Nahrung zugeführten Purinen möglich ist. Die Frage, Bier ja oder nein bei erhöhten Werten ist deshalb mit einem klaren NEIN leicht beantwortet.

Eine angepasste Ernährung kann den Harnsäurewert im Blut um etwa 20 % verringern. Genügt dies nicht, können vom Arzt verschriebene Medikamente - wie z. B. Allo-purinol - sicher helfen, einen Gichtanfall zu vermeiden.

Fazit:

Wegen fehlender Beschwerden wird eine Hyperurikämie von vielen Patienten nicht als Krankheit empfunden.

Genau hierin liegt auch die größte Gefahr. Der gleitende Übergang zum Krankheitsbild einer chronischen Gicht lässt sich nur dann sicher vermeiden, wenn gezielte Umstellung der Ernährung plus evtl. notwendige Medikation und regelmäßige ärztliche Kontrollen die dauerhafte Justierung sicherstellen.

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.

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.

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 Schweißproduktion 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



Spargelgratin

Zutaten für 4 Portionen:

je 350 g weißer und grüner Spargel
20 g Butter
Meersalz, jodiert
Saft von einer Zitrone
150 g Crème Fraîche
1 Ei
schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer
4 EL geriebener Schnittkäse
Schale einer unbehandelten Zitrone
Fett für die Form

So geht's:

350 g weißen Spargel ganz und 350 g grünen Spargel nur an den Schnittflächen schälen.

Wasser mit Butter, Salz und Saft einer Zitrone erhitzen, den Spargel darin wenige Minuten bissfest kochen. Abtropfen lassen und in eine gefettete, flache Gratinform geben. Crème Fraîche mit einem Ei, schwarzem Pfeffer, Cayennepfeffer, vier EL geriebenem Käse und Zitronenschale verrühren.

Auf dem Spargel verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 10 Minuten gratinieren.

Nicht wenige Gichtpatienten verlassen sich auf den Grundsatz, dass eine "ausgewogene und vielseitige" Ernährung ein guter Garant für niedrige Harnsäurespiegel im Blut ist:

Doch was ist eine "ausgewogene, vielseitige" Ernährung?

Nicht mehr als eine leere Phrase - und dies gilt insbesondere für Gichtpatienten. Hier gilt, dass jedes "Purinchen" gezählt werden muss und dies gilt ausgeprägt für Gichtpatienten mit Stoffwechselstörungen. Wer sich darauf verlässt, dass "Ausgewogen und Vielseitig" den

nächsten Anfall verhindert, wird in der Regel schmerzhaftere Überraschungen erleben.

Wer exakt plant, genießt die vielseitige, purinarme Ernährung und braucht auf nichts zu verzichten. Beste Hilfe bietet der Purinrechner auf www.gichtliga.de

Zucchini-puffer**Zutaten für 4 Portionen:**

250 g Zucchini
3-4 Frühlingszwiebeln
250 g Kartoffeln
1 Ei
1 EL Vollkornmehl
schwarzer Pfeffer/Meersalz
Kokosfett zum Braten
100 g Crème Fraîche
2 EL grob gehackte Petersilie

So geht's:

Das Gemüse waschen. Die 3-4 Frühlingszwiebeln in schmale Streifen schneiden. Zucchini auf einer groben Reibe raffeln. Die Kartoffeln schälen, ebenfalls grob raffeln. Gemüse und Kartoffeln mit einem Ei und einem EL Mehl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Min. ziehen lassen. Fett in einer Pfanne erhitzen und 2x 4 kleine Puffer hineingeben und mit dem Löffel flach drücken. Von beiden Seiten goldgelb braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Crème Fraîche und Petersilie garnieren.

Kartoffelgratin**Zutaten für 4 Portionen:**

400 g Kartoffeln
1 Becher Crème Fraîche
Meersalz
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
2 Stengel glatte Petersilie
1 große Zwiebel
1 EL Pflanzenmargarine
500 g Frischkost-Sauerkraut
1 Tasse Gemüse-Hefebühe
50 g geriebener Käse
1 Apfel
einige Wacholderbeeren

So geht's:

Kartoffeln in wenig Wasser ca. 30 Minuten garen, abkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Einen Becher Crème Fraîche mit Meersalz, frisch geriebenem Muskat, schwarzem Pfeffer und 2 Stengeln fein gehackter, glatter Petersilie sehr gut verrühren. Eine große Zwiebel schälen, fein würfeln, und in heißem Fett anschwitzen.



Das grob geschnittene Sauerkraut dazugeben und kurz mitdünsten.

Einen Apfel in feine Scheiben schneiden und mit einigen Wacholderbeeren zum Sauerkraut geben. Mit einer Tasse Gemüsebrühe angießen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffelscheiben und das Sauerkraut abwechselnd in einer gefetteten Auflaufform übereinander schichten.

Die Crème Fraîche darübergießen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit mit geriebenem Käse bestreuen.

Rosinen-Napfkuchen**Zutaten für 15 Portionen**

125 g Weinbeeren
4-5 EL Orangensaft oder Rum
4 Eier, getrennt
1 Prise Meersalz
200 g Pflanzenmargarine
120 g Honig
250 g Magerquark
1 Päckchen Weinstein-Backpulver
300 g fein gemahlene Weizenmehl
etwas Kokosraspeln

So geht's

Weinbeeren in 4-5 EL Orangensaft oder Rum einlegen, einige Stunden quellen lassen.
4 Eiklare mit einer Prise Meersalz steif schlagen.

Pflanzenmargarine mit Honig verrühren. Quark zugeben, ein Päckchen Weinstein-Backpulver mit fein gemahlendem Mehl vermischen und ebenfalls unterrühren.

Zuletzt die in Orangensaft oder Rum getränkten Weinbeeren und den Eischnee unter den Teig heben.

Eine Napfkuchenform evtl. mit Semmelbröseln bestreuen und den Teig einfüllen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 50 - 60 Minuten backen.

Noch warm mit Honig bestreuen und mit Kokosraspeln bestreuen.

Birne auf Mandelcreme**Zutaten für 4 Portionen:**

2 große Birnen
1/4 l roter Johannisbeersaft
1 EL Vollzucker
1/2 Zimtstange
1 unbehandelte Zitrone
250 g Magerquark
150 ml Milch
1 Päckchen Vanillezucker
1-2 EL Mandelmus

So geht's:

2 große Birnen schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Die Hälften fächerförmig einschneiden und im Johannisbeersaft mit Vollzucker, einer halben Zimtstange und etwas Zitronenschale ca. 10 Minuten dünsten. Im Saft abkühlen lassen. Quark mit Milch, Vanillezucker, 2 - 3 EL

Mandelmus und dem Saft 1 Zitrone cremig rühren und auf 4 Dessertschalen verteilen. Birnenhälften vorsichtig darauf verteilen mit Zitronenraspeln bestreuen.

Purinwerte**Spargelgratin:**

pro Portion von 279 g:
16,3 mg Purin

Zucchini-puffer:

pro Portion von 192 g:
9,8 mg Purin

Kartoffelgratin:

pro Portion von 356 g:
16,4 mg Purin

Rosinen-Napfkuchen:

pro Portion von 86,1 g:
9 mg Purin

Birne auf Mandelcreme:

pro Portion von 281 g:
8,8 mg Purin

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
Sabine Kraaz, Frankfurt am Main

Auflage: 78.000

Erscheinungsweise: Jan., April, Juli, Okt.

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

ISSN: 1860 - 9511

100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
Geflügel		
Huhn, Brust mit Haut	73	175
Putenschnitzel, roh	50	120
Wild		
Hirsch	67	160
Wurst		
Bratwurst, Schwein	42	100
Frühstücksfleisch		50
Mortadella, deutsch	46	120
Salami	44	100
Weißwurst		70
Wiener Würstchen	33	80
Räucherfische		
Aal	33	80
Forelle	75	180
Markrele	68	170
Rotbarsch	63	160
Spottent		500

100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
Nüsse		
Haselnüsse	15	40
Walnüsse	10	25
Mandeln	15	40
Gemüse		
Spargel	10	25
Sauerkraut	8	20
Kartoffeln	6	15
Zwiebeln	6	15
Zucchini	8	20
Obst		
Apfel	6	15
Birne	6	15
Orange	8	19
Trockenobst		
Aprikosen	31	73
Pflaumen	27	63
Rosinen	45	107

Als einzige Medikation unterbricht Colchicin den Gichtanfall und stellt die Weichen für eine positive Langzeitprognose

Die Legende vom gefährlichen Colchicin

Colchicin - das Gift der Herbstzeitlosen - ist ein sogenanntes Zellgift und kann als solches Schäden am Erbgut verursachen, die nie wieder gut zu machen sind. Jeder Arzt weiß dies und setzt Colchicin weder ein, wenn eine Frau oder ein Mann planen, Kinder zu bekommen, oder die Frau schon schwanger ist.

Dem gegenüber steht die einzigartige Wirkung von Colchicin beim Einsatz im Rahmen eines akuten Gichtanfalles. Dieser entsteht, wenn der Grenzwert für die Löslichkeit von Harnsäure im Blut deutlich oder über längere Zeit überschritten wird. Die magische Zahl liegt bei 6,5 mg/dl Blut.

Über diesem Grenzwert kristallisiert die Harnsäure und bildet die sehr schmerzhaften Ablagerungen in den Gelenken. Ohne Kristallisierung von Harnsäure gibt es keinen akuten Gichtanfall und auch nicht die begleitenden Entzündungen in den Gelenken, mit denen die Ablagerungen dieser Fremdkörper vom Immunsystem bekämpft werden.

Das erste Ziel: Schmerzbefreiung

Dem behandelnden Arzt stehen für die Therapie des akuten Gichtanfalles zwei wesentliche Optionen zur Verfügung. Zum einen die Behandlung mit sogenannten nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR),

mit denen ausschließlich die Symptome Schmerz und Entzündung behandelt werden. Zum anderen Colchicin, mit dem die Ursache und in Folge auch die Schmerzen und Entzündungen beseitigt werden.

Vorsicht Nebenwirkungen

Der Vorteil der NSAR mit der etwas schnelleren Schmerzbefreiung ist mit wesentlich gefährlicheren Nebenwirkungen verbunden. Allein in Deutschland erleiden von den ca. 11 Mio. NSAR-Patienten mehr als 3,5 Mio. z. T. lebensbedrohliche Nebenwirkungen im Magen-Darmbereich, 2.000 von ihnen sterben pro Jahr.

Dem gegenüber unterbricht Colchicin den Gichtanfall, indem es die weißen Blutkörperchen daran hindert, Harnsäure aufzunehmen und zu transportieren. Schmerz und Entzündung werden abgebaut, gleichzeitig wird die Basis für eine positive Langzeitprognose gelegt. Die möglichen Nebenwirkungen sind mit Übelkeit, Brechreiz und Durchfall vergleichsweise harmlos.

Fazit

Es gibt keine nebenwirkungsfreie Therapie des akuten Gichtanfalles, doch bietet Colchicin mehr spezifische Wirkung bei weniger gefährlichen Nebenwirkungen.



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 3 Handgelenk-Blutdruckuhren zur einfachen Blutdruckkontrolle

1. Gicht-Prävention bedeutet z.B. Vermeiden von:

- Alkohol
- purinarme Ernährung
- Übergewicht

2. Säurependende Lebensmittel sind z.B.:

- H-Milch
- Mais
- Auberginen

3. Der Blutdruck im Normalbereich wird definiert mit:

- 140 / 90 mmHG
- 130 / 85 mmHG
- 130 / 185 mmHG

4. Hoher Blutdruck kann zu Folgeerkrankungen führen wie:

- Blasenentzündung
- Übermäßiges Schwitzen
- Herzinfarkt

5. Der empfohlene Harnsäurewert ist definiert mit max.:

- 65,0 ml / dl Blut
- 6,5 ml / dl Blut
- 6,5 ml / l Blut

Wünschen Sie regelmäßig die kostenlose Zusendung des Gicht-Telegramms?

- ja
- nein

Absender: _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Unterschrift: _____

Einsendeschluss ist der 30.06.2008.

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