

**Seite 3**

Der erste Gichtanfall ist eine Chance für einen Neubeginn

**Seite 4**

Eigeninitiative entscheidet über beschwerdefreie Zukunft

**Seite 5**

Sport schützt auch vor Gicht

**Seite 8**

Kein Medikament ersetzt purinarme Ernährung



# Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Jahrzehntelange Erfahrung und neue Studien nehmen Einfluss auf die Therapie

## Gibt es eine bevorzugte Therapie des akuten Gichtanfalles?

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 die Gefahr eines akuten Anfalls, der unbehandelt zu einem chronischen Gichtleiden mit gravierenden Beschwerden, wie starken Schmerzen und Deformitäten an den Gelenken führen kann.

### Überraschung Gicht

Der erste Gichtanfall überrascht die meisten Patienten. Überwiegend tritt er nachts auf und wer sich nicht mit dem Thema Gicht beschäftigt hat, wird auch nicht sofort an einen akuten Gichtanfall denken.

Die extremen Schmerzen führen schnell zum Arzt, der anhand verschiedener Umstände, wie z.B. der Lokalisation der Schmerzen an den Zehen-



Herbstzeitlose mit dem Wirkstoff Chcolchicin - Gold beim akuten Gichtanfall

grundgelenken, Übergewicht, Ernährungsgewohnheiten, Familienanamnese usw. schnell den Verdacht haben kann, dass es sich um einen akuten Gichtanfall handelt.

Die einfachste Methode diese Diagnose zu sichern besteht darin, dem Patienten eine Dosis Chcolchicin zu geben, das die Schmerzen innerhalb kurzer Zeit deutlich mindert und bei fortgesetzter Gabe verschwinden lässt. Kein anderes Präparat ist in der Lage

diese eindeutige Auskunft zur Diagnose Gicht zu geben.

### Es gibt keine Therapie ohne Nebenwirkungen

Viele Jahrzehnte stand Chcolchicin als einziges wirksames Präparat zur Behandlung des akuten Gichtanfalles zur Verfügung. Und wie so oft, wurde diese von der Natur gegebene Arznei im Laufe der Zeit durch chemisch entwickelte Arzneimittel ergänzt.

Bei der Einführung der sogenannten nicht-steroidalen Antirheumatika wurde mangels ausreichender Erfahrung vermutet, dass diese bei gleich guter Wirkung weniger unerwünschte Nebenwirkungen zeigen.

Und es hat wieder Jahrzehnte - bis in die jüngste Zeit - gedauert, bis umfangreiche Erfahrungen und neue Studien diese These erneut wertlos machten.

### Die Legende vom gefährlichen Chcolchicin

Chcolchicin wird aus dem Zellgift der Herbstzeitlosen gewonnen, das in der Lage ist in der Zelle Schäden an der DNA, dem Erbgut und Schlüssel zur Bildung des Körpers und all seiner Organe zu verursachen.

Jeder Arzt weiß dies und wird Chcolchicin deshalb nicht im

Fortsetzung auf Seite 2

## Gibt es eine bevorzugte Therapie des akuten Gichtanfalles?

Zeitraum von drei Monaten vor und schon gar nicht im Verlauf einer Schwangerschaft verordnen.

### Colchicin unterbricht den Gichtanfall

Einerseits muss diese Einschränkung beim Einsatz von Colchicin ohne Ausnahme beachtet werden. Andererseits ist Colchicin der einzige Wirkstoff, welcher den Gichtanfall unterbrechen kann.

Colchicin greift genau da an, wo ein Gichtanfall ausgelöst wird.

Der akute Gichtanfall ist die Folge der Aktivierung von weißen Blutkörperchen, welche versuchen, die aus den hohen Harnsäurekonzentrationen entstandenen Kristallisierungen abzubauen. In diesem Prozess entsteht jedoch ein Überschuss an Milchsäure, der die Löslichkeit der Kristalle weiter vermindert und so den Gichtanfall durch Ablagerung der Kristalle in Gelenken und Gewebe auslöst.

Als einzige Medikation unterbricht Colchicin diesen Prozess und damit den Gichtanfall. Die Schmerzen verschwinden und die Weichen für eine beschwerdefreie Zukunft werden gestellt.

keit sollten der Vergangenheit angehören.

Doch nach Jahrzehnten Erfahrung und neuen Studien mit den NSAR ergibt sich ein neues Bild.



NSAR - Antirheumatika mit z. T. lebensgefährlichen Nebenwirkungen

### NSAR-Therapie oft lebensgefährlich

Mit der Einführung der nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) in die Gichttherapie sollten die Weichen bzgl. der Nebenwirkung einer Gichttherapie neu gestellt werden. Der Einfluss von Colchicin auf die DNA und die Nebenwirkungen Erbrechen und Übel-

Die Therapie mit NSAR ist weitaus gefährlicher als diejenige mit Colchicin und jeder Arzt wägt heute bei jedem Patienten sehr fein ab, welche der beiden Therapieformen individuell besser geeignet ist.

NSAR können lebensbedrohliche Nebenwirkungen im Magen-Darmbereich verursachen. Allein in Deutschland sind mehr als 3,5 Mio. der ca.

11 Mio. NSAR-Patienten betroffen, pro Jahr verlaufen über 2.000 der Fälle tödlich.

Eine neue australische Studie mit etwa 1,6 Mio. Patienten zeigt, dass das bei einem akuten Gichtanfall symptomatisch wirksame Diclofenac das kardiale Risiko (auch tödlich verlaufende Herzerkrankungen) in der gleichen Größenordnung erhöht wie Rofecoxib (Vioxx), das wegen seiner Kardiotoxizität weltweit vom Markt genommen werden musste. Unter den NSAR ist Diclofenac dasjenige Präparat mit dem höchsten kardiovaskulären Risiko.

*Besteht keine und ist innerhalb der kommenden 3 Monate auch keine Schwangerschaft geplant, erscheinen die Nebenwirkungen Übelkeit und evtl. Erbrechen bei der Gabe von Colchicin gegenüber den Nebenwirkungen beim Einsatz von NSAR ausgesprochen moderat. Der Arzt entscheidet aber nicht über eine bevorzugte, sondern über die individuell optimale Therapie.*



## 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 Olivenblättern enthaltene Substanz Oleuropein.

Dieser wirksame Bestandteil der Olivenblätter 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.

## Chronische Gicht vermeiden

# Der erste Gichtanfall bietet die Chance für ein beschwerdefreies Leben

## Schwerpunkt: Chronische Gicht

Der erste Gichtanfall kommt meist überraschend und wird von den Betroffenen selten als solcher erkannt.

Hat ein Arzt die Diagnose eindeutig gesichert, ist dies bei all dem bestehenden Schmerz kein Grund zum Verzweifeln - ganz im Gegenteil.

Auch jahrelange Fehler bei der Ernährung können nun korrigiert und die Weichen für eine beschwerdefreie Zukunft gestellt werden.

Das Wissen um die Ursachen eines akuten Gichtanfalles ist für die meisten betroffenen Patienten verständlicherweise zunächst zweitrangig. Dies gilt umso mehr für den ersten Gichtanfall.

### Bei akuten Schmerzen sofort zum Arzt

Die ausgeprägten Schmerzen bestimmen den gesamten Tagesablauf. Die Gedanken drehen sich in erster Linie um alles, was rasche Schmerzbefreiung verspricht.

Doch Vorsicht: Jeder Versuch, die heftigen Schmerzen selbst in den Griff zu bekommen, bzw. der Versuch sich mit den Schmerzen zumindest vorübergehend zu arrangieren, kann Schäden anrichten, die nicht mehr korrigierbar sind.

Unerklärbare Schmerzen sind immer ein Signal für einen erforderlichen Arztbesuch. Doch speziell für den akuten Gichtanfall gilt, dass der rasche Arztbesuch nicht nur schnell von den Schmerzen befreien kann.

Ist die Diagnose Gicht gestellt, gilt es die Weichen für die Zukunft neu zu stellen.

Nicht immer, aber oft sind es



Mutprobe Schmerz -  
Absolut sinnlos bei Gicht

lieb gewordene aber falsche Essgewohnheiten, die den Gichtanfall ausgelöst haben. Die Harnsäurespiegel steigen, die Harnsäure kristallisiert, die Kristalle lagern sich insbesondere in den Gelenken ab und werden vom Immunsystem attackiert.

In der Regel verschreibt der Arzt in diesem Fall Colchicin und verfolgt damit zwei Ziele. Erstens den akuten Anfall zu

unterbrechen und so die Schmerzen rasch zum Abklingen zu bringen. Zweitens die Basis dafür zu setzen, dass die Harnsäurewerte auf einem normalen Niveau justiert werden können.

Normalisierte Harnsäurewerte sichern eine positive Langzeitprognose. Doch leider stehen Patienten dieser guten Prognose oft selbst im Weg.

Wer nicht langfristig selbst dafür sorgt, dass die entgleisten Harnsäurewerte durch angepasste Ernährung und ggf. gezielte Medikation in normale Bahnen gelenkt und dort gehalten werden, bezahlt mit immer häufiger auftretenden Gichtanfällen und langfristig mit körperlichen Behinderungen. Jeder Gichtanfall erinnert an eine Chance zur Umkehr. Doch nur der erste Anfall tut dies auf einem absolut reversiblen Niveau.

## 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 Filmtabletten, 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 helfen 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 zurückgeführt.

**SALVYSAT® plus - Neue Wirkstoffkonzentration mit mehr und längerer Wirkung für weniger Geld. 3x täglich eine Tablette zu niedrigsten Tagestherapiekosten.**

## Salvysat® plus

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

**Nur in Apotheken**

## Zauberformel Purinstoffwechsel

# Bei Gicht entscheidet die Eigeninitiative über eine beschwerdefreie Zukunft

## Schwerpunkt: Purinstoffwechsel

Fast 10 Millionen Deutsche leiden unter Gicht. Der Begriff "leiden" trifft aber nur für einen Teil der Betroffenen zu.

Die meisten wissen entweder nicht, dass sie erhöhte Harnsäurewerte in ihrem Blut tragen, die ohne spürbare Symptome ihrer bislang beschwerdefreien Zukunft rasch ein Ende setzen können. Andere haben ihre Erkrankung - das meint konkret ihren Purinstoffwechsel - so gut im Griff, dass sie völlig beschwerdefrei mit ihr leben.

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

Als ausscheidungspflichtiges Stoffwechselprodukt wird Harnsäure zu 80 % über die Nierenkanälchen an den Harn abgegeben und ausgeschieden. 20 % der Ausscheidung erfolgt über den Darm.

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.

Bei Gichtpatienten ist dieser Ausscheidungsvorgang gestört, der Harnsäurespiegel im Blut ist höher als bei Gesunden.

Dies bedeutet, dass Gichtpatienten bei gleichem Harnsäureaufkommen weniger Harnsäure ausscheiden.

Mit dem heute zur Verfügung stehenden Wissen und den Möglichkeiten der Therapie sollten gravierende Komplikationen der Gicht eigentlich der Vergangenheit angehören.

Doch weit gefehlt - viele Patienten haben entweder nicht

ist für Patienten mit hohen Harnsäurewerten dann alles andere als ein Freundschaftsdienst, wenn auf ihre spezifischen Bedürfnisse keine Rücksicht genommen wird.

Zuviel Purine pro Tag bringen das Harnsäuregleichgewicht aus dem Lot und erhöhen das Risiko für einen akuten Gichtanfall genauso, wie Alkohol der die Ausscheidung von Harnsäure hemmt. Und es gibt keine Ausrede, denn dies gilt auch, wenn z. B. Diabetes mellitus oder die Einnahme bestimmter Medikamente die Ursache für die Störung der Harnsäureausscheidung ist.



Der Harnsäurespiegel im Blut steigt und mit ihm die Gefahr der Kristallisierung der Harnsäure, die dann zu Ablagerungen und zunächst zu akuten Gichtanfällen und unbehandelt bis hin zu sehr einschränkenden körperlichen Behinderungen führt.

Die Mobilität und Lebensqualität kann unwiderruflich geschädigt werden.

den Willen oder die Kraft, die vom behandelnden Arzt empfohlene Therapie konkret umzusetzen.

Sie brauchen ähnlich wie Raucher oder Patienten, die zuviel Alkohol konsumieren, Hilfe von ihrer Umwelt, ihren Angehörigen und Freunden.

Eine Grillparty oder ein üppi- ges Festmahl mit Freunden

## Fazit

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

Liegen die Konzentrationen höher, bilden sich vor allem in weniger durchbluteter Umgebung scharfe, kantige Kristalle. Weiße Blutkörperchen versuchen die Kristalle aufzufressen, um den Körper so von "Müll" zu entlasten. Doch die Kristalle beschädigen die Zellen und setzen deren aggressiven Inhalt frei. Es folgt der akute, äußerst schmerzhafte Gichtanfall mit heftigen Entzündungen.

**Schwerpunkt:  
Bewegung  
als Therapie**

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 mg/100 ml Blut. Doch nur wenige entwickeln Gicht.

Einerseits liegt dies daran, dass die Reaktion des Körpers bei jedem Menschen anders verläuft. Andererseits daran, dass nicht nur die Ernährung, sondern viele weitere Faktoren den Umgang des Körpers mit erhöhten Harnsäurewerten beeinflussen.

Eine große Rolle spielt dabei die Art und Menge der körperlichen Aktivität. Jeder Mensch kann seinem Körper durch sportliche Aktivität die Chance geben, für außerordentliche Situationen - wie z. B. erhöhte Harnsäurewerte - eine bessere Antwort bereit zu halten.

**Bewegung und Ernährung können Medikation ersetzen**

## Körperliche Aktivität bietet auch Schutz vor Gicht



Höchstleistung ist nicht gefragt -  
Gichtpatienten brauchen individuelle Sportberatung vom behandelnden Arzt

ten geeignet. Das Stadium der Krankheit, das Alter, die Fitness und weitere Faktoren entscheiden über den Grad der Belastung, dem der Körper, seine Organe und insbesondere bereits beschädigte Gelenke ausgesetzt werden können.

Über die Art und Dauer spezifischer Aktivitäten sollte deshalb immer der behandelnde Arzt entscheiden.

Die wichtigste Botschaft zu erst:

leiden Gichtanfälle.

Gicht ist in vielen Fällen mit Übergewicht, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), erhöhten Blutfettwerten und Bluthochdruck verbunden. Von all diesen Erkrankungen sind Sportler weitaus seltener betroffen.

Neben der Umstellung der Ernährung gilt deshalb für alle Gichtpatienten auch, dass den individuellen Umständen angepasste sportliche Aktivität dazu beiträgt, die Gefahr des Fortschreitens der Erkrankung zu verhindern.

Besonders ausgeprägt gilt dies bei Gicht. Nur 4 % der untergewichtigen Sportler er-

Dem Begriff "angepasst" kommt dabei besondere Bedeutung zu. Nicht jede Sportart ist für jeden Gichtpatienten-

**Tipp**

Einige Krankenkassen unterstützen ihre Mitglieder durch Übernahme der Kursgebühren für Bewegungstherapie oder bieten eigene Kurse an.

Auskünfte hierzu gibt es beim behandelnden Arzt oder der Krankenkasse.

## Blasenprobleme?



- Nicht warm genug bekleidet
- Nasse Badebekleidung
- Ungeschützter Sex

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

**Blasentzündung**

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<sup>®</sup> Dragées oder Tropfen

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

**Nur in Apotheken**

**Uvalysat<sup>®</sup> Dragées oder Tropfen, 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.

Sommerzeit bedeutet Zeit im Freien, Essen in der frischen Luft und Grillen auf der Wiese oder dem Balkon. Kein Gichtpatient muss darauf verzichten. Auf die Vielfalt kommt es an.

Kleinere Portionen an Fleisch, dafür größere Portionen an frischem Gemüse, Obst und Beeren helfen, den gemütlichen Grillabend auch am nächsten Morgen noch genießen zu können.

Ernährungswissenschaftler empfehlen für die Sommerzeit speziell den hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt von Beeren, die zudem reichlich Ballaststoffe und eine Vielzahl gichtfreundlicher, sekundärer Pflanzenstoffe enthalten.

### Beerenkonfitüre

#### Zutaten für 40 Portionen

1 kg Johannisbeeren entstielt oder Himbeeren  
250 g Ursüße (Reformhaus)  
3 TL Agar-Agar (Reformhaus)  
Saft von 1 Zitrone

#### So geht's

Die Früchte pürieren und mit der Ursüße unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Ca. 5 Minuten kochen lassen.

Agar-Agar mit dem Saft der Zitrone und etwas Wasser anrühren und in die kochende Marmelade einrühren.

Sofort in vorbereitete Gläser füllen und mit Schraubdeckeln verschließen.

### Den Sommer genießen

## Gemütlicher Grillabend auch mit Gicht

Die Gläser sollten bis zum Erkalten absolut ruhig stehen bleiben, da sonst die Gelierfähigkeit beeinträchtigt werden kann.



### Obstkuchen mit Himbeeren und Pfirsichen

#### Zutaten für 12 Portionen

Teig:  
180 g feingemahlendes Weizenmehl  
100 g Butter  
2 EL flüssigen Honig  
etwas Natur-Vanille  
1 Ei  
1 Messerspitze Backpulver

Belag:  
3-4 mittelgroße Pfirsiche  
ca. 250 g Himbeeren  
1/2 TL Agar-Agar

#### So geht's

Mehl auf ein Backbrett geben, die Butter in Flöckchen darauf verteilen und alles mit 2 EL Honig, etwas Vanille, einem Ei und dem Backpulver zu einem geschmeidigen Teig verkneten (sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Milch zugeben).

Den Teig ruhen lassen. Auf einer bemehlten Fläche den Teig ausrollen, dann Rand und Bogen einer gefetteten Springform damit auslegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Zwischenzeitlich die Pfirsiche kurz in heißes Wasser tauchen, enthäuten und vierteln. Die Himbeeren waschen, die Hälfte davon pürieren, mit eingeweichten Agar-Agar (1/2 TL) und eventuell 1 EL Zucker verrühren; etwas stehen lassen.

1 EL Zucker verrühren; etwas stehen lassen.

Das Püree auf den ausgekühlten Kuchen verteilen, ebenfalls die leicht eingeschnittenen Pfirsiche.

Mit den ganzen Himbeeren garnieren und je nach Wunsch mit Sahne servieren.

### Erdbeerquark Dessert

#### Zutaten für 4 Portionen

250 g Quark (20 % Fett)  
250 g Erdbeeren  
2 EL Milch  
1 Messerspitze Naturvanille  
4 EL Honig



100 ml Sahne  
frische Minzblätter  
1 EL kleingehackte Pistazien

#### So geht's

Die Erdbeeren (einige für die Garnitur zurücklassen) mit 2 EL Milch, Vanille und Honig pürieren. Die Sahne steifschlagen.

Den Quark, das Erdbeerpüree und die Sahne miteinander verrühren, kühlen.

### Purinwerte

#### Beerenkonfitüre:

pro Portion von 33 g:  
1,6 mg Purin

#### Obstkuchen mit Himbeeren und Pfirsichen:

pro Portion von 82,6 g:  
7,6 mg Purin

#### Erdbeerquark-Dessert:

pro Portion von 220 g:  
5,0 mg Purin

#### Gemüse, gegrillt:

pro Portion von 260 g:  
7,5 mg Purin

#### Kartoffelsalat mit Zucchini:

pro Portion von 391 g:  
20 mg Purin

## Purinarm Grillen

Grillen, bzw. Braten über dem offenen Feuer ist wohl die älteste Form der Zubereitung von Lebensmitteln. Auch bis heute hat es nichts an seiner Faszination verloren. Ob auf dem Elektrogrill am Balkon, dem Standgrill auf der Terrasse oder am offenen Feuer am See, sobald die Tage länger und die Abende wärmer werden, knistert vielerorts die Grillkohle.

Doch gerade hier besteht für Gichtpatienten die Gefahr der übermäßigen Purinzufuhr.

Damit der Tag nach dem Genuss nicht zum Spießbrutenlauf wird, hier ein paar Anregungen zum Grillen der etwas ausgefallenen Art. Nur ein kleines Stück Fleisch kombiniert mit einem schmackhaft zubereiteten Gemüse unterstützt die purinarme Ernährung auch bei geselligen Grillabenden.

## Kartoffelsalat mit Zucchini

### Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln  
4 mittelgroße Möhren  
3 Zucchini  
8 EL Weinessig  
1 TL Senf  
1 Knoblauchzehe  
8 EL Walnussöl  
Meersalz  
weißer Pfeffer  
4 Stengel Petersilie oder Basilikum

### So geht's

Pellkartoffeln (frisch gekocht oder vom Vortag) in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Möhren gut bürsten oder schälen, stifteln.

Zucchini waschen und in dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden.

Aus Essig, Senf, einer zerdrückten Knoblauchzehe, Öl, Salz und Pfeffer eine Sauce anrühren.



## Gemüse, gegrillt

### Zutaten für 4 Portionen

Man kann auch ohne Fleisch grillen. Dazu eignen sich praktisch alle Gemüsesorten.

### So geht's:

Champignons: Halbieren, mit Hefewürze und Pfeffer würzen, leicht mit Öl bepinseln.

Tomaten: Halbieren, mit Meersalz, Kräutern der Provence und Pfeffer würzen. Nach dem Grillen mit geriebenem Käse bestreuen.

Zwiebeln: Schälen und in dicke Scheiben schneiden; mit Pfeffer und Majoran bestreuen und mit Öl bepinseln.

Paprika: In breite Streifen schneiden, mit Hefewürze bestreuen und mit Öl bepinseln.

Kartoffeln: Gut waschen und halbieren, mit Meersalz, Pfeffer und Majoran bestreuen und mit Öl bepinseln.

(Kartoffeln brauchen länger als die übrigen Gemüsesorten.)

Zucchini: Der Länge nach in breite Streifen schneiden; in Olivenöl, zerdrücktem Knoblauch, Meersalz und Pfeffer einige Stunden marinieren - danach grillen.



100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
<b>Fleisch</b>		
Kalbiskotelett	52	125
Schweinekotelett	49	118
Rindfleisch (Muskel)	58	140
Putenschnitzel	50	120
Bratwurst (Schwein)		100
<b>Gemüse</b>		
Aubergine	8	20
Champignon	25	60
Kartoffeln	6	15
Kopfsalat	4	10
Paprika grün	4	10
Paprika rot	6	15
Radieschen	4	10
Salatgurke	2	6
Tomaten	4	10
Zucchini	8	20
Zwiebeln	4	9

100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
<b>Kräuter</b>		
Schnittlauch		30
Petersilie		40
<b>Obst</b>		
Brombeere	6	15
Erdbeere	11	25
Heidelbeere	8	20
Himbeere	8	18
Rhabarber	2	5
Wassermelone	8	20
<b>Getränke</b>		
Kölsch	2,5	6
Pils	5	13
Weißbier	6	15
<b>Sonstiges</b>		
Tomatenketchup		60

## Medikamentöse Behandlung hoher Harnsäurewerte

# Medikamente sind kein Ersatz für purinarmer 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 den 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 - auch nicht viele und auch nicht Allopurinol - Arzneimittel derart extreme Nebenwirkungen.

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

Können die Harnsäurewerte allein durch entsprechende Ernährung im erlaubten Level gehalten werden, ist dies aber auf jeden Fall die bessere Lösung. Kein Patient sollte darauf verzichten, diese Chance konsequent zu nutzen.

## 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: 84.000

Erscheinungsweise: Jan., April, Juli, Okt.

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

ISSN: 1860 - 9511



## 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. Colchicin wird gewonnen aus:

- Pfingstrose  
 Herbstzeitlose  
 Herbstanemone

2. Die körpereigene Harnsäurebildung beträgt:

- 350 mg/Tag  
 350 g/Tag  
 350 mg/Stunde

3. Harnsäure entsteht im Körper bei:

- der Zellteilung  
 der Speichelbildung  
 Abbau von Purinen

4. Was kann den Verlauf einer Gicht positiv beeinflussen?

- Körperliche Aktivität  
 Purinarmer Ernährung  
 Viel Schlaf

5. Colchicin hindert die weißen Blutkörperchen daran

- Harnsäure aufzunehmen  
 sich zu vermehren  
 Abfallstoffe zu produzieren

Wünschen Sie regelmäßig die kostenlose Zusendung des Gicht-Telegramms?

- ja  nein

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 31.09.2008.

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