

Seite 3

Risiko für Gicht steigt bei erblicher Anlage

**Seite 4**

Wassergymnastik - besonders hilfreich bei Gicht

**Seite 5**

Colchicin oder NSAR? Natur oder Chemie?

**Seite 6**

Purinarter Genuss in der kalten Jahreszeit



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Jahrzehntelang wurde Gicht verniedlicht

Gicht ist weit gefährlicher als der Begriff Zipperlein vermuten lässt

Noch heute bezeichnen vor allem ältere Personen Gicht als Zipperlein und verniedlichen damit eine Krankheit, die falsch oder unbehandelt von unerträglichen Schmerzen bis hin zu Bewegungseinschränkungen führen kann, die letztlich Immobilität und Invalidität zur Folge haben.

Das Gefährliche an dieser Verniedlichung ist die Tatsache, dass der Begriff "Zipperlein" nur so lange verwendet wird, bis sich aus dem "Zipperlein" wegen der Bagatellisierung eine chronische Krankheit entwickelt hat, deren Folgen oft nicht mehr rückgängig gemacht werden können.

Verniedlichung von Gicht

Verniedlicht wird der äußerst schmerzhafteste, akute Gichtanfall, von dem auch unbehandelt in der Regel nach etwa 5 Tagen nur noch wenig zu spüren ist. Doch was ist tatsächlich geschehen?



Gicht ist kein Zipperlein nach einem üppigen Gelage

Gicht ist eine Stoffwechselstörung, bei der aufgrund eines meist unbemerkten Anstiegs des Harnsäurespiegels im Blut harnsaure Salze als Kristalle im Organismus abgelagert werden. Bevorzugt betroffen sind die Gelenke, besonders das Großzehengelenk, aber auch verschiedene innere Organe.

Dass der Begriff "Zipperlein" nach wie vor genutzt wird verwundert nicht. Der Zusammenhang zwischen dem so

genannten Zipperlein und einer Stoffwechselerkrankung - genauer gesagt Purinstoffwechselerkrankung - ist erst seit etwa 150 Jahren bekannt.

Schlüsselsubstanz Harnsäure

Purine sind natürliche Zellbestandteile, die einerseits im Körper vorhanden sind und andererseits mit der Nahrung aufgenommen werden. Beim Abbau dieser Purine entsteht

die Schlüsselsubstanz für die Krankheit Gicht: Harnsäure.

Wird entweder zuviel Harnsäure produziert oder zu wenig abgebaut, steigt der Harnsäurespiegel im Blut.

Die Ursache für Gicht ist in den meisten Fällen ein genetischer Defekt, der zu einer zu geringen Ausscheidung von Harnsäure führt.

Das Zipperlein beschrieb den Kater

Der Begriff "Zipperlein" entstand auf dem Boden der Tatsache, dass die akuten Beschwerden häufig durch übermäßigen Alkoholkonsum und üppiges Essen verursacht wurden. Dass dabei purinreiche Lebensmittel und die insbesondere im Bier vorhandenen Purine eine besondere Rolle spielen, war zur Zeit der Wahl des Begriffes "Zipperlein" unbekannt.

Fortsetzung auf Seite 2

Was tun, wenn das Zipperlein kein Kater sondern Gicht ist?

Die heftigen Schmerzen, die nach einem üppigen Mahl mit reichlich Alkohol durch einen akuten Gichtanfall ausgelöst werden, waren Grund genug die Ursache mit einer einfachen Konsequenz, dem "Zipperlein" als vorübergehenden Kater in Verbindung zu bringen.

Invalide wegen falscher Ernährung

Ohne das heutige Wissen um die Krankheit Gicht als Stoffwechselerkrankung wurde mit dem Begriff "Zipperlein" auch gesagt: Selbst Schuld - weniger Völlerei bedeutet weniger Beschwerden - jetzt musst Du die Nachwehen durchstehen.

Ganz falsch lagen diese Ratgeber nicht. Die Völlerei war der Auslöser, unbekannt waren lediglich die Zusammenhänge und die Langzeitfolgen. Die Rolle der Purine war ebenso unbekannt wie der Zusammenhang zwischen Invalidität und falscher Ernährung.

So galt lange Zeit, dass ein "Zipperlein" wegen des damit verbundenen üppigen Essens und Trinkens auch ein Zeichen von Wohlstand war. Die damit verbundenen Leiden wurden gegen den Genuss abgewogen und nicht selten als hinnehmbar akzeptiert.



Photo:www

Seit dieser Zeit hat sich in dieser Hinsicht leider nicht genügend verändert.

Der Umgang mit Alkohol ist schlimmer als je zuvor und das riesige und immer noch wachsende Angebot an unterschiedlichem Essen für jeden Geschmack macht es vielen

Menschen schwer, zuerst an die Gesundheit und dann an den oft zweifelhaften Genuss durch Essen und Trinken zu denken.

Das Wissen um die Entstehung und den Verlauf der Krankheit Gicht hilft heute

Millionen Menschen auf der ganzen Welt die Chronifizierung von Gicht zu vermeiden.

Doch andere gesundheitliche und nicht selten tödlich verlaufende Schäden, die durch falsche Ess- und Trinkgewohnheiten verursacht werden, sind heute so häufig wie

nie zuvor. Die Todesursache Nr. 1 in der entwickelten Welt - Herz-Kreislauf-Erkrankungen - steht in erster Linie in direktem Zusammenhang mit falscher Ernährung.

Purinarme Ernährung und Medikamente wie Colchicin beim akuten Gichtanfall und Allopurinol zur Langzeitbehandlung von hohen Harnsäurespiegeln, die auf purinarme Ernährung nicht ausreichend reagieren, geben Gichtpatienten heute oft eine bessere Prognose, als denjenigen, die ihrer Ernährung keine oder zu wenig Aufmerksamkeit schenken.

Gicht ist keine Bagatelle und deshalb als "Zipperlein" auch völlig falsch bezeichnet. Millionen Deutsche - vorwiegend Männer - haben ohne dies zu wissen zu hohe Harnsäurespiegel im Blut. Regelmäßige Untersuchungen beim Arzt bieten die Chance, diese Werte auf ein Level zu senken, das eine beschwerdefreie Gegenwart und Zukunft verspricht.



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® mono 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® mono Dragées

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

Nur in Apotheken

Olivysat® mono 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.

Etwa 15 % aller erwachsenen Deutschen haben zu hohe Harnsäurespiegel im Blut

Gichtrisiko steigt bei ererbter Veranlagung

Schwerpunkt: Gicht durch Vererbung

Auch die Entwicklung vieler vererbbarer Krankheiten lässt sich verhindern, wenn die Vorbeugung vor den ersten Warnsignalen beginnt.

Zu diesen vermeidbaren Krankheiten zählt u.a. auch die primäre Form der Gicht, die in erster Linie ein erbliches Stoffwechselleiden darstellt.

Den Ausschlag für die positive Prognose trotz Erbanlage gibt gezielt purinarme Ernährung, die umgekehrt bei Veranlagung als Ernährung mit zuviel Purinen oft den letzten und entscheidenden Ausschlag für die Entstehung und vor allem für die Chronifizierung des Krankheitsbildes Gicht gibt.

Durch gezielte Vorbeugung und rechtzeitige Reaktion auf Symptome oder Veranlagungen können viele Krankheiten frühzeitig erkannt und effektiv behandelt oder sogar vermieden werden.

Gerade bei Gicht lassen sich Risikofaktoren gut einschätzen. Dies gilt insbesondere für die vererbte Form, die primäre Gicht.

Vererbt wird ein genetisch festgelegtes Fehlverhalten des Stoffwechsels, durch das die Ausscheidung von Harnsäure durch die Niere beeinträchtigt wird.

Diese sogenannte primäre Form der Gicht kann durch mehrere Generationen verfolgt werden. Betroffen sind überwiegend die männlichen Familienmitglieder. Der Grund hierfür ist simpel:

Frauen erben die Veranlagung ebenso häufig wie Männer, doch bis zu den Wechseljahren schützen spezifische Hormone vor der Entstehung des Krankheitsbildes Gicht. Nach der Menopause sind Frauen mit ererbter Veranlagung im gleichen Maß gefährdet wie Männer.

Bei Erbanlage regelmäßig zum Arzt!

Die Veranlagung allein führt nicht zum Krankheitsbild Gicht.

Solange der Harnsäurespiegel auf einem normalen Niveau gehalten wird, wird es weder einen Gichtanfall und erst recht keine Deformierungen an den Gelenken usw. geben.

Die Realität sieht aber leider anders aus: Oft erinnert erst

der erste sehr schmerzhafte Gichtanfall an ein oder mehrere bereits erkrankte Familienmitglieder und die möglicherweise ererbte Stoffwechselfehlfunktion.

Nicht nur diese schmerzhafte Erfahrung, sondern auch bleibende Schäden lassen sich erfolgreich vermeiden.

Die in direkter Linie verwandten Familienmitglieder von Gichtpatienten sollten ihren Harnsäurespiegel regelmäßig testen lassen.

Sind die Werte zu hoch, gilt es dem ärztlichen Rat konkret zu folgen. Die erhöhten Harnsäurewerte werden dann je nach Bedarf mittels Ernährung oder plus Medikation in einem Level gehalten, das die Entstehung des Krankheitsbildes Gicht verhindert.

Fazit

Männer mit gichtkranken Familienmitgliedern in direkter Linie und betroffene Frauen nach der Menopause: Regelmäßig zum Harnsäuretest!

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 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.

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 Tropfen

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

Nur in Apotheken



Schwerpunkt: Gelenkschonende Bewegung

Zu den Folgen von chronischer Gicht zählen u.a. Gelenkschäden, Entzündungen der Sehnenscheide, Schäden am Nierengewebe oder auch Bluthochdruck.

Am stärksten betroffen fühlen sich die meisten Patienten jedoch von der nachlassenden Mobilität. Neben allen Schmerzen und anderen Symptomen, beeinträchtigt dieser Faktor den täglichen Ablauf am meisten.

Die Einschränkungen reichen vom Aufgeben lieb gewonnener Freizeitbeschäftigungen bis hin zur notwendigen Hilfe beim An- und Ausziehen und der Bewältigung täglich anfallender Routineaufgaben.

Die Vorteile einer gezielten Förderung der Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken liegen speziell für Gichtpatienten mehr als eindeutig auf der Hand.

Gezielter Sport bremst das Fortschreiten der Erkrankung und erhält die Mobilität. Und wegen der Schwerelosigkeit ist Wasser das ideale Element für gelenkschonendes Bewegungstraining.

Bewegung fördert Mobilität und Lebensqualität

Wassergymnastik - besonders geeignet bei chronischer Gicht

Wassergymnastik hat seinen Ruf als Seniorenfitnessprogramm längst verloren.

Nicht nur Rehasentren, auch Thermen, Vereine, Schwimmbäder, Universitäten, usw. bieten Wassergymnastik heute als gezieltes Training zum Auf- und Ausbau von Muskelkraft und erweiterter Mobilität an. Nutznießer sind nicht nur kranke Personen sondern vor allem auch Leistungs- und Freizeitsportler.

Wasser entlastet Muskeln und Gelenke

Die natürlichen Eigenschaften des Wassers wie Auftrieb, Druck und Widerstand entlasten Muskeln und Gelenke. Bewegungen, die außerhalb des Wassers schwer fallen und Schmerzen bereiten, können im Wasser unter quasi schwerelosen Bedingungen oft völlig problemlos und schmerzfrei durchgeführt werden.

Wasser erleichtert jede Bewegung durch die Reduzierung des eigenen Körpergewichts. Muskeln werden gelenkschonend trainiert und gestärkt.

Wassergymnastik bringt den Kreislauf in Schwung, erhöht den Energieverbrauch, stimuliert die Atmung, fördert die Gesamtmotorik und die Ausdauer.

Bewegung im Wasser stabilisiert Mobilität

Wassergymnastik gibt es in den verschiedensten Varianten, speziell abgestimmt auf die sportlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse der einzelnen Nutzergruppen.



Gichtpatienten profitieren von Wassergymnastik in besonderer Weise. Die Schonhaltung für schmerzende Gelenke wird im Wasser oft aufgegeben oder zumindest deutlich reduziert.

Zu den mehr als wünschenswerten Folgen regelmäßiger Wassergymnastik gehört für Gichtpatienten deshalb der Erhalt, bzw. die Wiederherstellung verlorener Mobilität.

Positiver Einfluss auf Krankheitsverlauf und Lebensqualität

Gezielte, regelmäßige Wassergymnastik ist in der Lage, den negativen Einfluss von Gicht auf die Gelenke zu reduzieren und das Fortschreiten

der Erkrankung gezielt zu verlangsamen.

Wird gleichzeitig darauf geachtet, dass die Harnstoffsäurewerte dauerhaft auf einem normalen Niveau gehalten werden, wird dem Krankheitsbild Gicht und seinen Auswirkungen erfolgversprechend begegnet.

Gerade für Patienten mit chronischer Gicht ist es mehr als ratsam, sportliche Aktivitäten mit dem behandelnden Arzt abzustimmen.

Dazu gehören im Rahmen von Wassergymnastik z.B. die Intensität der Belastung betroffener Gelenke, die Wassertemperatur und Berücksichtigung des Einflusses auf parallel bestehende Krankheiten.

Tipps

Wassergymnastik gehört zu den von vielen Krankenkassen anerkannten Sportarten mit präventiver und rehabilitativer Wirkung.

Viele Krankenkassen unterstützen ihre Mitglieder durch Übernahme der Kursgebühren oder bieten sogar eigene Kurse an.

Auskünfte gibt es beim behandelnden Arzt oder den Krankenkassen.

Akuter Gichtanfall - schnelle und sichere Hilfe ist gefragt

Colchicin oder NSAR - Natur oder Chemie?

Schwerpunkt: Welche Medikation beim Gichtanfall?

Im Rahmen der medikamentösen Therapie von Erkrankungen ist die Natur nicht immer der Chemie und umgekehrt die Chemie nicht immer der Natur überlegen. Oft zeigt sich diese Wahrheit erst nach Jahrzehnten Erfahrung.

Als aktuelles Beispiel gilt in der Medizin die vor Jahrzehnten eingeführte Behandlung eines akuten Gichtanfalls mit nicht steroidal Antirheumatika (NSAR), die bei gleich guter Wirkung weniger Nebenwirkungen haben sollten, als die bis dahin dominierende, natürliche Substanz Colchicin, die aus dem Gift der Herbstzeitlosen gewonnen wird. Doch weit gefehlt.....

Viele Jahrzehnte stand Colchicin als einziges wirksames Präparat zur Behandlung des akuten Gichtanfalls zur Verfügung. Und wie so oft, wurde diese von der Natur gegebene Arznei im Laufe der Zeit durch chemisch entwickelte Arzneimittel - in diesem Fall durch sogenannte NSAR - ergänzt.

Klinische Studien zeigten: Bei weniger Nebenwirkungen war die schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung der NSAR ebenbürtig mit der von Colchicin. Mit dem Einsatz dieser neuen Präparate sollten der Einfluss von Colchicin auf die DNA und die Nebenwirkungen Erbrechen und Übelkeit der Vergangenheit angehören.

Doch heute, nach jahrzehntelanger Erfahrung zeigt sich, die Euphorie war im wahrsten Sinn des Wortes verfrüht.

Die nur kurzfristig angelegten Studien konnten die Realität nicht zeigen. Zunächst als berichtete Einzelfälle, dann als gesammelte Erfahrung und jetzt in Form von umfangreichen Studien steht fest:

NSAR weitaus gefährlicher als zunächst angenommen

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 das nicht

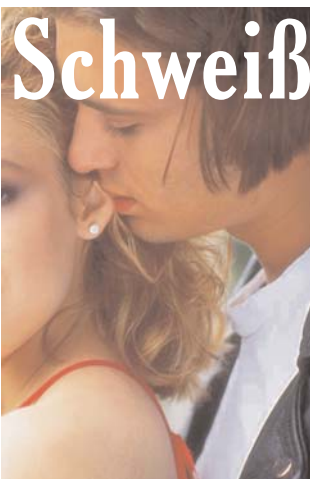
nur im Rahmen von Gicht häufig eingesetzte Diclofenac dasjenige Präparat mit dem höchsten kardiovaskulären Risiko. NSAR können lebensbedrohliche Nebenwirkungen im Magen-Darmbereich verursachen. Allein in Deutschland sind mehr als 3,5 Mio. der ca. 11 Mio. NSAR-Patienten betroffen, pro Jahr verlaufen über 2.000 Fälle tödlich.

Demgegenüber steht Colchicin, das als Zellgift in der Lage ist, Schäden an der DNA, dem Schlüssel zur Bildung des Körpers und all seiner Organe zu verursachen. Jeder Arzt weiß dies und wird Colchicin deshalb nicht im Zeitraum von drei Monaten vor und schon gar nicht im Verlauf einer Schwangerschaft einsetzen. Außerhalb dieser absoluten Kontraindikation erscheinen die Nebenwirkungen von Colchicin aus heutiger Sicht als sehr moderat.

Tipp

Nicht nur Frauen - auch Männer mit Gicht und Kinderwunsch informieren den Arzt.

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, Rekoneszenz, 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 Bürger - Neue Wirkstoffkonzentration mit mehr und längerer Wirkung für weniger Geld. 3 x täglich eine Tablette zu niedrigsten Tagestherapiekosten.

Salvysat® plus Bürger

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

Nur in Apotheken

**Kürbistopf****Zutaten für 4 Portionen:**

1 große Zwiebel
500 g Kürbisfleisch
1 grüne Paprikaschote
300 g Tomaten
200 g frische grüne Bohnen
1 mittelgroß. Gemüsemaiskolben
2 rote Chilischoten
60 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
350 ml Gemüsebrühe (instant)
etwas Salz/Pfeffer

So geht's:

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden. Die Paprika waschen und würfeln.

Die Tomaten einritzen, ca. 15 Sek. überbrühen, abschrecken, enthäuten, entkernen und würfeln. Die Bohnen waschen, putzen und klein schneiden. Den Mais waschen, die Kerne vom harten Kolben abschneiden. Die Chilischoten aufschlitzen, entkernen, waschen und hacken.

Olivenöl in einem Topf erwärmen, Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Knoblauch schälen und dazu pressen.

Kürbisfleisch in einem Topf

Genießen erlaubt - auch für Gichtpatienten

Genussvoll und purinarm durch die kalte Jahreszeit

Auch für Gichtpatienten gilt:

Essen und Genießen bilden in jeder Jahreszeit eine Einheit.

Auch unter Berücksichtigung purinarmer Ernährung bieten saisonale Speisepläne außerordentlich viel und vor allem

leckere Abwechslung. In der Regel haben Gichtpatienten, die ihre Ernährung gezielt planen eine höhere Chance ihre Nahrungsmittel wirklich zu genießen, als dies durchschnittlich der Fall ist. Hier gilt, auch wenn jedes "Purinchen" gezählt werden muss, es verbleiben so viele

köstliche Varianten, dass Gichtpatienten auf Genuss auf keinen Fall verzichten müssen.

Wer exakt plant, genießt die vielseitige purinarme Ernährung und unterstützt seine Gesundheit. Beste Hilfe bietet der Purinrechner auf www.gichtliga.de

unter Rühren bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten anschwitzen. Das übrige Gemüse und die Brühe dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze noch etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Haferflocken-Dattelpiegel

Zutaten für 4 Portionen:

100 g kernlose Datteln
100 ml Wasser
30 g Zucker
40 ml frisch gepresst. Zitronensaft
etwas Butter für die Form
90 g Weizenmehl (Typ 405)
90 g kernige Haferflocken
60 g brauner Zucker
1/2 TL Natron
1/2 TL Salz
90 g weiche Butter

So geht's:

Datteln mit Zucker und Wasser in einen Topf geben und

aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 20 Min. köcheln lassen. Datteln vom Herd nehmen, Zitronensaft zugeben und vermischen.

Backofen auf 170 Grad vorheizen. Kuchenform mit ca. 20 x 20 cm mit Butter ausfetten.

Mehl in Schüssel sieben. Haferflocken, braunen Zucker, Natron und Salz dazugeben und mit einem Schneebesen vermischen. Butter in kleinen Stücken zugeben und alles zu einem Teig verkneten. Die Hälfte des Teigs in der Form verteilen. Datteln auf dem Teigboden verteilen und restlichen Teig darübermischen.

Kuchen auf mittlerer Schiene ca. 35 Min. backen, abkühlen lassen und in 6 x 6 cm große Quadrate schneiden.

Gebratene Steinpilze

**Zutaten für 4 Portionen**

300 g Steinpilze
etwas Salz
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
6 Esslöffel Olivenöl
3 EL gehackte, glattblättrige Petersilie
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

So geht's

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Dann 2 bis 3 Minuten blanchieren, anschließend in ein Sieb geben und sofort mit reichlich kaltem Wasser abspülen.

Die Pilze auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Inzwischen die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch durch die Presse drücken.

Das Olivenöl zusammen mit Zwiebel, Knoblauch und Petersilie erhitzen. Pilze dazu geben und unter ständigem Wenden leicht anbraten.

Vor dem Servieren (z.B. mit Baguette) mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Photo: Edith Ochs

Garnelen-Tomaten-Reis

Zutaten für 4 Portionen

10 Stck. rohe Garnelen
5 EL Olivenöl
2 Gemüsezwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Stangen Lauch
250 g Tomaten
3 Zweige Petersilie
1 Lorbeerblatt
0,125 l trockener Weißwein
150 g Langkornreis
Salz / schwarzer Pfeffer
einige Safranfäden
300 ml Geflügelbrühe
1 Zitrone

So geht´s:

Garnelen unter kaltem Wasser waschen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Garnelen hinzufügen und bei großer Hitze von allen Seiten anbraten, bis ihre Panzer rot wer-

den. Topf vom Herd nehmen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln. Petersilie waschen.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, darin Zwiebeln und Lauch andünsten. Dann Garnelen, Knoblauch, Tomaten, Petersilie, Lorbeerblatt hinzufügen und 5 Min. kochen lassen. Weißwein hinzugießen und 10 Min. köcheln lassen.

Reis und restl. Öl zu den Garnelen geben, umrühren, salzen, pfeffern, Safran zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Etwa 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Zitrone waschen und vierteln. Zum Servieren mit Zitronenvierteln garnieren.



Rote Beete Salat

Zutaten für 4 Portionen

4 Knollen Rote Beete
2 säuerl. Äpfel/4 Schalotten
300 g Joghurt / 1 TL Meersalz
12 EL frischer Zitronensaft
8 EL gehackte Petersilie

So geht´s:

Rote Beete schälen und fein reiben. Äpfel waschen, entkernen, reiben. Schalotten schälen, würfeln. Joghurt, Zitronensaft, Salz, Petersilie verrühren. Sauce mit Salat mischen.

100 g Lebensmittel

Purin
in mg

Harnsäure
in mg

Fleisch

Rindfleisch (Muskel) 58 140
Putenschnitzel 50 120

Fisch

Garnelen 62 147

Gemüse

Aubergine 8 20
Steinpilze 34 80
Kartoffeln 6 15
Lauch 17 40
Paprika grün 4 10
Kürbis 3 7
Radieschen 4 10
Rote Beete 8 20
Tomaten 4 10
grüne Bohnen 18 42
Zwiebeln 4 9

100 g Lebensmittel

Purin
in mg

Harnsäure
in mg

Kräuter

Schnittlauch 30
Petersilie 40

Obst

Datteln 21 50
Apfel 6 15

Beilagen

Reis, weiß gekocht 6 25
Brötchen 17 40

Getränke

Weißwein 0 6
Pils 5 13
Weißbier 6 15

Sonstiges

Joghurt natur 0 0

Purinwerte der beschriebenen Gerichte

Kürbistopf:

pro Portion von 360 g:
28,14 mg Purin

Haferflocken-Dattel-Riegel:

pro Portion von 80 g:
5,88 mg Purin

Gebratene Steinpilze:

pro Portion von 204 g:
26,24 mg Purin

Garnelen-Tomaten-Reis:

pro Portion von 211 g:
39,90 mg Purin

Rote Beete Salat:

pro Portion von 170 g:
19,32 mg Purin

Die Deutsche Gichtliga informiert über die Vermeidung, die Behandlung und das Leben mit Gicht: www.gichtliga.de**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. Zu den Folgen hoher Harnsäurewerte gehören:

- Zahnstein
 Nierenstein
 Koliken

2. Von Gicht betroffen sind am häufigsten:

- Frauen
 Kinder
 Männer

3. Colchicin stammt von

- Wasser
 Herbstzeitlose
 Kupfersulfat

4. Ein akuter Gichtanfall wird in der Regel behandelt mit:

- Milch
 Colchicin
 Aspirin

5. Symptome eines akuten Gichtanfalles können sein:

- Schmerzendes, rotes Großzehengrundgelenk
 evtl. Fieber
 Schnupfen

Wünschen Sie regelmäßig die kostenlose Zusendung des Gicht-Telegramms?

- ja nein

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 30.12.2008.

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

Impressum

Verlag:
mpm Inc. Belmont, NC, USA
Vertrieb für die deutsche Ausgabe:

medical concept health business GmbH
Hanns Braun Str. 52
85375 Neufahrn bei München
Telefon: 08165 - 9478-0

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: 86.000

Erscheinungsweise: Jan., April, Juli, Okt.

Nachdruck oder Vervielfältigung
auch auszugsweise

nur mit schriftlicher Genehmigung des
Verlages.

ISSN: 1860 - 9511

Anforderungscoupon

Bitte senden Sie mir die Zeitschrift
"Gicht-Telegramm" bis zu meinem Widerruf
kostenlos an folgende Anschrift:

Name:

Straße:

PLZ:

Ort:



Guten Appetit?

Mehr als 20 Prozent aller erwachsenen Patienten die einen Therapeuten aufsuchen, klagen über mangelnden Appetit und Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl.

Ursache sind meistens sogenannte dyspeptische Beschwerden, die durch einen gestörten Gallefluss verursacht werden.

Foto: Christel Wismans

Paverysat® L Bürger Flüssigkeit, Wirkstoff: Löwenzahn-Ganzpflanze-Fluidextrakt, **Anwendungsgebiete:** Zur Appetitanregung und bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl. **Gegenanzeigen:** Paverysat® L Bürger darf nicht eingenommen werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Löwenzahn oder andere Korbblütler oder einen der sonstigen Bestandteile, bei Geschwüren des Magens oder Zwölffingerdarms, Verschluss der Gallenwege oder Darmverschluss, sowie bei Gallenblasenentzündungen. Es liegen keine ausreichenden Erfahrungen zur Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit vor. Paverysat L Bürger sollte deshalb während dieser Zeit und wegen des Alkoholgehaltes von Kindern nicht eingenommen werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Den positiven Einfluss von Löwenzahn auf diese Beschwerden haben berühmte Therapeuten wie Dr. Hufeland schon vor 200 und S. Kneipp vor 150 Jahren genutzt.

Nicht nur die naturheilmizinische Forschung, auch die Herstellung von Naturheilmitteln ist seit dieser Zeit fortgeschritten.

Die spezifische Aufbereitung der im Löwenzahn enthaltenen, wirksamen Bitterstoffe sichert heute mehr kontinuierliche Wirkung als je zuvor. Das aktuellste Beispiel dieser Entwicklung:

NEU! PAVERYSAT® L - Bürger Löwenzahn-Ganzpflanze-Fluidextrakt steigert die Sekretion der Verdauungsdrüsen, insbesondere der Galle.

Paverysat® L Bürger

Das Resultat: Dyspeptische Beschwerden werden gelindert, der Appetit wird angeregt, gestörter Gallefluss reguliert.
Nur in Apotheken