

Seite 3

Zusammenhang zwischen Bauchumfang und Gicht?

**Seite 4**

Medikamentöse Behandlung von Gicht

**Seite 5**

Reha-Maßnahmen bei Gicht

**Seite 6**

Fit und purinarm durch den Winter



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Purinarme Ernährung leicht und schmackhaft gemacht

www.gichtliga.de - Quelle für gesunde Ernährung bei Gicht

Gicht ist eine sogenannte Wohlstandskrankheit, die eng mit einer zu hohen Aufnahme an Fleisch und Alkohol verbunden ist. Auch die zurückliegenden Jahrzehnte der Aufklärung zum Einfluss von Ernährungsgewohnheiten auf die Gesundheit und die Lebenserwartung haben daran nichts geändert.

Harnsäurespiegel steigen stetig

Einen guten Gradmesser für die nicht verbesserten, sondern im Durchschnitt sogar verschlechterten Essgewohnheiten bieten die Harnsäurewerte im Blut.

In der Zeit von 1962 bis 1989 sind die durchschnittlichen Werte in Deutschland nicht - wie bei soviel Aufklärung zu erwarten - gesunken, im Gegenteil.

Bei Männern stiegen sie von durchschnittlich 4,9 mg/dl auf 5,9 mg/dl, bei Frauen von



Übergewicht - hohe Harnsäurewerte und Gicht gehen oft Hand in Hand

4,1 mg/dl auf 4,2 mg/dl. Die Werte stehen für Milligramm Harnsäure per Deziliter Blut.

Schon diese durchschnittlichen Werte zeigen, dass Gicht in Deutschland kein gelöstes, sondern ein wachsendes Problem insbesondere bei Männern darstellt. Steigen die Werte über 6,5 mg/dl besteht eine sogenannte Hyperurikämie die unbehandelt zu einem Gichtanfall und zur Entwicklung einer chronischen Gicht führen kann.

19 % aller Männer und 4 % aller Frauen in Deutschland sind davon betroffen.

Zahl der Gefährdeten nimmt stetig zu

Eine Hyperurikämie und in der Folge Gicht werden durch Übergewicht, Alkoholkonsum und eine purinreiche Ernährung begünstigt.

Aktuell spielt die hohe Akzeptanz von Alkohol in der Gesell-

schaft eine besonders schwerwiegende Rolle bei der Entstehung von Gicht.

Erstens wird durch Alkohol die körpereigene Harnsäuresynthese gesteigert, zweitens enthalten bestimmte Alkoholika - wie z.B. Bier - erhebliche Mengen an Purin und drittens entsteht beim Abbau von Alkohol Laktat, das die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmt.

Harnsäurewerte überprüfen lassen

Das Thema Gicht darf für Personen mit Harnsäurewerten über 6,5 mg/dl nicht erst dann Thema sein, wenn der erste Gichtanfall schmerzhaft an die Entwicklung einer Krankheit erinnert, die bei Chronifizierung eine lebenslange Behandlung erforderlich macht.

Lange vor einem Gichtanfall können grenzwertige und zu hohe Harnsäurewerte im Blut
Fortsetzung auf Seite 2

www.Gichtliga.de

durch gezielte Ernährung korrigiert und meist ohne Medikation auf einem normalen Level gehalten werden.

Drei Faktoren sollten immer dazu führen, beim Hausarzt einmal jährlich die Harnsäurewerte überprüfen zu lassen:

- Übergewicht
- Alkoholkonsum
- Fleischreiches Essen

Kommt dazu, dass Gicht in der Familie bereits vorgekommen ist, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich aus erhöhten Harnsäurewerten Gicht entwickelt, extrem.

Purinarme Ernährung als Vorbeugung

Es ist sehr viel leichter und angenehmer Gicht zu vermeiden als Gicht zu behandeln. Dies gilt nicht nur für den sehr schmerzhaften akuten Gichtanfall, sondern insbesondere dann, wenn fehlende oder mangelnde Therapie zu einer chronischen Gichterkrankung geführt hat.

Nicht immer führen erhöhte Harnsäurewerte zu einem akuten Gichtanfall, doch immer kann ein Gichtanfall durch gezielte Senkung erhöhter Harnsäurewerte vermieden werden.

Dass weniger Purine, weniger Alkohol und mehr Bewegung keine Einschränkung, sondern eine Bereicherung darstellen, ist vor allem an der damit verbundenen, gesteigerten Lebensqualität zu messen.

nächsten kommt. Anschließend wird die für das Essen gewünschte Menge in Gramm eingegeben, der Purinrechner zeigt automatisch den Gehalt an Purinen. Deren Menge kann durch die Wahl anderer Portionen oder Lebensmittel einfach gesteuert werden.

Auch wer nicht selbst kocht, kann das Ziel einer harnsäuresenkenden Ernährung nicht verfehlen. Voraussetzung: Die Angaben des Purinrechners dürfen nicht nur gelesen, sie müssen in reale Ernährung umgesetzt werden.

Patienten, die ihren ersten Gichtanfall schon hinter sich haben, sollten auf die Hilfe des Purinrechners auf keinen Fall verzichten. Die Chance, auf harnsäuresenkende Medikation ganz oder teilweise verzichten zu können, ist groß.



Photo: Meja Dumat pixelbiene

Purinarmes Essen erfordert kein Opfer - es bringt enormen Gewinn

Dazu ist es meist nicht - wie z.B. im Rahmen chronischer Gicht - notwendig, eine lebenslange purinarme Diät einzuhalten. Oft genügt ein Anpassen der Ernährungs- und Trinkgewohnheiten, um die erhöhten Harnsäurewerte auf ein normales Niveau zu führen und dort zu halten. Mit dieser Senkung der Werte ist die Gefahr der Entwicklung von Gicht gebannt.

Der leichteste Weg, purinarme Ernährung vielfältig und immer schmackhaft zu gestalten besteht darin, einen Purinrechner zu nutzen, wie er von der deutschen Gichtliga im Internet frei zur Verfügung gestellt wird.

Aus einer langen Liste von Lebensmitteln wird dasjenige gewählt, das dem persönlichen Geschmack am

Fazit

Aufklärung hat nicht dazu beigetragen, den Trend zu steigenden Harnsäurewerten zu stoppen. Der zusätzliche Einsatz des Purinrechners verspricht mehr.



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.

Speziell bei Übergewicht Harnsäurewerte regelmäßig kontrollieren

Was sagt der Bauchumfang zum Thema Gicht?

Schwerpunkt: Ohne Gicht trotz Veranlagung

Gicht und die Krankheiten des sogenannten metabolischen Syndroms haben einige Gemeinsamkeiten. Im Vordergrund steht oft eine ererbte Veranlagung, die alleine aber keine Krankheit auslöst.

Die Entwicklung vieler - auch vererbbarer - Krankheiten lässt sich verhindern, wenn Vorbeugung vor den ersten spürbaren Wamsignalen beginnt.

Hierzu gehört auch Gicht, die als Krankheit sowohl in Form eines erblich bedingten Stoffwechselleidens, wie auch als reine Folge falscher Ernährung auftreten kann. Ernährung ist der Schlüssel zum Erfolg in Therapie und Prophylaxe.

Das gleichzeitige Auftreten von Übergewicht, Altersdiabetes, erhöhten Blutfettwerten und Bluthochdruck wird als metabolisches Syndrom oder tödliches Quartett bezeichnet und ist nicht selten mit Gicht verbunden.

Das häufige gemeinsame Auftreten verweist auf Zusammenhänge, die u.a. auch am Thema Übergewicht fest gemacht werden können.

Im Falle von Gicht kann ein Fehlverhalten des Stoffwechsels ererbt worden sein, das die Ausscheidung von Harnsäure beeinträchtigt.

Doch selbst diese ererbte Veranlagung führt allein selten zum Krankheitsbild Gicht. Solange der Harnsäurespiegel im Blut auf einem normalen Niveau gehalten wird, wird es keinen Gichtanfall geben.

Die Realität sieht aber leider anders aus: Oft erinnert erst ein schmerzhafter Gichtanfall an das Erbe plus jahrelange Überernährung.

Männer aufgepasst - Taille weniger als 102 cm

Das größte Risiko eines metabolischen Syndroms liegt in der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Krankheiten, die in der Regel dann auch die Todesursache der Betroffenen darstellen.

Um dieser Gefahr möglichst früh begegnen zu können, sind in der Medizin Werte festgelegt, die auf ein erforderliches Eingreifen hinweisen. Einer der wichtigsten Werte bezieht sich auf Übergewicht und hierbei insbesondere auf den Taillenumfang. Denn nicht das Übergewicht alleine, sondern insbesondere die Fett-

verteilung am Körper bestimmt das Risiko. Fettdepots im Bauchraum sind sehr stoffwechselaktiv und führen deshalb leicht zu Komplikationen.

Als idealer Taillenumfang gilt bei Männern 94 cm bei Frauen 80 cm. Die Risikobereiche beginnen bei 102 bzw. 88 cm.

Über 20% aller deutschen Männer haben überhöhte Harnsäurewerte im Blut und weit mehr als die Hälfte von ihnen überschreitet die Risikoschwelle von 102 cm Bauchumfang. Bei Frauen ist dies ähnlich, doch sind sie vor der Menopause durch hormonelle Konstellation vor Gicht weitgehend geschützt.

Das Zusammentreffen ist kein Zufall: Richtige bzw. falsche Ernährung setzt heute die Weichen für die Zukunft.

Tipps

Männer mit einem Taillenumfang von mehr als 101 cm und betroffene Frauen (88 cm) nach der Menopause: Regelmäßig zum Harnsäuretest!



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.

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 Dämmverschluss, 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 naturheilmedicinische 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**

Schwerpunkt: Was tun, wenn purinarme Nahrung nicht ausreicht?

Kein Gichtpatient darf auf die Chance verzichten, seine erhöhten Harnsäurewerte durch gezielt purinarme Ernährung dauerhaft in ein normales Niveau zu führen.

Doch gibt es Situationen - wie z.B. Erbanlagen - bei denen auch optimale Ernährung allein nicht ausreicht, um dieses Ziel zu erreichen.

In diesen Fällen verschreibt der behandelnde Arzt Medikamente, welche die richtige Ernährung aber in keinem Fall ersetzen.

Zwei wesentliche Gruppen von Medikamenten bestimmen die Behandlung von Gicht:

Erstens diejenigen Präparate, die zur Behandlung eines akuten Gichtanfalles eingesetzt werden und in erster Linie darauf abzielen, die enormen Schmerzen rasch zu lindern.

Medikamente sind immer der letzte Ausweg bei Gicht

Medikamentöse Behandlung von Gicht

Dies geschieht durch eine schmerzlindernde und anti-entzündliche Wirkung.

Zweitens diejenigen Präparate, die mit harnsäuresenkender Wirkung den gleichen Effekt der purinarmen Ernährung ergänzen, um so einen weiteren Gichtanfall zu verhindern.

Für die erste Gruppe stehen zur Behandlung des akuten Gichtanfalles zwei Substanzen im Vordergrund: Colchicin und die sogenannten nicht steroidal-antirheumatika (NSAR). Die schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung der NSAR ist ebenbürtig mit der von Colchicin. Doch neue Studien zeigen, dass deren Einsatz höchst riskant ist.

NSAR - und hier insbesondere das am häufigsten eingesetzte Diclofenac 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 mögliche Durchfälle oder Übelkeit im Vergleich zu NSAR als geradezu moderate Nebenwirkungen von Colchicin.

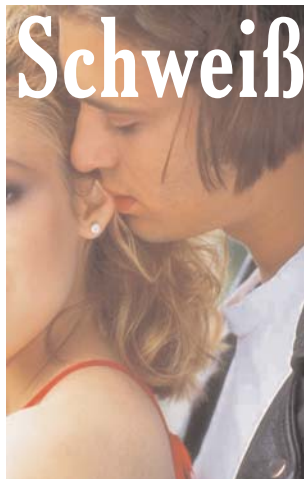
Im Vordergrund der zweiten Gruppe zur dauerhaften Senkung erhöhter Harnsäurewerte steht die Substanz Allopurinol.

Allopurinol hemmt dasjenige Enzym (Xanthinoxidase), das im Purinstoffwechsel die Bildung von Harnsäure ermöglicht. Dadurch werden bestimmte Stoffwechselprodukte verstärkt mit dem Urin ausgeschieden und so die Harnsäurewerte im Blut gesenkt.

Gerade für die notwendige Langzeitmedikation zeigt sich als großer Vorteil, dass Allopurinol gut verträglich ist und selten zu Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden oder allergischen Reaktionen führt.

Achtung: Bei Gicht ersetzt kein Medikament die notwendige purinarme Ernährung!

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. 3 x täglich eine Filmtabl. zu niedrigsten Tagestherapiekosten.

Salvysat® plus

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

Nur in Apotheken

Schwerpunkt: Medizinische Rehabilitation

Medizinische Rehabilitation dient insbesondere der Prävention, Linderung, Kompensation und Verzögerung der Folgen chronischer Krankheiten wie z. B. der Gicht.

Dementsprechend lautet das Motto der Rehabilitationsträger eindeutig:

Reha vor Rente.

Insbesondere Patienten mit fortgeschrittener chronischer Gicht profitieren von gezielten Reha-Maßnahmen, mit denen die Beweglichkeit und Mobilität wieder hergestellt wird.

Der Begriff Rehabilitation umfasst alle Maßnahmen, die geeignet sind, einen kranken oder behinderten Menschen in das berufliche und/oder gesellschaftliche Leben wieder einzugliedern.

Voraussetzung für die Genehmigung von Rehabilitationsmaßnahmen sind ein vom behandelnden Arzt bestätigter Rehabilitationsbedarf, eine Rehabilitationsfähigkeit und eine positive Rehabilitationsprognose.

Im Falle von Gichtpatienten sind diese Voraussetzungen in der Regel dann erfüllt, wenn das Krankheitsbild einer chronischen Gicht zu Bewegungs- und Mobilitätseinschränkungen geführt hat und der Patient in der Lage und Willens ist, seine Arbeits- und Leistungsfähigkeit und die damit

Hilfe bei fortgeschrittener chronischer Gicht

Therapie von eingeschränkter Mobilität bei Gicht

verbundene Eigenständigkeit und Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten.

Kann dieses Ziel mit den Mitteln eines niedergelassenen Arztes nicht oder nur unvollständig erreicht werden, kann ambulante, teilstationäre oder stationäre Rehabilitation verordnet werden.

Ambulante Reha

Bei einer ambulanten Rehabilitation kommt der Patient nur für Stunden zu Therapie-maßnahmen in die Rehaeinrichtung. Sie kommt immer dann in Frage, wenn stationäre oder teilstationäre Maßnahmen nicht erforderlich sind.

Teilstationäre Reha

Eine teilstationäre Rehabilitation ist dann die bessere Lösung, wenn ein Reha-Team unter ärztlicher Betreuung wohnortnah zur Verfügung steht und eine stationäre Rehabilitation nicht erforderlich oder aus beruflichen oder sozialen Gründen nicht möglich ist.

Voraussetzung ist jedoch, dass der Patient über genügend Restgesundheit, Stabilität und ausreichende Belastbarkeit verfügt.

Die tägliche Therapiedauer wird im Rahmen der teilstationären Reha in der Regel so gewählt, dass der Patient nach einem halben Tag nach Hause gehen kann.

Stationäre Reha

Die größten Vorteile eines stationären Aufenthaltes in einer Reha-Klinik liegen unter anderem darin, dass erstens

leisten, dass sehr krankheits-spezifisch und individuell problemorientiert behandelt wird.

Ein stationärer - und nicht unbedingt wohnortnaher Rehabilitationsaufenthalt - bietet insbesondere dann große Vorteile, wenn es dem Patienten schwer fällt, wegen belastender Alltagssituationen den notwendigen Abstand zu Beruf und privatem Umfeld zu halten.



alle Leistungen unter einem Dach angeboten werden und zweitens der tägliche Stress entfällt.

Neben breiten Therapiemöglichkeiten kann im Rahmen eines stationären Aufenthaltes auch ergänzende Diagnostik durchgeführt werden. Ärzte, Therapeuten und Pflegepersonal sind rund um die Uhr verfügbar und gewähr-

Tipps

Informieren Sie Ihren Arzt nicht nur über Ihre konkreten Beschwerden, sondern auch über Ihre häusliche und berufliche Situation. Erst die Gesamtheit der Informationen ermöglicht Ihrem Arzt, die individuell optimale Wahl einer Rehabilitationsmaßnahme zu treffen.



Reisfrikadellen mit Kräutern

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Naturreis
knapp 1/2 Liter Wasser
1 Lorbeerblatt
Hefewürze
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Kerbel
Dill
Liebstöckel (möglichst frisch)
1-2 Eier
2-3 EL Vollkornsemmelbrösel
Kokosfett

So geht's:

Reis gründlich waschen und in kräftig gewürztem (1 Lorbeerblatt, Hefewürze, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle), kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen.

Etwas abkühlen lassen und zerkleinern.

Eine große Zwiebel, zwei Knoblauchzehen, Kerbel, Dill und Liebstöckel kleinhacken und mit Salz, Pfeffer, ein oder zwei Eiern und 2-3 Esslöffeln Vollkornbröseln zum Reis geben.

Alles zu einem Teig verarbeiten.

Mit den Händen (evtl. mit Hilfe von Semmelbröseln) kleine Bouletten formen und in heißem Kokosfett von beiden Seiten goldgelb braten.

Tipp:

Dazu passt z.B. Kräuterquark mit Sprossen und Möhren.



Kräuterquark mit Sprossen und Möhren

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Quark (20 % F.)
2 Tassen Milch
2 TL Honig
Meersalz
Paprika edelsüß
4 EL gehackte Kräuter (Dill, Schnittlauch usw.)
4 EL gekeimte Sonnenblumenkerne (12 Std. Einweichzeit, 2 Tage Keimzeit)
2 Möhren

So geht's:

Quark mit 2 Tassen Milch verrühren, 2 TL Honig, Salz, Paprika edelsüß und 4 EL gehackte Kräuter zugeben.

4 EL gekeimte Sonnenblumenkerne untermengen.

In ein Gefäß füllen. Möhren schälen und raspeln mit Möhrenraspeln garnieren.

Käse-spätzle

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Weizenvollkornmehl
3 Eier
1 TL Meersalz
1 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl
150 ml Wasser
etwas Safran
30 g Butter
2 mittelgroße Zwiebeln
150 g geriebener Schnittkäse (evtl. Emmentaler)
3 EL gehackte Sonnenblumenkerne

So geht's:

Mehl, 3 Eier, einen TL Salz, 1 EL Sonnenblumenöl, Wasser und etwas Safran verrühren.

Den Teig solange schlagen, bis er Blasen wirft, dann auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Brett streichen und



mit einem breiten Messer dünne Teigstreifen in leicht kochendes Salzwasser streichen.

Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, herausnehmen und warmhalten.

Zwischenzeitlich die Butter erhitzen und 2 mittelgroße Zwiebeln darin goldgelb andünsten.

Spätzle mit Zwiebeln und geriebenem Käse vermischen (evtl. nochmals im Backofen kurz überbacken, damit der Käse schmilzt).

Mit 3 EL leicht gerösteten, gehackten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Tipp:

Endivien-Tomaten-Salat ergänzt dieses Mahl als Beilage besonders schmackhaft.

Wer auf ein Glas Wein nicht verzichten möchte, sollte einen trockenen, weißen, alkoholfreien Wein wählen.

Purinwerte der beschriebenen Gerichte

Reisfrikadellen mit Kräutern:

pro Portion von 193 g:
12,6 mg Purin

Kräuterquark mit Sprossen und Möhren:

pro Portion von 210 g:
4,9 mg Purin

Käsespätzle:

pro Portion von 231 g:
27,1 mg Purin

Broccolicremesuppe:

pro Portion von 459 g:
24,3 mg Purin

Chicoréesalat mit Früchten:

pro Portion von 224 g:
13,1 mg Purin

Broccolicremesuppe mit Eierstich

Zutaten für 4 Portionen

20 g ungehärtete Pflanzenmargarine
2 Schalotten
1 l Gemüsebrühe
ca. 500 g Brokkoli
1 Bund glatte Petersilie
Muskatnuss
Weißer Pfeffer aus der Mühle
Meersalz
2 EL flüssige Sahne
2-3 Eier
3-4 EL Sahne
1 Tomate
2 El Sprossen, einige Tage gekeimt

So geht's

Pflanzenfett erhitzen, 2 gewürfelte Schalotten hinein geben und glasig dünsten.

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Stücke zerteilen, zugeben. Mit Flüssigkeit aufgießen und ca. 20 Minuten garen.

Einen Bund gewaschene Petersilie, 2 EL Sahne, Muskatnuss, weißer Pfeffer aus der Mühle und Meersalz zugeben und pürieren. Zuvor 2-3 Eier mit 3-4 EL Sahne verquirlen, mit Muskatnuss und Meersalz abschmecken und in eine gefettete Auflaufform füllen.

Entweder im Wasserbad oder im Backofen bei 100-120 Grad ca. 45 Minuten stehen lassen, bis der Eierstich schnittfest ist.

Suppe in Teller füllen, den geschnittenen Eierstich hineingeben und mit Tomatenwürfeln und Sprossen garnieren.

Chicoréesalat mit Früchten

Zutaten für 4 Portionen

ca. 350 g Chicorée
1 Apfel
1 Orange
1 Banane
Saft von 1/2 Zitrone
3-4 EL kaltgepresstes Walnussöl
1/2 TL Honig
1 Prise Meersalz
1-2 EL grob gehackte Walnüsse

So geht's:

Chicorée putzen, am Strunk ca. 1 cm abschneiden und den Keil entfernen. Kurz waschen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Apfel gut waschen, achteln

und blättrig schneiden.

Eine Orange schälen, die weiße Innenhaut entfernen und in kleine gleichmäßige Stücke schneiden.

Die Banane ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden.

Chicorée mit dem Obst vermischen und mit einer Soße aus Zitronensaft von 1/2 Zitrone, 3-4 EL Öl, 1/2 TL Honig und einer Prise Meersalz vermengen.

Mit 1-2 EL grob gehackten Nüssen bestreuen.



100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
Nüsse		
Sonnenblumenkerne	67	160
Walnüsse	10	25
Haselnüsse	15	40
Mandeln	15	40
Gemüse		
Chicorée	6	15
Brokkoli	21	50
Kopfsalat	4	10
Paprika grün	4	10
Paprika rot	6	15
Knoblauch	8	20
Tomaten	4	10
Zwiebeln	4	9
Getreide		
Reis, natur gekocht	15	35
Weizenmehl	8	20

100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
Kräuter		
Dill	134	320
Liebstöckel	6	15
Obst		
Apfel	6	15
Orange	8	20
Banane	10	25
Zitrone	8	20
Getränke		
Kölsch	2,5	6
Weißbier	6	15
Milchprodukte		
Sahne, süß	0	0
Speisequark, mager	0	0
Milch	0	0
Käse, Emmentaler 45% Fett	4	10

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. Erhöhte Harnsäurewerte starten bei über
 - 4,5 mg/dl
 - 6,5 mg /dl
 - 8,5 mg/dl
2. Die Basistherapie von Gicht ist
 - Purinarme Ernährung
 - Purinreiche Ernährung
 - Medikation
3. Chronische Gicht führt falsch oder unbehandelt zu
 - Invalidität
 - Kopfschmerzen
 - Gewichtsverlust
4. Ein akuter Gichtanfall wird in der Regel behandelt mit
 - Capsaicin
 - Colchicin
 - Aspirin
5. Chronische Gicht ist
 - vorübergehend
 - heilbar
 - nicht heilbar

Wünschen Sie regelmäßig die kostenlose Zusendung des Gicht-Telegramms?

- ja nein

Absender:

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Unterschrift: _____

Einsendeschluss ist der 30.03.2009

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: _____

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