

Seite 3

Warum ist Bier besonders gefährlich?



Seite 4

Was gibt es Neues in der Gichttherapie?



Seite 6

Husten und Bronchitis besser natürlich behandeln



Seite 7

Lecker und purinarm durch den Winter



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Üppig essen macht Gicht ?

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

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

Die sehr häufig ernährungsbedingte Krankheit Gicht ist fast weltweit wieder auf dem Vormarsch. Auch wenn eine globale Finanz- und Wirtschaftskrise Luxus heute weniger erschwinglich macht - anders als in vergangenen kritischen Zeiten, in denen Gicht wegen Unterernährung unbekannt war, ist üppiges Essen und Trinken auch für den kleinen Geldbeutel machbar.

Gichtvorsorge startet mit Ernährungskunde

Auch aus diesem Grund ist es heute mehr als je zuvor notwendig, dem steigenden



Häufig der letzte Tropfen auf den heißen Stein: Üppiges Essen beim Feiern

Angebot an leckeren und gleichzeitig preiswerten Lebensmitteln aus aller Welt die Erkenntnisse moderner Ernährungskunde gegenüber zu stellen.

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

bei anhaltendem Überangebot nicht komplett abbauen kann.

Es gibt kein Essen ohne Nebenwirkungen

Gichtvorsorge startet deshalb mit der eigenen Fortbildung über gesunde Ernährung.

Die nie zuvor dagewesene Vielfalt an Köstlichkeiten aus der ganzen Welt und die damit oft verbundene unsachliche aber erfolgreich verfü-

rerische Werbung macht diese Aufgabe nicht leichter.

Für eine gesunde Person bedeutet gesunde Ernährung, dass quasi alles, aber in angepasster Menge gegessen und getrunken werden kann. Doch auch gesunde Personen müssen akzeptieren: Wie bei Arzneimitteln gibt es kein Essen ohne Nebenwirkungen. Alles was dem Körper zugeführt wird, muss in spezifischer Weise verarbeitet werden. Tausende akkurat funktionierende Stoffwechselprozesse sind notwendig, um Gesundheit und Leben zu fördern und zu erhalten.

Die Legende vom Zipperlein Gicht

Dies wird umso komplizierter, wenn bestimmte Organe oder spezifische Funktionen nicht oder falsch reagieren, wie dies z. B. bei Allergien und Stoffwechselstörungen - zu denen auch die Gicht gehört - der Fall ist. Dann spielt nicht

Photo by Gsch pixelio.de

Üppiges Essen macht Gicht ?

aufgenommene Nahrung, sondern auch die Auswahl eine oft lebenswichtige Rolle.

Gicht ist fast immer eine ernährungsbedingte Erkrankung

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.

Nach wie vor ist Gicht in Deutschland kein gelöstes, sondern ein wachsendes Problem. Wie vor einhundert Jahren wird Gicht insbesondere von uneinsichtigen Betroffenen gerne als vorübergehendes Zipperlein bezeichnet, das wie ein schwerer Kopf nach einer Flasche Wein einfach als Folge üppiger Mahlzeiten zu sehen ist.

Doch weit gefehlt!

Obwohl heute allgemein bekannt ist, dass die Grundlage für Gicht durch erhöhte Harnsäurewerte im Blut gelegt wird, sind diese Werte in Deutschland nicht gefallen, sondern gestiegen.

eine sogenannte Hyperurikämie, die zu einem akuten Gichtanfall führen kann. Bleiben die hohen Werte unbehandelt, ist die Entwicklung einer chronischen Gicht die logische Folge.

genommen, steigt der Harnsäurespiegel.

Die obere Grenze für die Löslichkeit der Harnsäure liegt bei 6,0 mg/dl Blut. Liegen die Werte höher, kristallisiert die Harnsäure, die sogenannten Uratkristalle lagern sich in den Gelenken und im Gewebe ab. Hier werden sie als Fremdkörper von den weißen Blutkörperchen attackiert, dabei werden Entzündungen hervorgerufen, die dann einen Teil der typischen Symptome eines Gichtanfalles darstellen.



Photo: by Sassi pixelo.de

Gefährliche Logik: Üppiges Essen - Übergewicht - hohe Harnsäurewerte - Gicht

Anders als bei soviel Aufklärung zu erwarten, stiegen die durchschnittlichen Harnsäurewerte im Blut bei Männern im Zeitraum von 1962 bis 1989 von 4,9 mg/dl auf 5,9mg/dl und bei Frauen von 4,1mg/dl auf 4,2 mg/dl. Die Werte stehen für Milligramm Harnsäure per Deziliter im Blut.

Fest steht auch: Steigen diese Werte über 6,9 mg/dl, besteht

Purine sind die Übeltäter

Purine werden zum einen beim Zellabbau im Körper produziert und zum anderen mit der Nahrung aufgenommen. Beim Abbau werden die Purine in Harnsäure umgebildet und über den Urin ausgeschieden. Werden mit der Nahrung zu viele Purine auf-

Tipp's für Risikopatienten

- Regelmäßiger Test der Harnsäurewerte beim Arzt
- 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



Herz-Kreislauf ok?

- Ein gesundes Herz-Kreislauf-System ist kein Zufall

Fetteiche 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.

Olivysat® mono Bürger Dragées, Wirkstoff: Olivenblättereextrakt, **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.

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

schützt und unterstützt das Herz-Kreislauf-System mit der gleichen mediterranen Kraft, wie in ihrem Ursprungsland. **Nur in Apotheken**

Neue Studie belegt den Zusammenhang zwischen Alkohol, Bier und Gicht

Warum ist Bier für Gichtpatienten besonders gefährlich?

Schwerpunkt: Alkohol und Gicht

Dass der übermäßige Genuss von Alkohol nicht nur bei Gicht oder einer Veranlagung zu Gicht negativ zu beurteilen ist, gehört zum Allgemeinwissen.

Dass Gichtpatienten mit Alkohol besonders vorsichtig umgehen müssen, wird akzeptiert, aber oft nicht umgesetzt.

Dass Bier für Gichtpatienten und Personen mit einem Gichtisiko besonders gefährlich ist, wird häufig sogar in Frage gestellt.

Eine aktuelle Studie aus den USA belegt nun zweifelsfrei, dass es für Gichtpatienten besser ist, auf Bier am besten völlig zu verzichten.

Eine Studie aus den USA belegt den häufig umstrittenen Zusammenhang zwischen der Entstehung von Gicht und Bierkonsum.

Über einen Zeitraum von 12 Jahren wurden mehr als 47.000 Männer im Alter von 40 bis 70 Jahren beobachtet um festzustellen, ob deren Alkoholkonsum Einfluss auf die Entstehung von Gicht nimmt.

Zu Beginn der Studie hatte keiner der Männer Gicht, gemessen wurde die Menge des täglich aufgenommenen Alkohols.

Nach 12 Jahren hatten 730 der in der Studie erfassten Männer Gicht entwickelt. Verglichen mit denjenigen Männern, die keinen Alkohol tranken, stieg das Risiko für die Entwicklung von Gicht

parallel zur Menge des konsumierten Alkohols.

Bier enthält Purine - Alkohol fördert Gicht

Bei Männern, die täglich einen Drink mit durchschnittlich 13 g Alkohol tranken, war das Risiko um das 1,32-fache erhöht, bei zwei Drinks um das 1,49-fache, bei bis drei Drinks um das 1,96-fache und bei mehr Drinks um das 2,53-fache erhöht.

Dabei zeigte sich, dass der Konsum von Bier z.B. im Vergleich zu Whisky, Gin und Wodka ein um fast ein Drittel höheres Risiko für die Entwicklung von Gicht mit sich brachte.

Dagegen erhöhte das Trinken eines kleinen Glases mit 1 dl Rot- oder Weißwein pro Tag das Gichtisiko nicht.

Den Grund sehen die Wissenschaftler in den im Bier enthaltenen Purinen.

Purine sind Endprodukte, die von den Eiweißen aus den Zellwänden des Getreides stammen, aus denen das Bier - auch jedes alkoholfreie Bier - hergestellt wird. Dies führt zu unterschiedlichen Mengen an Purinen in den verschiedenen Bieren.

Darüber hinaus entsteht aus Alkohol beim Metabolisieren im Körper Milchsäure, welche die "Salzversion" der Harnsäure darstellt.

Tipp

Wenn überhaupt Alkohol bei Gicht oder Gichtisiko, dann auf Bier völlig verzichten und täglich nicht mehr als ein Glas mit 1 dl Wein trinken.

Photo: T.Freyer pixelio.de

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.

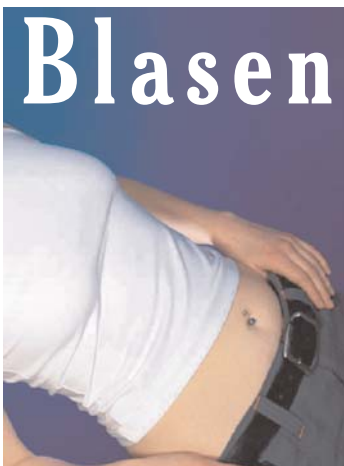
Die Schmerzen entstehen, wenn Bakterien durch die Harnröhre nach oben in die Blase wandern und hier die Entzündung auslösen. Die längere Harnröhre der Männer bietet einen effizienten, wenn auch nicht vollkommenen Schutz. Wahre Hilfe bietet die Natur in Form von spezifisch aufbereitetem Bärentraubenblätterextrakt, 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: Fortgeschrittene Gichterkrankungen

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

Am stärksten leiden Patienten mit fortgeschrittener Gicht jedoch unter der nachlassenden Mobilität, die durch Ablagerungen und folgende Deformierung von Gelenken verursacht wird.

Neu in der Gichttherapie ist seit kurzem Febuxostat verfügbar, das speziell diesen Patienten mit fortgeschrittenen Gichtleiden helfen soll.

Natürlich ist es am besten, eine solche Situation dadurch zu vermeiden, dass der Entwicklung von Gicht mit entsprechender Ernährung grundsätzlich vorgebeugt wird.

Dies bedeutet zumindest, dass der erste akute Gichtanfall nicht nur als letzte Warnung ernst genommen und z.B. mit Colchicin erfolgreich behandelt wurde. Die folgende Umstellung von Ernährungsgewohnheiten plus im Bedarfsfall Allopurinol schützt vor weiteren Schäden.

Febuxostat ergänzt die Therapie bei fortgeschrittenen Gichtleiden

Gibt es Neues in der Gichttherapie?

Die Zulassung von Arzneimitteln ist heute unvergleichbar komplizierter als noch vor zehn oder mehr Jahren.

Eine ganze Reihe neu zugelassener Präparate musste im Laufe der Jahre wegen bislang nicht bekannter Nebenwirkungen wieder vom Markt genommen werden.

Einer der letzten und bekanntesten Fälle war Vioxx, das erhebliche Nebenwirkungen - auch mit Todesfällen - verursachte, die zum Zeitpunkt der Zulassung und im Rahmen der dazu erforderlichen Studien nicht bekannt waren.

Es gibt kein Medikament ohne Nebenwirkungen

Auf dem Boden dieser negativen Erfahrungen und der daraus gewonnenen Erkenntnisse werden die Anforderungen an die Zulassung von Arzneimitteln immer strenger, die Behörden immer kleinlicher und die Patienten immer besser geschützt.

Unter dem Strich gilt jedoch: Es gibt keine Wirkung ohne Nebenwirkungen und allein der behandelnde Arzt kann entscheiden, ob eine neue medikamentöse Behandlung für den individuellen Patienten mehr Vor- oder Nachteile mit sich bringt.

Neben den Neuzulassungen

werden auch die existenten Medikamente ständig neu beurteilt und nicht selten werden neue Empfehlungen ausgesprochen.

Für Febuxostat sehen die Empfehlungen wie folgt aus:

Hemmung eines spezifischen Enzyms, das für die Harnsäureproduktion im Körper erforderlich ist.

Durch die Verminderung der Harnsäureproduktion wird der Harnsäurespiegel im Blut gesenkt und kann bei Be-



Unverändert das beste Rezept: Purinarm und abwechslungsreich essen.

Obwohl Febuxostat ein höheres Nebenwirkungsrisiko im Zusammenhang mit dem Herzen und den Blutgefäßen bergen kann, wurde Febuxostat zugelassen, weil es bei der Behandlung von Gicht mit Uratablagerungen wirksamer ist als Allopurinol. In diesen Fällen überwiegen die Vorteile die Risiken.

Die Anwendung neuer Arzneimittel ist detailliert geregelt

Febuxostat vermindert die Bildung von Harnsäure.

Die Wirkung geschieht durch

handlungserfolg auf einem Niveau gehalten werden, das die Bildung von neuen Kristallen verhindert. Bilden sich über längere Zeit keine Kristalle mehr, werden nicht nur die Symptome der fortgeschrittenen Gicht gelindert. Unter Umständen können sogar bereits vorhandene Gichtknoten kleiner werden.

Eine Behandlung mit Febuxostat darf erst nach dem kompletten Abklingen eines akuten Gichtanfalles begonnen werden.

Und auch für die Behandlung des akuten Gichtanfalles gelten heute andere Regeln als

Neues in der Gichttherapie ?

noch vor wenigen Jahren, als die Nebenwirkungen der sogenannten nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) noch nicht bekannt waren.

Bei ihrer Einführung vor mehr als 20 Jahren wurden NSAR als nebenwirkungsarme Alternative zu Colchicin bei der Behandlung des akuten Gichtanfalles hoch gepriesen.

Und auch hier hat sich ge-

Gegenteil gedreht wurden.

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

Colchicin statt NSAR - Neue Empfehlung nach langjährigen Studien

Zunächst als berichtete Einzelfälle, dann als gesammelte Erfahrung und jetzt auf der



Unverändert die Basistherapie beim akuten Gichtanfall: Colchicin

zeigt, dass die mit der Werbung verbundenen Hoffnungen nicht nur nicht haltbar waren, sondern auf der Basis der in Jahren gesammelten Erfahrungen sogar in das

Grundlage langjähriger Studien steht fest:

NSAR können bedrohliche Nebenwirkungen u.a. im Magen-Darmbereich verursachen.

Allein in Deutschland sind über 3,5 Mio. Patienten betroffen - mehr als 2.000 Fälle pro Jahr verlaufen tödlich.

Erst Colchicin - dann plus Febuxostat

Ist der akute Gichtanfall abgeklungen und die Indikation für Febuxostat gegeben, wird für die ersten 6 Monate eine Kombination von Febuxostat und z.B. Colchicin empfohlen. Hierdurch wird vermieden, dass während des Behandlungsbeginns mit Febuxostat ein akuter Gichtanfall dadurch ausgelöst wird, dass die abgelagerten Kristalle durch die Harnsäuresenkung mobilisiert werden.

Ist nach Abklingen des akuten Gichtanfalles keine konkrete Indikation für Febuxostat, aber dennoch Anlass für harnsäuresenkende Medikation gegeben, wird der behandelnde Arzt in der Regel Allopurinol verschreiben.

Und auch hier gilt, dass die langjährige Erfahrung beim Umgang mit Allopurinol zu erweiterten Erkenntnissen ge-

führt hat. Seltener als zuvor werden Tabletten mit 300 mg Wirkstoff eingesetzt, um die Verträglichkeit zu verbessern ohne die erwünschte Wirkung zu reduzieren.

Das Ziel liegt in jedem Fall der Behandlung in der dauerhaften Senkung des Harnsäurespiegels im Blut auf Werte unter 6,0 ml/dl.

Absolut keine Änderung gibt es bei der Empfehlung rund um die Ernährung. Erst wenn es nicht gelingt, die Harnsäurewerte im Blut allein durch umgestellte und spezifisch purinarmer Ernährung unter 6,0 ml/dl zu senken, ist eine zusätzliche Medikation angebracht.

Tipp's für Gichtpatienten

Es gibt kein Medikament ohne Nebenwirkungen.

Allein der behandelnde Arzt ist in der Lage zu entscheiden, welche Therapieoption für den individuellen Patienten die beste ist.

Erfolg ohne Eigeninitiative in Sachen Ernährung gibt es nicht !

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 Tablette zu niedrigsten Tagestherapiekosten.

Salvysat® plus

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

Nur in Apotheken

Experten empfehlen die Behandlung von Husten und Bronchitiden mit natürlichen Substanzen

Husten und Bronchitis oft nicht vermeidbar - gut behandelt aber besser verträglich

Schwerpunkt: Ärztlich empfohlene Selbstmedikation

Vor mehr als zwei Jahren hat der Gesetzgeber aus Kostengründen die Erstattung verschreibungsfreier Arzneimittel aus dem Katalog der gesetzlichen Krankenkassen gestrichen. Dies bedeutet nicht, dass der Gesetzgeber meint, diese Medikamente sind weniger wirksam - im Gegenteil. Die Kosten werden für Kinder unter 12 Jahren übernommen und die ärztliche Empfehlung an Erwachsene wird forciert.

Für einige der kommenden Ausgaben des Gichttelegramms ist diese Seite deshalb der Vorstellung von bewährten, ärztlich bevorzugten Präparaten zur Selbstmedikation gewidmet.

Die wenigsten Menschen kommen völlig gesund und ohne jede Beschwerden durch die kalte, nasse Jahreszeit. Grippe und Erkältungen mit und ohne Husten gehören in dieser Jahreszeit zum täglichen Leben und wer nicht schon betroffen ist, läuft täglich Gefahr angesteckt zu werden.

Und fast genauso häufig wie die Erkältungen selbst gibt es gut gemeinte Ratschläge zum besten Umgang mit den Beschwerden.

Am bekanntesten ist wohl der Hinweis, dass eine Erkältung ohne Behandlung nach einer Woche, mit Behandlung nach sieben Tagen verschwindet.

Dieser Rat hat einen wahren Kern übersieht aber, dass es sehr gut möglich ist, bestimmte Symptome einer Erkältung zu lindern und das Verschlimmern zu verhindern.



Die Natur bietet Hilfe:
Thymian und Efeu bei Husten

Dies gilt insbesondere im Falle von Husten und Bronchitis.

Der wichtigste Punkt zuerst: In weniger als 5 % aller Fälle wird eine Bronchitis durch Bakterien hervorgerufen. Und selbst wenn, ist der Einsatz von Antibiotika überflüssig.

Antibiotika helfen nicht gegen die fast immer verursachenden Viren und selbst wenn Bakterien die Verursacher sind,

wird der Körper in der Regel allein mit der Infektion fertig.

Der wichtigste Rat ist viel Wasser trinken und Medikamente mit dem Wirkstoff Efeublätterextrakt zu nehmen, deren Wirkungsmechanismus dem Körper konkret hilft, sowohl mit bakteriell, wie auch durch Viren bedingten Husten und Bronchitiden rascher und mit weniger Beschwerden fertig zu werden.

Efeu löst den Schleim

Die in Efeublättern enthaltenen Saponine haben hemmende Wirkung auf das Wachstum von Bakterien und Viren, sie lösen den Schleim in den Bronchien und helfen so beim Abhusten desjenigen Bronchieninhaltes, der für die Beschwerden ursächlich verantwortlich ist. Die im Efeu enthaltenen Flavonoide entfalten einen antientzündlichen Effekt und machen den Husten in seiner akuten Phase besser erträglich.

Thymian lindert Hustenreiz

Oft noch quälender als der Husten mit verstopften Bronchien ist der nicht selten Wochen anhaltende Reizhusten, der einer Bronchitis folgen kann.

Thymian ist hier das Mittel der

Wahl. Der trockene Reizhusten wird durch Rezeptoren ausgelöst, die in der Schleimhaut liegen und sehr sensibel reagieren. Thymian legt einen schützenden Film über diese Rezeptoren, wodurch der Hustenreiz sofort gemildert und bei regelmäßiger Einnahme die Dauer des chronischen Reizhustens verkürzt wird.

Augen auf beim Medikamentenkauf

Medikamente mit Efeublätterextrakt sind heute standardisiert und doch gibt es erhebliche Unterschiede zum einen in der Wirkung und zum anderen im Preis. Und auch beim Kauf von Thymianpräparaten lohnt es sich der Preisvergleich.

Die preiswertesten der in der Apotheke erhältlichen Präparate sind zum einen Drosithym Efeu mono, zum anderen Expectysat mit einem hohen Anteil an rasch wirksamen Thymian. Beide Präparate sind rezeptfrei in allen Apotheken erhältlich.

Tipp

Sind Erkältungsmittel in der Apotheke nicht vorrätig, lohnt es sich nicht nur wegen dem Preis, sondern auch wegen dem konstanten Gehalt, Geschmack und der Qualität der Wirkstoffe auf die nur Stunden dauernde Lieferung zu warten

Krautroulade mit Graupenfüllung

Zutaten für 4 Personen:

1 mittelgroßer Weißkohlkopf
 Meersalz
 80-100 g Gerstengraupen (über Nacht eingeweicht)
 1 Zwiebel
 Gemüse-Hefeextrakt
 1 Lorbeerblatt
 Pfefferkörner
 1 kleine Dose (60g) vegetarische Paste
 1 Ei
 1-2 TL Vollkornsemmelbrösel
 etwas Muskat
 Bindfaden
 30 g Kokosfett

So geht's

Weißkohlkopf in reichlich Wasser unter Zugabe von Meersalz 20-30 Minuten kochen.

Die Graupen in 350 ml kochendes Wasser geben und zusammen mit der kleingeschnittenen Zwiebel, Meersalz und einem Lorbeerblatt bei kleiner Flamme garen.

Die Masse etwas abkühlen lassen, mit Gemüsehefeextrakt, Pfeffer und Muskat würzen und vegetarische Paste, ein Ei und, wenn nötig, die Semmelbrösel zugeben.

Die Weißkohlblätter fächerartig ausbreiten und für vier Rouladen richten.

Jeweils mit der Graupenmasse füllen, die Seiten einschlagen und zusammenrollen. Mit Bindfaden zusammenbinden.

Die Roulade in heißem Pflan-

Lecker und purinarm durch den Winter

Pro Gericht und Portion weniger als 50 mg Harnsäure

zenfett rundherum anbraten und unter Zugabe von wenig Flüssigkeit 30 Minuten garen. und Pfeffer abschmecken und die Masse über den Auflauf verteilen.

Die Rouladen können noch kurz mit Käse überbacken werden.

Mit Tomatenscheiben von 2 Tomaten belegen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

20 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine
 1 mittelgroße Zwiebel
 500 g Frischkostsauerkraut
 ganzer Kümmel
 4-6 Pellkartoffeln
 3 Eier
 200-250 ml Milch
 100 g Quark (20% F)
 Meersalz
 Muskat
 Pfeffer aus der Mühle
 2 mittelgroße Tomaten
 50 g geriebener Käse (z.B. mittelalter Gouda)

So geht's

Fett erhitzen, eine gewürfelte Zwiebel darin andünsten.

Sauerkraut auseinanderzupfen und zugeben.

Mit Kümmel abschmecken, kurz andünsten.

Mit den geschälten, gewürfelten Pellkartoffeln vermengen und in eine gefettete Auflaufform geben.

3 Eier, Milch und Quark vermengen, mit Salz, Muskat

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad circa 25 Minuten überbacken.

Tipp!

Dazu paßt eine Tomatensoße.

Zwiebelsuppe

Zutaten für 1 Person:

1 mittelgroße Zwiebel
 10 g Margarine
 2 Tassen Gemüsebrühe
 1 Lorbeerblatt
 Wacholderbeeren
 Pfefferkörner
 Salz
 evtl. 2-3 EL Weißwein

So geht's

Die geschälte Zwiebel in Ringe schneiden. In Fett andünsten und mit der Brühe aufgießen. Ein Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Pfefferkörner zugeben und etwa 10-15 Minuten garen.

Abschmecken mit Salz und evtl. mit Weißwein.

Tipp!

Wenn die Backröhre noch anderweitig benutzt wird, lohnt es sich die Suppe zu überbacken.



Spinatreis

Zutaten für 4 Personen:

200 g Langkorn-Naturreis
 250-300 g Blattspinat
 Muskatblüte
 Meersalz
 10 g ungehärtete Pflanzenmargarine
 2 mittelgroße Zwiebeln
 1/2 l Gemüsebrühe
 Lorbeerblatt
 3-4 Basilikumblätter

So geht's

Langkorn-Naturreis waschen und gut abtropfen lassen.

Blattspinat blanchieren und mit Salz und Muskat würzen.

2 Zwiebeln in Würfel schneiden und in heißem ungehärteten Pflanzenfett andünsten.

Reis zugeben und mit kochender, abgeschmeckter Gemüsebrühe aufgießen.

Bei geschlossenem Deckel circa 25-30 Minuten auf kleiner Flamme garen.

Reis und Spinat vermischen und nachschmecken, 3-4 gehackte Basilikumblätter darüberstreuen.

Der Reis sieht sehr schön aus mit Reiserand und passt zu Eiergerichten.

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 fünf Einsätze zum Gemüse dämpfen für gesunde Ernährung bei Gicht

- | | |
|--|--|
| <p>1. Überhöhte Harnsäurewerte entstehen wegen</p> <p><input type="checkbox"/> Zuviel Purinen im Essen</p> <p><input type="checkbox"/> Bewegungsmangel</p> <p><input type="checkbox"/> Zuwenig urinieren</p> | <p>4. Die beste Adresse für die Planung purinamer Kost</p> <p><input type="checkbox"/> Bäckerei</p> <p><input type="checkbox"/> Metzgerei</p> <p><input type="checkbox"/> www.gichtliga.de</p> |
| <p>2. Harnsäure kristallisiert bei Werten über</p> <p><input type="checkbox"/> 3,0 ml/dl im Blut</p> <p><input type="checkbox"/> 5,0 ml/dl im Blut</p> <p><input type="checkbox"/> 6,0 ml/dl im Blut</p> | <p>5. Schweineleber enthält</p> <p><input type="checkbox"/> Viele Purine</p> <p><input type="checkbox"/> Wenig Purine</p> <p><input type="checkbox"/> Keine Purine</p> |
3. Harnsäurekristalle lagern sich ab in
- Gelenken/Gewebe
- Augen
- Fingernägel

Zum direkten Bezug des Gicht-Telegramms nutzen Sie bitte den unten stehenden Anforderungscoupon.

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 30.03.2010

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. Andreas Niedenthal, Offenbach
Dr. med. Ahad Zokai, Frankfurt am Main
Sabine Kraaz, Frankfurt am Main
Auflage: 103.000
Erscheinungsweise: Februar, April, Juli, Oktober
Nachdruck oder Vervielfältigung auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.
ISSN: 1860 - 9511

An unsere Einzel-Abonnenten: Wir freuen uns sehr über den außerordentlichen Erfolg des Gicht-Telegramms, der uns aber auch unsere finanziellen Grenzen zeigt. Pro Zustellung einer einzelnen Zeitschrift bezahlen wir Euro 1,85 und können dies bei den rapid steigenden Abonnentenzahlen nicht mehr leisten. **Unsere Bitte:** Bitte überweisen Sie unter Angabe Ihrer vollen Anschrift entweder Euro 5,00 für 4 Ausgaben des Gicht-Telegramms auf das folgende Konto: Verlag mc Health Business GmbH, Dresdner Bank, 85345 Freising, Kto Nr 07 824 579 00 BLZ: 700 800 00 oder holen Ihr Exemplar einfach bei Ihrem Arzt ab. **Vielen Dank!!!**

Anforderungscoupon

Ich habe Euro 5,00 auf das nebenstehende Konto überwiesen. Bitte senden Sie mir die Zeitschrift "Gicht-Telegramm" an folgende Anschrift:

Name:

Straße:

PLZ:

Ort:

Wussten Sie ?

Husten und Bronchitiden

werden laut Paul-Ehrlich-Gesellschaft mit Thymian und Efeu gleich gut und besser verträglich behandelt als mit synthetischen Substanzen wie z.B. Bromhexin, Ambroxol u.a..

Antibiotika sind seltenst erforderlich. Das preiswerteste Präparat heißt Drosithym-Efeu mono und ist in allen Apotheken ohne Rezept erhältlich.