

Seite 3

Thymian und Efeu
Das ideale
Rezept
bei Husten
und Bronchitis



Seite 4

Es geht:
Besser
leben
mit
Gicht

www.ysat.de



Seite 5

Neu:
Keimfreie
Pflege und
Behandlung
gibt der Haut
mehr Chancen



Seite 6

Leicht
gemacht;
Purinarme
Ernährung
zum
Nachkochen



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Eine optimale Therapie für jeden Patienten existiert nicht

Welche Therapie ist die Beste beim akuten Gichtanfall?

Die Frage nach der besten Therapie bei einem akuten Gichtanfall ist ebenso schlecht gestellt, wie es eine Antwort wäre, die nur ein Medikament als optimal beschreibt.

Die grundsätzlich beste Therapie wäre nicht bei, sondern vor einem akuten Gichtanfall erfolgt - und hätte dazu geführt, dass der Anfall gar nicht erst aufgetreten wäre. Purinarme Ernährung wäre hier die richtige Antwort, ggf. mit ergänzender Medikation, falls die purinarme Ernährung alleine nicht ausreicht.

Nur der behandelnde Arzt kennt die optimale Therapie

Wie häufig in der Medizin stehen dem behandelnden Arzt auch bei der Behandlung eines akuten Gichtanfalles mehrere Mittel und Methoden zur Verfügung. Nie zuvor war die Variabilität der Therapie von Krankheiten größer als heute und nie zuvor haben Patienten von dieser Variabilität



NSAR - Wegen lebensgefährlicher Nebenwirkungen heute sehr kritisch beurteilt

mehr profitiert. Die Vielzahl existenter Therapien ermöglicht dem Arzt heute bei fast jeder Erkrankung eine auf jeden Patienten individuell abgestimmte Behandlungsmethode.

Insbesondere die Verträglichkeit einer Therapie, das Vorliegen weiterer Erkrankungen und die Einnahme weiterer Medikamente mit möglichen Wechselwirkungen beeinflussen die Empfehlung des behandelnden Arztes. Dies ist im

Rahmen von Gicht nicht anders als bei anderen Krankheiten.

Auch aus dieser Sicht muss der oft zu kritisch betrachteten Gesundheitsindustrie für ihre Aktivitäten im Rahmen von Forschung und Entwicklung gedankt werden. Ein großer Teil der heute im Gegensatz zu vor 80 Jahren mehr als 10 Jahre längeren Lebenserwartung stammt aus den Laboren und Werkstätten der Firmen, deren Wissen-

schaftler in der Hoffnung auf weitere Erfolge nur etwa jedes siebte Forschungsobjekt bis zur Marktreife bringen.

Und - nicht immer hält der auf den ersten Blick erkannte Fortschritt was er verspricht.

NSAR - Nichtsteroidale Antirheumatika

Viele Jahrzehnte stand Colchicin 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 - in diesem Fall durch sogenannte NSAR - ergänzt.

Die meisten der Patienten mit einem akuten Gichtanfall kennen diese Kurzbezeichnung einer spezifischen Medikamentengruppe aus eigener Erfahrung.

Fortsetzung auf Seite 2

Trendwende bei der Therapie des akuten Gichtanfalles

Seit der Einführung der NSAR haben mehr und mehr Ärzte den NSAR - insbesondere Diclofenac - bei der Behandlung eines akuten Gichtanfalles vertraut.

Der Grund: Da bei deren Einführung bezüglich Nebenwirkungen noch keine Langzeiterfahrungen vorlagen, haben die Pharmafirmen voller Freude und Überzeugung bei Ärzten damit geworben, dass die im Rahmen der Behandlung eines akuten Gichtanfalles gewünschte Schmerzbefreiung zwar auf einem anderen Weg, aber ohne die Nebenwirkungen von Colchicin erreicht werden kann.

Doch wegen der Furcht vor eventuell noch nicht erkannten Nebenwirkungen der NSAR haben zu jedem Zeitpunkt mehr als 30 % der Ärzte der Verordnung von Colchicin mehr vertraut als der Werbung für NSAR. Diese Ärzte wussten: Einerseits ist Colchicin ein Zellgift, das bei bestehendem Kinderwunsch und erst recht nicht während einer Schwangerschaft eingesetzt werden darf.

Andererseits ist Colchicin aber das einzige Präparat, mit dem die Ursache des Gichtanfalles und nicht nur ein Symptom behandelt werden kann. Die Vorsicht war in diesem Fall mehr als angebracht.

Mit der Zunahme der Gerüchte und Vermutungen stieg konsequenter Weise auch die Zahl der Verordnungen von Colchicin. Doch erst als eine gezielte Studie bewies, dass der Einsatz von NSAR lebens-

individuell besser geeignet ist.

Eine neue australische Studie - in die mehr als 1,6 Mio. Patienten einbezogen waren - beweist, dass NSAR speziell im Magen-Darmbereich lebensbedrohliche Nebenwirkungen verursachen kann. 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. Speziell Diclofenac erhöht das kardiale Risiko (auch tödlich verlaufende Herzerkrankungen) in der gleichen Größenordnung wie Rofecoxib (Vioxx), das wegen seiner potentiellen Toxizität weltweit vom Markt genommen werden musste. Unter den NSAR ist Diclofenac das Präparat mit dem höchsten kardialen Risiko.



Photo: by Joudou pixelio

Herbstzeitlose mit dem Wirkstoff Colchicin - positiv beurteilt

NSAR-Therapie oft lebensgefährlich

Über Jahre hinweg wurden immer mehr Vermutungen bekannt, dass der Einsatz von NSAR anders als zunächst angenommen nicht nur mit in zwischen bekannten, sondern mit weiteren, lebensgefährlichen Nebenwirkungen verbunden ist.

gefährdende Konsequenzen haben kann, hat sich der Trend bei der Behandlung des akuten Gichtanfalles zurück zugunsten von Colchicin gewendet.

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 in-

Fazit

Es gibt keine Therapie, die für jeden Patienten mit einem akuten Gichtanfall die Richtige ist. Es gibt aber die für jeden betroffenen Patienten individuell richtige Therapie, über die allein der behandelnde Arzt entscheidet.



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.

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

Olivysat® mono 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.

Experten empfehlen die Behandlung von Husten und Bronchitiden mit natürlichen Substanzen

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

Schwerpunkt: Ärztlich empfohlene Selbstmedikation

Aus Kostengründen hat der Gesetzgeber die Erstattung rezeptfreier 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 meist 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 Efeublättereextrakt zu nehmen, deren Wirkungsmechanismus dem Körper konkret hilft, sowohl bei 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 Efeublättereextrakt 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 sich der Preisvergleich.

Die preiswertesten Präparate aus der Apotheke sind zum einen Drosithym Efeu mono, zum anderen Expectysat T mit einem hohen Anteil an rasch wirksamem Thymian. Beide 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.

Schwerpunkt:

Wenn Diäten empfohlen werden, freuen sich meist nur Politiker. Eine Erhöhung der Diäten bedeutet für sie eine Erhöhung des Einkommens und damit das Gegenteil einer Diät für Patienten, bei denen eine Diät immer mit einem Verzicht verbunden ist.

Doch auch wenn viele Patienten skeptisch sind und ihnen eine Umstellung der Ernährung schwer fällt: Nicht jede Diät bedeutet Verzicht auf liebgewonnene Köstlichkeiten und damit verbundene Lebensqualität und -freude.

Der Beweis: Der neue Purinrechner für Gichtpatienten auf www.ysat.de

Dass purinarmer Ernährung der Schlüssel für den Erfolg in der Gichttherapie ist, weiß jeder Gichtpatient aus den Empfehlungen seines Arztes. Und trotzdem steigt die Zahl der Patienten mit chronischer Gicht, die aber nur dadurch wachsen kann, dass diese Empfehlungen nicht ernst genommen oder als zu kompliziert betrachtet werden.

Studien zeigen, dass speziell eine purinarmer Gichtdiät an beiden Punkten scheitert.

www.ysat.de - die gesunde Seite für Gichtpatienten

Köstliche, purinarmer Ernährung leicht gemacht

Zum einen sind meist männliche Patienten betroffen, von denen viele das Thema Gesundheit nicht so ernst nehmen wie Frauen. Zum anderen erscheint es für viele Männer viel schwerer, nicht nur auf gewohnte Kost zu verzichten, sondern gleichzeitig noch einem Speiseplan zu folgen, der mit mathematischer Logik die Bratwürste kürzer und den Schweinebraten kleiner macht.

Purinplanung geht nicht ohne Rechenhilfe

Purine sind Bestandteile von Zellen (Eiweißbausteine), die wegen ihres Weges bei der Verstoffwechslung für gichtgefährdete Personen von besonderer Bedeutung (gefährlich) sind. Sie kommen in Nahrungsmitteln in unterschiedlichen Mengen vor, in besonders großen Mengen sind sie vor allem in tierischem Eiweiß enthalten. Doch gibt es keine absolut gültige Regel, dass z. B. kein Fleisch, wenig Kuchen, aber viel Pflanzenkost gegessen werden sollte.

Die mit der Nahrung aufgenommenen Purine werden im Körper zu Harnsäure abgebaut. Als grobe Regel gilt, dass pro 1 mg aufgenommener Purine etwa 2,4 mg Harnsäure entsteht.

Diese ernährungsbedingte Harnsäurebildung ergänzt die-

jenige Harnsäure, die der Körper täglich in jeder Zelle auch ohne Nahrungszufuhr bildet und täglich in einer Menge von etwa 700 mg über den Harn ausscheidet.

Wenn das Gleichgewicht zwischen Harnsäurebildung und Harnsäureausscheidung gestört ist, kommt es zu einem Harnsäurerückstau, der im Blut gemessen werden kann. Bei Männern sollten die Werte nicht über 7,0 und bei Frauen nicht über 5,7 mg per Deziliter Blut liegen.



Purinplanung plant nicht Verzicht, sondern Menge

Die Kunst, diese Werte per optimaler Ernährung nicht zu überschreiten liegt also darin, den Puringehalt jedes Nahrungsmittels und den Umrechnungsfaktor von Purinen zu Harnsäure zu kennen und richtig anzuwenden.

Bei purinarmer Ernährung geht es nicht darum, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, sondern die richtige Menge zu wählen.

Wer z. B. nicht weiß, dass der Verzehr einer Forelle zur mehr als dreifachen Menge an Harnsäure führt als die gleiche Menge Schweinesteak, kann da trotz bestem Willen zur Umsetzung der ärztlichen Empfehlung sehr leicht falsch liegen.

www.ysat.de Leichter geht es nicht

Hervorragende Hilfestellung bei der Zusammensetzung der täglichen Menüs bietet der Purin-Rechner auf der Webseite www.ysat.de

Aus einer Auswahl von deutlich mehr als 500 Lebensmitteln können entweder per Übersicht oder über einen gezielt eingegebenen Suchbegriff Nahrungsmittel selektiert und zur automatischen Berechnung der anfallenden Harnsäure aufgerufen werden.

Wird die pro Tag anfallende Grenze von 400 mg überschritten, können entweder Mengen reduziert oder Nahrungsmittel ausgetauscht werden.

Nie war es leichter, unkomplizierter und schmackhafter, dem ärztlichen Rat zu einer Diät zu folgen.

Schwerpunkt:

Gesunde Haut



Zu den wichtigsten Grundsätzen der richtigen Pflege und Behandlung jedes Hauttypes gehört, dass die natürlichen Schutzmechanismen der Haut nicht beeinträchtigt werden. Dies gilt für trockene Haut mit und ohne Falten ebenso, wie für fettige, unreine Haut.

Zu den wichtigsten Verursachern von Schäden auf und in der Haut gehören aber gerade die Produkte, deren Zweck in der Pflege und Behandlung liegen. Der natürliche Schutzmechanismus der Haut ist oft hilflos gegen Mikroorganismen, die sich in angebrochenen Tuben vermehren.

Gesunde Haut durch keimfreie Pflege

Keimfreie Behandlung gibt der Haut bessere Chancen

Die Haut besteht aus drei Schichten, von denen jede eine spezifische Aufgabe zu erfüllen hat, um die gesunde Funktion der Haut zu gewährleisten. Zu den wichtigsten Funktionen gehört die Fähigkeit des auf der Oberschicht liegenden Schutzfilmes der Haut, zu verhindern, dass sich krankmachende Mikroorganismen wie z. B. Bakterien, Pilze und Viren ungehindert ausbreiten können.

Ausdruck einer gesunden Funktion ist u.a. auch das Aussehen der Haut. Dies ist der Grund, warum die meisten Menschen mit der Pflege und Behandlung der Haut in erster Linie die optische Optimierung verfolgen. Der Aspekt der Gesunderhaltung kommt häufig erst dann zum Tragen, wenn es nicht mehr um Gesunderhaltung, sondern schon um die Wiederherstellung

der Hautgesundheit geht.

Dabei wäre es in den meisten Fällen leicht, beide Ziele gleichzeitig erfolgreich zu verfolgen. Der Grund: Viele Hautschäden entstehen durch Anwendung von Cremes, Lotions usw., in deren Behältnissen sich nach dem Öffnen Bakterien und andere Mikroorganismen vervielfachen können, gegen die der natürliche Schutzfilm der Haut keine Abwehrchancen hat. Die Folgen wie z.B. trockene, juckende, unreine, schneller alternde Haut sind sicht- und spürbar, werden mit den Hautpflegeprodukten aber selten in Verbindung gebracht.

Keimfrei kostet mehr - lohnt sich aber immer!

Doch erhöhte Vorsicht ist angebracht und die Vorteile einer keimfreien Pflege der Haut

sind im wahrsten Sinn des Wortes unübersehbar.

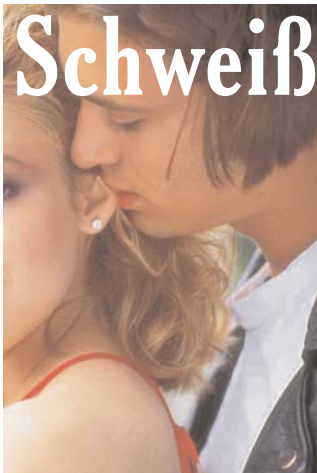
Die effektivste Lösung des Problems liegt heute darin, weder auf die wirksamsten Substanzen zur gezielten Hautpflege, noch auf deren keimfreie Anwendung zu verzichten.

Mit skinosan® hydro für trockene, skinosan® clearin für fettige und unreine, sowie skinosan® restore gegen Falten ist in Apotheken die erste keimfrei anzuwendende Hautpflegeserie in Einwegtuben erhältlich, mit der das Problem verkeimter Pflegeprodukte grundsätzlich gelöst wurde.

Tipp

Ausführliche Informationen zum Thema gesunde Haut durch keimfreie Pflege finden Sie unter www.ysat.de

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 Achselweiß. **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



Krautroulade mit Graupenfüllung

Zutaten für 4 Portionen:

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

So geht's:

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

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

Die Masse etwas abkühlen
lassen mit Gemüsehefeex-
trakt, Pfeffer und Muskat wür-
zen.

Vegetarische Paste, ein Ei und
wenn nötig, die Semmelbrösel
zugeben.

Die Weißkohlblätter fächerar-
tig ausbreiten und für 4 Roula-
den richten.

Jeweils mit der Masse füllen,
die Seiten einschlagen und
zusammenrollen.

Mit Bindfaden zusammenbin-
den.

Die Roulade in heißem Pflan-
zenfett anbraten.

Unter Zugabe von wenig
Flüssigkeit 30 Minuten garen.

Die Rouladen können noch
kurz mit Käse überbacken
werden.



Bratapfel

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL grob gehackte Haselnüs-
se
4 mittelgroße Äpfel

Purinarme Ernährung leicht gemacht

Mit leckeren Rezepten purinarm und fit durch die Winterzeit

(nicht zu feste)
2 EL Rosinen
(in Orangensaft eingeweicht)
geschnittene Ingwerwurzel
Zimt
2 EL Honig

So geht's:

4 Äpfel gut waschen und mit
einem Apfelausstecher das
Kerngehäuse entfernen.

2 Esslöffel grob gehackte
Haselnüsse mit 2 Esslöffel in
Orangensaft eingeweichten
Rosinen, Ingwer, Zimt und 2
Esslöffeln Honig vermischen
und die Äpfel damit füllen.

Jeden Apfel auf ein leicht ein-
gebogenes Stück Alufolie set-
zen (damit der Saft aufgefan-
gen werden kann).

Im Backofen bei 220 Grad
circa 30 Minuten backen.

Tipp:

Mit leicht angeschlagener
Sahne oder Vanillesoße ser-
vieren.

Kohlrabicremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

4-5 mittelgroße Kohlrabiknol-
len
Meersalz
weißer Pfeffer aus der Mühle



Cayennepfeffer
Hefeextrakt
etwas Brühe
Muskatnuss
1 Becher Crème fraîche

So geht's:

Kohlrabi waschen, schälen
(die feinen Blättchen aufbe-
wahren) und in kleine Stücke
schneiden.

In 300-400 ml Brühe circa
20 Minuten garen.

Weißer Pfeffer aus der Mühle,
Cayennepfeffer, Meersalz und
Muskatnuss zugeben.

Durch den Mixer (Pürierstab)
geben und nochmals ab-
schmecken.

Crème fraîche unterziehen.

Tipp:

Mit geschnittenem Grün (Pe-
tersilie oder Schnittlauch) ser-
vieren.

Purinwerte der beschriebenen Gerichte

Bratapfel:

pro Portion von 143 g:
10,2 mg Purin

Krautroulade mit Graupenfüllung:

pro Portion von 324 g:
45,5 mg Purin

Kohlrabicremesuppe:

pro Portion von 264 g:
16,9 mg Purin

Möhren-Kartoffel-Pfanne:

pro Portion von 296 g:
43,2 mg Purin

Sauerkrautpuffer:

pro Portion von 250 g:
38 mg Purin

Möhren-Kartoffel Pfanne

gefettete Auflaufform einschichten.

Aus saurer Sahne, einer halben Tasse Milch, der erwärmten vegetarischen Paste, dem geriebenen Käse, Meersalz, Muskat und körniger Hefewürze eine Soße herstellen und über das Möhren-Kartoffel-Gemisch geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad circa 15 Minuten überbacken.



Sauerkrautpuffer

Zutaten für 4 Portionen

- 2 mittelgroße Kartoffeln (circa 200 g)
- 1 mittelgroßer Apfel (circa 150 g)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 250 g Frischkostsauerkraut
- 1-2 Eier
- 2 EL Weizenvollkornmehl
- etwas Meersalz
- 150 g saure Sahne
- 1 Bund Schnittlauch
- etwas Kokosfett zum Braten

So geht´s:

Die Kartoffeln und den Apfel fein reiben.

Die Zwiebel fein schneiden, das Sauerkraut gut ausdrücken und untermischen.

Mit Eiern, Vollkornmehl und Meersalz zu einem Teig verarbeiten.

Teig circa 1/2 Stunde stehen lassen, dann in heißem Kokosfett acht mittelgroße Puffer braten.

Zwischenzeitlich die saure Sahne mit geschnittenem Schnittlauch und schwarzem Pfeffer verrühren und jeweils zu den Puffern servieren.



Zutaten für 4 Portionen

- ca. 400 g Kartoffeln
- ca. 400 g Möhren
- 1 Becher saure Sahne
- 1/2 Tasse Milch
- circa 100 g vegetarische Paste
- 50 g geriebener Käse
- Meersalz
- Muskat
- Hefewürze körnig
- 1 Bund Petersilie (gehackt)

So geht´s

Kartoffeln und Möhren in der Schale gar kochen.

Schälen und mit dem Rillmesser in Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine aus-

100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg	100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
Nüsse			Kräuter		
Erdnüsse	29	70	Dill	134	320
Walnüsse	10	25	Liebstöckel	6	15
Haselnüsse	15	40	Obst		
Mandeln	15	40	Apfel	6	15
Gemüse			Dattel	21	50
Chicorée	6	15	Rosinen, getrocknet	45	107
Brokkoli	21	50	Weintraube	11	27
Kopfsalat	4	10	Getränke		
Rote Bete	8	20	Tee, schwarz	0	0
Paprika rot	6	15	Pils	5	13
Knoblauch	8	20	Milchprodukte		
Weißkraut	8	20	Sahne, süß	0	0
Zwiebeln	4	9	Buttermilch	0	0
Getreide			Milch	0	0
Gerstengraupen	35	84	Käse, Emmentaler 45% Fett	4	10
Weizenmehl	8	20			

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

1. Purine sind Bestandteile von
 - Medikamenten
 - reinem Alkohol
 - Zellen
2. Der Stoffwechsel verarbeitet Purine zu
 - Fett
 - Liquid
 - Harnsäure
3. Ein akuter Gichtanfall wird ausgelöst durch
 - kristallisierte Harnsäure
 - zu wenig Schlaf
 - zu viel essen
4. Die beste Adresse für die Planung purinamer Kost
 - Bäckerei
 - Metzgerei
 - www.ysat.de
5. Überhöhte Harnsäure verursacht
 - Zeugungsunfähigkeit
 - Gicht
 - Kribbeln im Harnleiter

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

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 30.04.2011

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: 110.000
Erscheinungsweise: Feb., Juni, September, November
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 Abbonnentenzahlen 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 folgenden Konto: Verlag mc Health Business GmbH, Commerzbank, 85354 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 ?

Immer wiederkehrende Blasenentzündungen

werden laut Paul-Ehrlich-Gesellschaft häufig besser nicht mit Antibiotika, sondern mit Bärentraubenblätterextrakt ohne Resistenzgefahr immer wieder erfolgreich behandelt.

Flüssig wirkt schneller!

Das preiswerteste Präparat heißt Uvalysat® und ist in allen Apotheken ohne Rezept erhältlich.