

Seite 3

Bier erhöht das Gichtisiko deutlich

**Seite 4**

Schmerzmittel fördern Infarkte, Schlaganfälle und Tod

**Seite 5**

Hygiene in der Hautpflege ist ein Thema für Insider

**Seite 6**

Lecker und purinarm durch den Sommer



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

2000 Lebensmittel zur Auswahl im Purinrechner unter www.ysat.de

Purinarm genießen

Unkomplizierte, purinarne Ernährung ohne Verzicht auf bevorzugte Lebensmittel.

Seit bekannt ist, dass die in vielen Lebensmitteln in mehr oder weniger großem Ausmaß enthaltenen Purine im Körper zu Harnsäure verstoffwechselt und zum Auslöser von Gichtanfällen werden können, träumen betroffene Patienten davon, purinarm zu essen, ohne auf lieb gewonnene Ernährungsgewohnheiten verzichten zu müssen. Und immer dann, wenn der Traum realisiert wird, hat auch der beste Arzt Probleme, seine Patienten vor weiterem Schaden zu bewahren.

**1 mg Purine =
2,4 mg Harnsäure**

Purine sind Bestandteile von Zellen, die mit der Nahrung aufgenommen werden. Dabei ist es unwichtig, ob es sich um Pflanzenkost oder Fleisch handelt. Wird 1 mg Purine aufgenommen, stellt der Körper daraus per Verstoffwechse-



Nie war die Auswahl für Gichtpatienten vielfältiger als mit dem Purinrechner

lung 2,4 mg Harnsäure her.

Die Menge der Harnsäure im Körper wird im Blut gemessen, die Normalwerte liegen bei Männern zwischen 3,5 und 7,0 mg, bei Frauen zwischen 2,5 und 5,7 mg per Deziliter Blut. Liegen die Werte höher, kristallisiert die Harnsäure, die Kristalle lagern sich in den Gelenken und/oder dem Gewebe ab und verursachen hier einen akuten Gichtanfall. Die mit großem Abstand beste Be-

handlung und Prophylaxe liegt darin, die Menge der mit der Nahrung aufgenommenen Purine so zu regeln, dass der Harnsäurespiegel immer auf einem normalen Niveau liegt.

Es gibt kein Essen ohne Nebenwirkungen

Da dies viel einfacher klingt, als dies in der Realität umzusetzen ist, werden erstens viel weniger Menschen vor den schwerwiegenden Folgen chronischer Gicht bewahrt, als dies

machbar wäre und zweitens nehmen die betroffenen Patienten weit häufiger Arzneimittel zur Regulierung der Harnsäurespiegel ein, als dies - speziell unter Berücksichtigung der kurz- und langfristigen möglichen Nebenwirkungen - notwendig wäre.

Schon für eine gesunde Person gilt, dass zwar quasi alles, aber nur in angepasster Menge gegessen und getrunken werden kann.

Auch gesunde Personen müssen akzeptieren:

Wie bei Arzneimitteln gibt es auch kein Essen ohne Nebenwirkungen.

Alles was dem Körper zugeführt wird, muss in spezifischer Weise verarbeitet werden. Tausende akkurat funktionierender Stoffwechselprozesse sind notwendig, um Gesundheit und Leben zu fördern und zu erhalten.

Fortsetzung auf Seite 2

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.

Gicht ist fast immer eine ernährungsbedingte Erkrankung

Aus medizinischer Sicht ist es nicht logisch, aus menschlicher Sicht aber sehr verständlich, dass zum Beispiel Patienten mit einer Lebensmittelallergie dem Rat ihres Arztes in der Regel folgen, Patienten mit hohen Harnsäurespiegeln aber im Vergleich zu den Allergieklienten eine ausgeprägt geringe Compliance zeigen.

Fehlende Compliance wird beim Allergieklienten sofort bestraft - Gichtpatienten erkennen wegen den stark verzögerten Folgen falscher Ernährung dagegen häufig nicht einmal den Zusammenhang zwischen Fehlverhalten (falsches Essen) und Wirkung (akuter Gichtanfall).



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 Gallenblasenerkrankungen. 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.

Foto: Christel Wismans

Purinarm genießen leicht gemacht auf www.ysat.de

Neue Medien bieten neue Chancen für Gichtpatienten

Dass die Lösung dieses uralten Problemes ausgerechnet



Gefährliche Logik: 1 mg Purine = 2,4 mg Harnsäurewerte

durch das moderne Medium Internet ermöglicht wird, verwundert nicht. Dieses Medium ermöglicht erstmals Patienten interaktive Datenbanken zur Verfügung zu stellen, mit denen z. B. auch purinarme Ernährung plötzlich nicht mehr wie eine Diät zum darben, sondern wie eine Schlemmerauswahl erscheint.

Der Purinrechner auf der

Webseite www.ysat.de ist ein hervorragendes Beispiel dafür, wie tiefgreifend das Internet auch den Bereich Medizin verändern kann.

Die Chancen, durch den bis-

lang oberflächlichen Rat, möglichst auf rotes Fleisch zu verzichten und viel Gemüse zu essen, Gicht zu vermeiden, tendieren im Vergleich zum Purinrechner mit einer Auswahl von mehr als 2.000 Nahrungsmitteln und exakter Harnsäureberechnung gegen Null. Doch die Wahrscheinlichkeit, Essen als Gichtpatient wieder mit Freude, Genuss und ohne schmerzhaft Folgen zu

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 naturheilmedinische 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:

Purine sind die Übeltäter

genießen, ist riesengroß.

Nie zuvor konnten Gichtpatienten ihre Ernährung so unkompliziert und exakt planen. Nie zuvor wurde eindrucksvoller bestätigt, dass purinarme Ernährung nicht mit dem Begriff Verzicht, sondern Mathematik verknüpft ist. Nie zuvor war es weniger notwendig, etwas von Mathematik zu verstehen, um als Gichtpatient auf dem Boden köstlicher purinreicher Ernährung akute Gichtanfälle ohne oder mit viel weniger Medikation zu vermeiden.

www.ysat.de

Tipp's für Risikopatienten

- Regelmäßiger Test der Harnsäurewerte beim Arzt!
- Ernährung umstellen!
- www.ysat.de
- Wenig, besser kein Alkohol
- Bei Brot, Reis, Nudeln mögl. oft Vollkomvariante wählen!

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**

Studie belegt den Zusammenhang zwischen Alkohol, Bier und Gicht

Bier erhöht das Gichtrisiko weit mehr als andere alkoholische Getränke

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 Gichtrisiko 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 zu 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 Gichtrisiko 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 Gichtrisiko, dann auf Bier völlig verzichten und täglich nicht mehr als ein Glas mit 1 dl Wein trinken.

Photo: T.Freyer pixelio.de



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.

Wissenschaftler empfehlen nach umfangreicher Studie beim akuten Gichtanfall Colchicin statt NSAR

Schmerzmittel erhöhen das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Tod

Schwerpunkt: Schmerztherapie bei Gicht

Zunächst als berichtete Einzelfälle, dann als gesammelte Erfahrung und jetzt auf der Grundlage einer Megastudie steht fest:

Die einst als Ersatz für Colchicin gepriesenen, nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) der ersten und auch der zweiten Generation, konnten die in sie gesetzten Hoffnungen bei weitem nicht erfüllen.

Wissenschaftler der Universität Bern haben die Daten von mehr als 116.000 Patienten ausgewertet, die Schmerzmittel einnahmen. Untersucht wurde unter anderem auch das in der Gichttherapie sehr häufig angewandte Diclofenac. Gesucht wurde nach der Art und Häufigkeit von bekannten und unbekanntem Nebenwirkungen.

Die Ergebnisse der im Februar veröffentlichten Studie führten die Wissenschaftler zu der dringenden Empfehlung, wann immer möglich auf Alternativen - wie im Fall von Gicht auf Colchicin - auszuweichen.

Für Patienten sind die unerträglichen Schmerzen im Verlauf eines akuten Gichtanfalls das größte Problem und der drängendste Anlass, einen Arzt aufzusuchen. Und für den konsultierten Arzt ist es dann die vorrangigste Aufgabe, seinen Patienten von diesen Schmerzen zu befreien.

Bis vor etwa 30 Jahren war hier Colchicin das Mittel der Wahl, mit dem die Schmerzen innerhalb weniger Stunden auf ein erträgliches Niveau gesenkt werden konnten, am gleichen Tag wurde Schmerzfreiheit erreicht. Doch es gab auch Nachteile. Als Zellgift konnte und kann Colchicin nicht bei Kinderwunsch oder gar während der Schwangerschaft eingesetzt werden und Patienten beklagen Übelkeit und Erbrechen als Nebenwirkungen.

Es gibt kein Medikament ohne Nebenwirkungen

Da war die Freude bei den Ärzten groß, als vor etwa 30 Jahren die sogenannten nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) mit dem Versprechen eingeführt wurden, dass die Schmerzbefreiung jetzt ohne die gefürchteten Nebenwirkungen möglich ist. Präparate wie Diclofenac wurden millionenfach verordnet und Colchicin war auf dem Rückzug. Doch die Freude hielt nicht an. Mit mehr Erfahrung beim

Einsatz wurde deutlich, dass die neuen Schmerzmittel nicht keine, sondern lediglich andere Nebenwirkungen erzeugten. Diese waren aber im Vergleich zu Colchicin viel zu gefährlich und nicht wenige Patienten überlebten die An-



Zurück in die Zukunft:
Herbstzeitlose mit Colchicin

wendung nicht.

So war die Freude wieder groß, als um die Jahrtausendwende eine neue Generation der NSAR - die sogenannten Cox-2-Hemmer - wieder mit dem Versprechen auf den Markt kamen, dass die Nebenwirkungen der NSAR Vergangenheit seien. Aber weit gefehlt. Wieder nach Jahren der Anwendung und der damit gesammelten Erfahrung stand fest: Diese neue Generation der Schmerzmittel war noch gefährlicher als alle Varianten vorher. Das führende Präparat Vioxx wurde über Nacht vom Markt genommen, als festgestellt wurde, dass die von den NSAR

bekanntem Nebenwirkungen am Magen eingetauscht wurden gegen oft tödliche Nebenwirkungen am Herzen.

Die Diskussionen um all diese Probleme fanden nun ein jähes Ende, nachdem Schweizer Wissenschaftler in einer Megastudie mit mehr als 116.000 Patienten bewiesen haben: Die alten NSAR bremsen nicht nur den Schmerz, sie greifen den Schutz des Magens an und verursachen so häufig Blutungen und Geschwüre im Magen-Darm-Bereich - nicht selten mit Todesfolge. Die neuen Cox-2-Hemmer erzeugen diese Nebenwirkung nicht, aber sie führen verstärkt zu Herzinfarkten und Schlaganfällen und dadurch auch zum Tod.

Colchicin - das neue und alte Mittel der Wahl beim akuten Gichtanfall

Die Wissenschaftler raten: Wann immer möglich, sollte bei der Behandlung von Schmerz auf Alternativen ausgewichen werden. Im Falle von Gicht auf Colchicin, das den Gichtanfall an seiner Ursache behandelt und dessen Nebenwirkungen im Vergleich zu NSAR und Cox-2-Hemmern geradezu moderat erscheinen. Neue Studien zeigen, dass Colchicin heute ohne Wirkungsverlust niedriger dosiert weit besser verträglich eingesetzt wird.

Schwerpunkt:

Gesunde Haut



Optimale Hautpflege ohne Hygiene ist nicht möglich.

Dieser Grundsatz der Dermatologie ist zwar allgemein bekannt und auch akzeptiert. Doch seine Auswirkungen sind bei weitem nicht in alle Bereiche der täglichen Hautpflege und Kosmetik integriert.

Dass Pickel nicht ohne die Gefahr einer bakteriellen Verunreinigung und Entzündung ausgedrückt werden dürfen, wird oft nur halbherzig respektiert und dass Kosmetika und Hautpflege-mittel selbst oft die Ursache von Hautproblemen sind, ist nur Insidern bekannt.

Experten raten zu mehr Hygiene bei der Anwendung von Kosmetik und Pflegemitteln

Keimfreie Behandlung gibt der Haut bessere Chancen

Um eine der wichtigsten Funktionen der Haut zu gewährleisten, liegt auf der obersten Hautschicht ein Schutzfilm der Haut, der verhindert, dass sich krankmachende Mikroorganismen wie z. B. Bakterien, Pilze und Viren ungehindert ausbreiten können.

Wird dieser Schutzfilm verletzt, beschädigt oder überlastet, können Pilze, Bakterien und Viren in die Haut eindringen und hier nicht nur kosmetische, sondern auch sehr ernste gesundheitliche Schäden anrichten.

Experten und Insider wissen schon lange: 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 Chance hat.

Die Abwehr funktioniert nicht mehr, doch die Folgen - wie z.B. trockene, juckende, unreine, schneller alternde Haut - werden mit den Hautpflegeprodukten selten in Verbindung gebracht.

Alle bisherigen Versuche der Kosmetikindustrie, diese Probleme zu lösen, scheitern daran, dass die den Pflegeprodukten zugefügten antibakteriell wirksamen Substanzen erstens nach dem Öffnen der Tuben etc. nur kurzfristig wirksam und zweitens viele Keime resistent gegen Antibiotika sind. Dazu gehören u.a. auch die als konkrete Auslöser von Akne bekannten Keime Propionibakterium acne und der Keim Staphylococcus epidermis.

Die effektivste Lösung des Problems liegt heute darin, weder auf die wirksamsten Substanzen zur gezielten Haut-

pflege, noch auf deren keimfreie Anwendung zu verzichten.

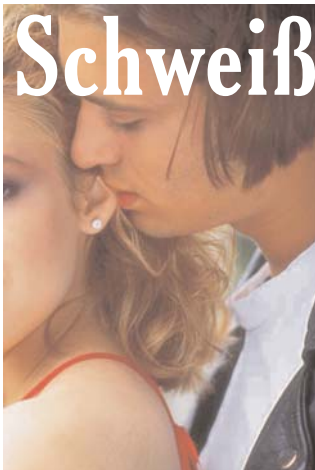
Keimfrei kostet mehr - lohnt sich aber immer!

Natürlich ist der Aufwand für die Herstellung von 30 Einzel-tuben höher, als derjenige für eine Tube mit dem Monatsbedarf. Aber die Chancen für eine gesunde, attraktive Haut steigen mit der Anwendung von skinosan® hydro für trockene, skinosan® clearin für fettige und unreine Haut, sowie skinosan® restore gegen Falten. Die Serie ist in Apotheken als erste keimfrei anzuwendende Hautpflegeserie in Einwegtuben erhältlich.

Tipps

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 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



Leichtes Spargelgratin

Zutaten für 4 Portionen:

je 350 g weißer und grüner Spargel
20 g Butter
Meersalz
Saft einer Zitrone
150 g Creme fraiche
1 Ei
schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer
4 EL geriebener Schnittkäse
Schale einer unbehandelten Zitrone
Fett für die Form

So geht's:

350 g weißen Spargel ganz und 350 g grünen Spargel nur an den Schnittflächen schälen.

Wasser mit Butter, Salz und Saft einer Zitrone erhitzen, den Spargel darin wenige Minuten bissfest kochen. Abtropfen lassen und in eine gefettete, flache Gratinform geben.

Creme fraiche mit einem Ei, schwarzen Pfeffer, Cayennepfeffer, 4 EL geriebenem Käse und Zitronenschale verrühren.

Auf dem Spargel verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 10 Minuten gratinieren.

Purinarme Ernährung ist der Schlüssel zum Erfolg in der Gichttherapie.

Purine kommen in Nahrungsmitteln in unterschiedlichen Mengen vor.

Bei purinarter Ernährung geht

es nicht darum, auf bestimmte Nahrungsmittel zu verzichten, sondern die richtige Menge zu wählen.

Leichter geht es nicht:
www.gichtliga.de

Aus einer Auswahl von mehr als 2000 Lebensmitteln können entweder per Übersicht oder

über einen gezielt eingegebenen Suchbegriff Nahrungsmittel selektiert und zur automatischen Berechnung der anfallenden Harnsäure aufgerufen werden.

Hierbei gilt: Pro 1 mg aufgenommenem Purin entstehen etwa 2,4 mg Harnsäure.

Gurkensuppe süßsauer

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Gemüsegurken
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Tasse Flüssigkeit mit Hefewürze körnig
1 Bund Dill geschnitten
1 EL Senfkörner
Meersalz
1 Ingwerwurzel
Saft von 2 Zitronen
1 EL Honig
weißer Pfeffer aus der Mühle
1/2 Becher süße Sahne (75 g)

So geht's:

Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen.

2 Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. In wenig Flüssigkeit mit Senfkörnern und Meersalz ca. 20 Minuten schmoren.

Dann mit einem Bund geschnittenem Dill, einer kleingeschnittenen Ingwerwurzel, Zitronensaft von 2 Zitronen, 1 EL Honig und weißem Pfeffer abschmecken. Mit flüssiger Sahne verfeinern. Schmeckt warm und kalt.

Rhabarbertörtchen mit Vanillebaiser

Zutaten für 8 Portionen:

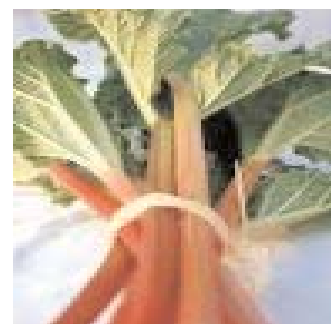
Teig: 220 g fein gemahlener Weizenschrot
1 Prise Meersalz
Schale einer unbehandelten Zitrone
150 g weiche Butterflöckchen
3 EL Honig
2 Eigelb
Belag: 50 g grobgehackte Nüsse
500 - 600 g Rhabarber
3 EL Honig
2 Eiklar
2 Pck. Naturvanillezucker

So geht's:

Fein gemahlene Weizenbackschrot, 1 Prise Meersalz, abgeriebene Schale einer Zitrone, die weichen Butterflöckchen, 3 EL Honig und 2 Eigelbe zu einem weichen Knetteig verarbeiten.

Einige Zeit kühlstellen und dann in die Förmchen drücken.

Mit grob gehackten Nüssen



bestreuen und bei 200 Grad ca. 10 bis 15 Minuten vorbacken.

Zwischenzeitlich Rhabarber putzen, waschen und in kleine Scheiben schneiden.

Tropfnass in den Topf geben und ca. 3 Minuten dünsten.

Mit 3 EL Honig süßen (Brühe zurückbehalten zum Trinken) und auf dem vorbereiteten Boden verteilen.

2 Eiklar mit 2 Päckchen Naturvanille sehr steif schlagen und auf die Törtchen spritzen.

Bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen.

Purinwerte der beschriebenen Gerichte

Leichtes Spargelgratin:
pro Portion von 279 g:
16,3 mg Purin

Rhabarbertörtchen m.Baiser:
pro Portion von 147 g:
9,7 mg Purine

Gurkensuppe süßsauer:
pro Portion von 367 g:
12,4 mg Purine

Kohlrabi-Frischkost m. Rettich:
pro Portion von 210 g:
11,6 mg Purine

Erdbeerquark-Creme:
pro Portion von 213 g:
10,3 mg Purine



Kohlrabi-Frischkost mit Rettich

Zutaten für 4 Portionen

- 2-3 kleinere, weiße Rettiche
- 1 mittelgroßer Kohlrabi
- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 Becher saure Sahne
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 TL Apfelsaft-Konzentrat
- Saft von 1/2 Zitrone
- ca. 5 Radieschen
- 2 EL geschälte Sonnenblumenkerne (gekeimt)

So geht's

2-3 Rettiche und die Kohlrabi schälen und zusammen mit dem Apfel grob raspeln.

Aus Sahne, Meersalz, Pfeffer, Apfelsaft-Konzentrat und dem Saft 1/2 Zitrone eine Soße herstellen und alles miteinander vermengen.

5 Radieschen in feine Scheiben schneiden und zusammen mit 2 EL gekeimten Sonnenblumenkernen als Garnitur verwenden.

Erdbeerquark-Creme mit Minze

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Erdbeeren
- 250 g Sahnequark
- 3-4 EL Milch
- etwas Naturvanille

- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- 1 TL Ahornsirup
- 1 EL Zitronensaft
- einige frische Minzeblätter

So geht's:

Erdbeeren gut waschen, dann erst Stiele und Blätter entfernen.

Die Hälfte der Früchte mit dem Pürierstab pürieren, die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden.

Das Erdbeerpüree mit dem Sahnequark, 3 bis 4 EL Milch, etwas Naturvanille, 2 EL Ahornsirup und einem TL Johannisbrotkernmehl verrühren.

Die Creme circa eine halbe Stunde kühl stellen.

Zwischenzeitlich die Erdbeerscheiben auf Dessertteller verteilen und mit einem Gemisch aus einem Esslöffel Zitrone und einem Teelöffel Ahornsirup sparsam beträufeln.

Die Erdbeerquarkcreme darauf verteilen und mit Minzblättern garnieren.



100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg
--------------------	-----------------	--------------------

Getränke

Apfelsaft	3	8
Bier hell, alkoholfrei	4	10
Coca Cola light	2	5
Bohnenkaffee	0	0

Obst und Gemüse

Champignons	25	60
Kohlrabi	11	27
Kartoffeln	6	15
Spargel, gegart	8	19
Rettich	14	33
Radieschen	3	7
Zitrone	7	17
Erdbeeren	8	19
Apfel	5	12
Pfirsich	6	14
Rhabarber, gegart	14	33

100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg
--------------------	-----------------	--------------------

Kräuter

Petersilie	16	40
Schnittlauch	13	30
Dill	134	320

Sonstiges

Vollkornnudeln, gekocht	21	50
Vanillezucker		70

Süßes

Vollmilchschokolade	25	60
Vanilleeiscreme	4	10

Milchprodukte

Sahne, süß 30 % Fett	0	0
Speisequark, mager	0	0
Butter	0	0
Milch 1,5 %	0	0

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 Flaschen alkoholfreien Wein für gesunde Ernährung bei Gicht

1. Die beste Adresse für die Planung purinarmer Kost

- Bäckerei
- Metzgerei
- www.ysat.de

2. NSAR sind gefährliche
- Schmerzmittel
 - Pflanzen
 - Tiere

3. Ein akuter Gichtanfall bereitet Schmerzen wegen
- Harnsäurekristallen
 - zu wenig Schlaf
 - zu viel essen

4. Colchicin ist ein Wirkstoff aus der

- Butterblume
- Herbstzeitlosen
- Chemie

5. Keimfreie Hautpflege reduziert

- Haarwuchs
- Hautprobleme
- Taubheitsgefühl der Haut

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

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 28.07.2011

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:
Andreas Niedenthal, Offenbach
Dr. med. Ahad Zokai, Frankfurt am Main
Sabine Kraaz, Frankfurt am Main
Auflage: 112.000
Erscheinungsweise:
Februar, 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 Abonnementzahlen 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, 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.