

**Seite 3**

Thymian und Efeu  
Das  
ideale  
Rezept  
bei Husten  
und Bronchitis



**Seite 4**

Es geht:  
Besser  
leben  
mit  
Gicht  
[www.ysat.de](http://www.ysat.de)



**Seite 5**

Neu:  
Keimfreie  
Pflege und  
Behandlung  
gibt der Haut  
mehr Chancen



**Seite 6**

Purinarm  
kochen  
leicht  
gemacht;  
Rezepte für  
den Winter



# Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

**Purinarme Ernährung verhindert Gicht bei Veranlagung und Progression bei bestehender Gicht**

## Purinarme Ernährung bedeutet nicht Verzicht - sondern rechnen

Ohne jeden Zweifel gilt, das Leben und seine schönen Seiten - wie z.B. auch Essen - zu genießen, gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für den Erhalt von Fitness und Gesundheit.

Ausspannen bei guter Musik, guten Filmen, mit guten Büchern, guten Freunden, gutem Sport, gutem Essen, gutem Trinken usw. ist Teil eines zufriedenen Lebens, ohne das Gesundheit nicht existieren kann.

Doch der Begriff "gut" verliert seine wörtliche Bedeutung, wenn er individuell angewendet wird.

Als gute Musik, als einen guten Film oder gutes Buch beschreiben unterschiedlich strukturierte Menschen völlig differente Objekte - und kein bisschen anders ist dies, wenn es darum geht, die individuell bevorzugten Speisen oder Getränke zu benennen.

Dementsprechend schwer



Purinarm genießen heißt nicht verzichten, sondern rechnen

fällt es nicht nur Patienten mit Gicht oder Veranlagung zu Gicht der verbreiteten Empfehlung zu folgen, nach der spezifische Speisen gemieden und andere bevorzugt werden sollten.

### Verzicht auf eigene Historie wird immer negativ empfunden

Die Weihnachtsgans im Kreis der Familie, der geräucherte Aal mit Freunden, der krustige Schweinebraten im Biergarten

und viele andere "gute" Speisen und Getränke, welche an die eigene Jugend, an schöne Umgebung und an besondere Ereignisse erinnern, können nicht vom Speiseplan gestrichen werden, ohne dass der Begriff Verzicht im wahrsten Sinne des Wortes einen negativen Beigeschmack erhält.

Der Gedanke, dass diese "guten" Dinge Schaden anrichten können, wird selbst dann unterdrückt, wenn sie - wie z.B. beim Fettkonsum - mit einem

erhöhten Todesrisiko einhergehen.

### Pauschale Empfehlung für gutes Essen ist nicht hilfreich

Nicht nur hat jeder Mensch eine eigene Geschichte und daraus entstandene Vorlieben. Auch die Situationen, in denen Essen und Trinken die Gesundheit und das Leben gefährden, sind oft nicht vergleichbar.

Und selbst wenn die unterschiedlichen Situationen - wie z.B. Krankheiten oder ererbte Veranlagungen berücksichtigt werden, sind pauschale Ernährungsempfehlungen selten hilfreich.

Sobald Ernährung für therapeutische Zwecke eingesetzt wird, bedeutet sie mehr als Essen und Genuss. Sie muss der individuellen Situation gerecht werden und spezifische Lücken füllen oder schließen.

Photo: shutterstock

**Nie war purinarmer Ernährung unkomplizierter, vielfältiger und schmackhafter: [www.ysat.de](http://www.ysat.de)**

In diesem Sinne haben Personen mit Veranlagung zu oder Patienten mit Gicht z.B. im Vergleich zu Patienten mit Nahrungsmittelallergien das weitaus bessere Los gezogen.

**Gichtpatienten müssen nicht verzichten**

Purine sind Bestandteile von Zellen (Eiweißbausteine), die wegen ihres Weges bei der Verstoffwechslung für gichtgefährdete Personen von besonderer Bedeutung (gefährlich) sind.

Purine kommen in Nahrungsmitteln in unterschiedlichen Mengen vor und werden im Körper zu Harnsäure abgebaut. Als grobe Regel gilt, dass pro 1 mg aufgenommener Purine etwa 2,4 mg Harnsäure entstehen, deren Wert im Blut gemessen wird.

Diese ernährungsbedingte Harnsäurebildung ergänzt diejenige Harnsäure, die der Körper ständig in jeder Zelle auch ohne Nahrungszufuhr bildet und täglich insgesamt in einer Menge von etwa 700 mg über den Harn ausscheidet.

Die Kunst der richtigen Ernährung im Falle von Gicht besteht darin, die Harnsäurewerte im Blut bei Frauen nicht über 5,7 mg und bei Männern nicht über 7,0 mg per Deziliter steigen zu lassen.



Purinarm genießen schmälert nicht die Vielfalt

Steigen die Werte höher, kristallisiert die Harnsäure, die Kristalle lagern sich in Gelenken und Gewebe ab, verursachen äußerst schmerzhaft Entzündungen und längerfristig irreparable Schäden.

Fast immer kann dies durch eine Ernährung verhindert werden, die sicherstellt, dass pro Tag nicht mehr als 400 mg Harnsäure entstehen.

Dies gelingt bei der Vielfalt "guter" Nahrungsmittel natürlich nicht auf dem Boden allgemeiner Empfehlungen zur Ernährung. Wer nicht weiß, wieviel Purine in welchem Nahrungsmittel enthalten sind,

hat keine Chance. Wer z. B. nicht weiß, dass der Verzehr einer Forelle zu mehr als der dreifachen Menge an Harnsäure führt als die gleiche Menge Schweinesteak, riskiert den nächsten Gichtanfall und bleibende Schäden trotz besten Willens zur Einhaltung empfohlener Diäten. Die mehr als 2.000 täglich üblichen Lebensmittel machen die Aufgabe nicht leichter.

**Gichtpatienten brauchen einen Purinrechner**

Hervorragende, kostenlose Hilfe bei der Zusammensetzung purinarmer Menüs bietet der Purin-Rechner auf der Webseite [www.ysat.de](http://www.ysat.de).

Aus einer Auswahl von mehr als 2.000 Lebensmitteln wird das Wunschmenü selektiert und zur automatischen Berechnung der anfallenden Harnsäure aufgerufen. Wird die pro Tag anfallende Grenze von 400 mg/dl überschritten, können entweder Mengen reduziert oder Nahrungsmittel ausgetauscht werden.

Der Purinrechner überlässt weder den Genuss noch den Erfolg dem Zufall.

**Fazit**

*Für Gichtpatienten macht es keinen Sinn, gut gemeinten Ratschlägen - wie mehr Fisch und Gemüse, aber weniger Fleisch - zu folgen. Purin- armer Genuss ist keine Frage des Verzichtes, sondern ein tägliches Rechenexempel.*



**Gesundheit essen....**

Ein gesundes Herz-Kreislauf-System und Vitalität sind kein Zufall

Fetteiche Ernährung, Nikotin, Bluthochdruck und Stress beschleunigen die mit zunehmendem Alter normale Verdickung der Arterienwände und die damit zusammenhängenden Probleme für Herz, Kreislauf, Sauerstoffversorgung und Vitalität.

Olivysat® novo Bürger Dragées, Nahrungsergänzungsmittel mit 250 mg Olivenblättereextrakt plus 120 % des Tagesbedarfs an Vitamin C, B1 und Folsäure zur Unterstützung der Blutbildung und einer gesunden Herzfunktion. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in allen Apotheken.

Ausgewogene Ernährung kann diese Entwicklung verlangsamen. Gezielte Ernährung kann die Gesundheit von Herz, Kreislauf und Vitalität unterstützen.

Eine besondere Rolle spielen dabei spezifische Vitamine und Oleuropein.

Wird der spezifische Bestandteil der Olivenblätter mit den Vitaminen C, B1 und Folsäure kombiniert und dem Körper in ausreichender Menge zur Verfügung gestellt, unterstützt dies mit allen positiven Folgen die Blutbildung und ein gesundes Herz-Kreislauf-System

250 mg Olivenblättereextrakt, + Vitamine C, B1, Folsäure =

**Olivysat® novo**

Gezielte Nahrungsergänzung

- damit eine gesunde Herz-Kreislauffunktion und Vitalität kein Zufall sind.

Experten empfehlen die Behandlung von Husten und Bronchitiden mit natürlichen Substanzen

## Schnupfen - Husten - Bronchitis - Grippe wann selbst behandeln?

### 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.

Zu den während der kalten Jahreszeit am häufigsten verwendeten unklaren Begriffen gehört sicher die "Erkältung". Jeder weiß wovon gesprochen wird, doch kaum jemand kann den gefühlten Unterschied zwischen einer ungefährlichen Erkältung und einer gefährlichen Grippe beschreiben.

Ohne diesen Unterschied zu kennen, ist es aber nicht möglich, die Frage zu beantworten, ob eine eigene Behandlung Erfolg oder Gefahren fördert.

Eine Erkältung und eine Grippe haben vieles gemeinsam, aber einen entscheidenden Unterschied. Die Auslöser sind entweder in der Regel harmlose Erkältungsviren oder im Falle einer Grippe unter Umständen lebensgefährliche Influzaviren.

Diese unterschiedlichen Auslöser führen insbesondere zu



Die Natur bietet Hilfe:  
Thymian und Efeu bei Husten

Beginn zu einem deutlich differentem Verlauf, der im Falle der Verschleppung einer Erkältung aber immer weniger deutlich erkennbar wird.

Erkältungen starten meist langsam und oft mit einem Kratzen im Hals oder Halsschmerzen. Eine Grippe schlägt plötzlich und sofort kräftig zu. Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen sind unübersehbare Zeichen.

Eine Eigenbehandlung der Grippe kann lebensgefährlich sein. Die eigene und frühe Behandlung einer Erkältung kann dagegen den Verlauf verkürzen und Komplikationen verhindern.

Wichtig ist, dass der im Verlauf einer Erkältung vermehrt produzierte und mit Viren infizierte Schleim schnell gelöst und abtransportiert wird. Geschieht dies nicht, breiten sich die Viren bis in die Bronchien aus, durch diesen Etagenwechsel entsteht dann aus einem einfachen Husten eine Bronchitis, die bei Chronifizierung gefährlich werden kann.

### 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

Oft noch quälender als der schleimbefördernde Husten

ist der im Anschluss an eine Bronchitis nicht selten Wochen anhaltende Reizhusten.

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.

### Qualität entscheidet

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 N mit einem hohen Anteil an rasch wirksamem Thymian. Sind Erkältungsmittel in der Apotheke nicht vorrätig, lohnt es sich nicht nur wegen dem Preis, sondern auch wegen dem konstanten Gehalt und der Qualität der Wirkstoffe auf die nur Stunden dauernde Lieferung zu warten.

**Schwerpunkt:  
Gefahr erkannt -  
Gefahr gebannt**

Der erste akute Gichtanfall kommt zwar für fast alle Patienten überraschend, doch rückblickend war das Risiko vorhersehbar.

Immer ist ein erhöhter Harnsäurespiegel der Auslöser eines akuten Gichtanfalls und - falls dieser unbehandelt bleibt oder falsch behandelt wird - auch die Ursache für die Entwicklung von chronischer Gicht.

Doch obwohl viele Deutsche - vor allem Männer - einen ernährungsbedingt erhöhten Harnsäurespiegel und damit ein erhöhtes Gichtisiko mit sich tragen, sind wenige darüber informiert, wo die meisten Risiken lauern. Aber nicht nur die (noch) gesunden, auch bereits erkrankte Gichtpatienten haben Probleme, versteckte Risiken zu erkennen.

**Fruchtzucker erhöht Harnsäurewerte - Übergewicht beschleunigt Entstehung von Gicht****Softdrinks und Übergewicht erhöhen das Gichtisiko**

Ein oder zwei Gläser Softdrinks wie z.B. Fanta, Libella, Cola etc. pro Tag sind nicht schädlich?

Falsch - allein der in den Getränken enthaltene Fruchtzucker (Fruktose) reicht aus, um das Gichtisiko erheblich zu steigern. Ein Glas pro Tag erhöht das Risiko um das 1,7-fache, 2 Gläser um das 2,4-fache.

Wer ohnehin schon erhöhte Harnsäurewerte mit sich trägt oder gar an Gicht erkrankt ist, sollte auf diese Getränke besser verzichten.

Im Verlauf der Verstoffwechslung der Fruktose wird das Purin ATP in einen Vorläufer der Harnsäure (AMP) gewandelt - wenige Minuten nach dem Trinken steigt der Harnsäurespiegel sowohl im Blut wie auch im Urin.

Bevor es zum ersten Gichtanfall kommt, vertragen Männer höhere Harnsäurewerte als Frauen.

Das Gichtisiko ist um das 10-fache erhöht, wenn die Harnsäurewerte bei Männern über 7,7 mg per dl Blut und bei Frauen über 6,6/mg/dl liegen.

Doch dieser Unterschied spielt keine Rolle mehr, wenn es darum geht, den Zeitraum vom ersten Gichtanfall bis zur Manifestierung von chronischer Gicht zu beurteilen.

Egal ob Männer oder Frauen: Mit Übergewicht manifestiert sich chronische Gicht drei Jahre früher als bei Normalgewichtigen.

Wer schon mit 21 Jahren übergewichtig war, erleidet dieses Schicksal schon elf Jahre früher.

**Akuter Gichtanfall -  
Colchicin statt NSAR**

Ist der akute Gichtanfall eingetreten, waren bislang Colchicin und sogenannte nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR), wie z.B. Diclofenac, die Mittel der Wahl zur Schmerzbefreiung. Dies hat sich grundlegend geändert, seit in diesem Jahr Studien gezeigt haben, dass NSAR lebensgefährdende Nebenwirkungen verursachen. Allein in Deutschland sind 3,5 Mio. der ca. 11 Mio. NSAR-Patienten betroffen, pro Jahr verlaufen über 2.000 der Fälle tödlich.

Die Therapie mit NSAR wird heute deshalb in der Regel auf Fälle begrenzt, in denen Colchicin als Zellgift z.B. wegen Schwangerschaft oder Kinderwunsch nicht eingesetzt werden darf.

**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<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> plus

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

**Nur in Apotheken**

Wissenschaftler empfehlen nach umfangreichen Studien gezielte Nahrungsergänzung

## Zahlen beschreiben Lebensjahre - der Grad der Vitalität das Alter

### Schwerpunkt: Fit und gesund bis ins hohe Alter

*Gesundheit ist nicht der Zustand ohne Krankheit - Gesundheit bedeutet ein glückliches Leben bei best-möglicher Lebensqualität.*

*Gesundheit ist deshalb nicht allein ein Geschenk, sondern das Resultat der Summe von gesundheitsfördernden Maßnahmen und Lebensgewohnheiten, die jeder Mensch in seinen Tagesablauf integriert.*

*Dies ist einer der Schlüssel dazu, sogenannte Zivilisationskrankheiten wie z.B. Gicht zu vermeiden. Über Jahrzehnte wurde wissenschaftlich untersucht, warum z.B. Sportler oder Menschen in mediterranen Ländern besonders alt werden und im Alter deutlich vitaler bleiben als Vergleichsgruppen.*

Das Resultat: Vitalität im hohen Alter ist kein Zufall, sondern die Folge der Kunst und des Willens, gesund zu leben. Die Ergebnisse der Studien sind mehr als überzeugend. Sie sind aber nicht in die praktizierte Schulmedizin, sondern in die von den Krankenkassen nicht bezahlte Prävention eingeflossen. Mit gutem Grund:

Präventive (vorbeugende) Medizin wird nicht am Grad der Heilung, sondern daran gemessen, wie effektiv Krankheiten verhindert werden können. Sie kann auf den Einsatz von Mitteln und Methoden, die auf den Resultaten dieser Studien basieren, nicht verzichten. Dazu gehören insbesondere Mobilität, Ernährung und Nahrungsergänzung.

Doch gerade bei Nahrungsergänzungsmitteln ist die Verwirrung groß. Es gibt hunderte Produkte, die alle mehr Kraft, Gesundheit, Konzentration usw. versprechen. Doch bei weitem nicht alle werden den Studienergebnissen gerecht. Diese betonen, dass neben körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung gezielte Nahrungsergänzung zur Energiegewinnung, zum Schutz vor freien Radikalen, der Förderung der Sauerstoffversorgung und der Unterstützung der Herzfunktion besondere Bedeutung zukommt.

**Vitamin B1**, auch bekannt als Thiamin, wandelt Blutzucker in Energie und ist ein Basislieferant für Vitalität.

Freie Radikale sind hochreaktive chemische Substanzen, die quasi überall vorkommen und deren Aufnahme deshalb unvermeidbar ist. Besonders viel werden mit mehr als etwa 100.000 mit jedem Zug aus

einer Zigarette aufgenommen. Sie greifen körpereigene Fette, Eiweiße und Zellstrukturen an, sie schädigen Zellmembranen und die Erbsubstanz, sie sind Ursache für Krankheiten und Tod.

Mit gutem Grund hat Dr. Linus Pauling als einziger Mensch den Nobelpreis für das gleiche Thema gleich 2 x erhalten. Er entdeckte nicht nur die zerstörerische Wirkung von freien Radikalen, sondern auch die bis heute unübertroffene Wirkung von **Vitamin C** zum Schutz vor diesen lebensgefährlichen Molekülen.



In den USA werden Reis, Mehl und Nudeln seit 1998 gezielt mit **Folsäure** angereichert, um einem Folsäuremangel - wie er in Deutschland weit verbreitet ist - zu vermeiden. Der Grund: Folsäure dient der Zellteilung und der Blutbildung und übernimmt damit lebenswichtigen Einfluss auf viele Funktionen im Körper. Insbesondere die in Verbindung mit der Blutbildung verbesserte Sauerstoffversorgung kann mit zunehmendem Alter dazu beitragen, dass Gehirnfunktionen besser

erhalten bleiben, was sich z. B. in Form eines guten Gedächtnisses und guter Konzentrationsfähigkeit zeigt.

Auch ein gesundes Herz ermüdet. Mit steigendem Alter nimmt die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit des gesamten Körpers und all seiner Organe - auch des Herzens - ab. Und insbesondere für das Herz gilt, der Umgang und die Pflege bestimmen während des ganzen Lebens den aktuellen Status. Dass mediterrane Ernährung vor Herzkrankheiten schützt, ist als Basisinformationen heute weit verbreitet. Dass es dabei aber vorwiegend auf den in Olivenblättern vorkommenden Wirkstoff **Oleuropein** ankommt, ist weniger bekannt. Neue Studien zeigen, dass Oleuropein Herzgesundheit durch eine anti-atherogene Wirkung unterstützt, die exakt den Faktoren entgegen arbeitet, die dem älter werdenden Herzen die Arbeit erschweren.

In der optimalen Dosierung ergänzen und unterstützen sich die Wirkungen der Substanzen gegenseitig und fördern so Vitalität in jedem Alter.

### TIPP

*Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach Olivysat vital. Mehr Informationen erhalten Sie auch unter [www.ysat.de](http://www.ysat.de)*

## Purinarme Ernährung leicht gemacht

# Mit leckeren Rezepten purinarm und fit durch die Winterzeit



### Brokkolicremesuppe mit Eierstich

#### Zutaten für 4 Portionen:

20 g 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 Schalotten (gewürfelte) hineingeben 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, Pfeffer aus der Mühle und Meersalz zugeben und pürieren. Zuvor 2-3 Eier mit 3-4 EL Sahne verquirlen, mit Muskatnuss und Meersalz ab-

schmecken 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.



### Bratapfel mit Sanddorn-Quarkfüllung

#### Zutaten für 4 Portionen:

4 mittelgroße Äpfel  
Quark-Sanddorn-Fülle:  
80 g Quark (20%)  
2 Eigelb  
etwas Naturvanille  
2-3 EL Sanddorn mit Honig

#### So geht's:

4 mittelgroße Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und

die Äpfel dann auf ein ausgefettetes Backblech oder in eine gefettete Auflaufform setzen.

Quark, 2 Eigelb, 2-3 EL Sanddorn mit Honig und etwas Naturvanille miteinander verrühren und in die Äpfel füllen.

Je nach Größe circa 30 Minuten bei 200-250 Grad im Backofen garen.

### 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 abgepoltes 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

**Bratapfel mit Füllung:**  
pro Portion von 155 g:  
6,4 mg Purine

**Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf:**  
pro Portion von 405 g:  
15,5 mg Purine

**Käsespätzle:**  
pro Portion von 231 g:  
27,1 mg Purine

**Broccolicremesuppe:**  
pro Portion von 459 g:  
24,3 mg Purine

**Zimtwaffeln:**  
pro Portion von 97 g:  
9,1 mg Purine

## Sauerkraut-Kartoffel-Auflauf

### Zutaten für 4 Portionen

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%)  
Meersalz  
Muskat  
Pfeffer aus der Mühle  
2 mittelgroße Tomaten  
50 g geriebener Käse (z.B. mittelalter Gouda)

### So geht's

Butter oder Margarine 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 und Pfeffer abschmecken und die Masse über den Auflauf verteilen.

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

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad circa 25 Minuten überbacken.

Tipp!  
Dazu paßt eine Tomatensoße.

## Zimtwaffeln

### Zutaten für 8 Portionen

200 g Weizenschrot (sehr fein gemahlen)  
2 TL Zimt  
evtl. 1 Prise Nelken  
1/2 Päckchen Trockenhefe  
1 Prise Meersalz  
125 g Butter  
200 ml Milch  
2-3 Eier  
3 EL Honig  
abgeriebene Zitronenschale

### So geht's:

Weizenschrot, Trockenhefe, etwas Salz, flüssige Butter, Milch, 3 Eier, etwas abgeriebene Zitronenschale, Zimt, Nelken und Honig zu einem nicht zu dünnen, aber noch flüssigen Teig verrühren. Circa

20-30 Minuten ausquellen und gehen lassen.

Waffeleisen vorheizen und einfetten.

Den Teig mit einer Schöpfkelle hineingeben, das Eisen zusammenklappen und die Waffeln circa 5-7 Minuten backen.

Die fertigen Waffeln auf einen Küchenrost legen und möglichst frisch essen.



100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg
<b>Nüsse</b>		
Erdnüsse	29	70
Walnüsse	10	25
Haselnüsse	15	40
Mandeln	15	40
<b>Gemüse</b>		
Rote Beete	8	20
Brokkoli	21	50
Weißkraut	8	20
Kartoffeln	6	15
Wirsing	17	40
Knoblauch	8	20
Tomaten	4	10
Zwiebeln	4	9
<b>Getreide</b>		
Reis, natur gekocht	15	35
Weizenmehl	8	20

100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg
<b>Kräuter</b>		
Dill	134	320
Liebstöckel	6	15
Petersilie	16	40
<b>Obst</b>		
Apfel	6	15
Orange	8	20
Banane	10	25
Zitrone	8	20
Ananas	8	20
Dattel	21	50
<b>Milchprodukte</b>		
Sahne, süß	0	0
Speisequark, mager	0	0
Milch	0	0
Käse, Emmentaler 45% Fett	4	10
Butter	0	0

Besser leben mit Gicht: [www.gichtliga.de](http://www.gichtliga.de)



Photo-shutterstock

[www.gichtliga.de](http://www.gichtliga.de)

Den Coupon mit den richtigen Lösungen schicken Sie bitte auf einer ausreichend frankierten Postkarte an:

medical concept  
health business GmbH  
Lilienthalstr. 21  
85399 Hallbergmoos

Der Bezug des Gicht-Telegramms ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme am Gewinnspiel.

## Gewinnspiel: 6 x Olivysat® vital Nahrungsergänzung zur Unterstützung der Vitalität zu gewinnen

- |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Vitamin B1 ist auch bekannt unter dem Namen</p> <p><input type="checkbox"/> Riboflamin</p> <p><input type="checkbox"/> Thiamin</p> | <p>2. Oleuropein unterstützt</p> <p><input type="checkbox"/> die Herzgesundheit</p> <p><input type="checkbox"/> das Immunsystem</p> <p><input type="checkbox"/> den Haarwuchs</p> | <p>3. Vitamin C bietet Schutz gegen</p> <p><input type="checkbox"/> Fußpilz</p> <p><input type="checkbox"/> Kurzsichtigkeit</p> <p><input type="checkbox"/> freie Radikale</p> | <p>4. Freie Radikale sind</p> <p><input type="checkbox"/> entflohene Gefangene</p> <p><input type="checkbox"/> Terroristen</p> <p><input type="checkbox"/> chemische Substanzen</p> | <p>5. Folsäure ist unabdingbar für die Bildung von Blutkörperchen</p> <p><input type="checkbox"/> Ja</p> <p><input type="checkbox"/> Nein</p> | <p>6. Vitamin B1 wandelt Blutzucker zu</p> <p><input type="checkbox"/> Energie</p> <p><input type="checkbox"/> Fett</p> <p><input type="checkbox"/> Urinsäure</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 28.03.2012

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  
Lilienthalstr. 21  
85399 Hallbergmoos  
Telefon: 0811 - 555 287-0

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: 116.000

Erscheinungsweise: Januar, 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 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 folgenden Konto: Verlag mc Health Business GmbH, Sparkasse Freising, Kto Nr 254 028 50 BLZ 700 510 03 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 vier folgenden Ausgaben der 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® Bürger und ist in allen Apotheken ohne Rezept erhältlich.