

Seite 3

Vorsicht!
Gicht
kann
vererbt
werden



Seite 4

Was
tun
bei
krankhaftem
Schwitzen?



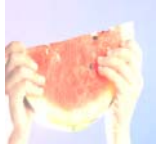
Seite 5

Wie
gefährlich
sind NSAR
beim akuten
Gichtanfall?



Seite 6

Kein
Medikament
ersetzt
purinarme
Ernährung



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Viel versprechende Forschungsergebnisse aus der Universität Zürich

Gehört chronische Gicht bald der Vergangenheit an?

Gicht entsteht nicht über Nacht - Gicht ist die Folge von nicht oder unzureichend behandelten, überhöhten Harnstoffwerten im Blut.

Ist die Konzentration der Harnsäure höher als 6,0 mg/dl kristallisiert die Säure. Die Kristalle werden mit dem Blut an Positionen im Körper getragen, wo sie sich ablagern. Am häufigsten sind die Ablagerungen in den Gelenken zu finden. Am Ort der Ablagerung werden sie vom Immunsystem als Fremdkörper erkannt und bekämpft. Diese Abwehr verursacht Entzündungen, die jeder Gichtpatient als akuten Gichtanfall kennt und wegen der starken Schmerzen fürchtet.

Der erste Gichtanfall bedeutet nicht Gicht

Die Bezeichnung Gicht ist ein ungenauer Sammelbegriff, der nicht alleine die erhöhten Harnsäurewerte, sondern insbesondere auch die Schäden beschreibt, die durch anhal-

tende oder immer wiederkehrende Ablagerung von Harnsäurekristallen entstehen.

Der erste Gichtanfall bedeutet noch nicht, dass die Krankheit Gicht entstanden ist. Er wird als erster akuter Gichtanfall bezeichnet.

Nicht oder falsch behandelt, folgen dem ersten Gichtanfall bald weitere Episoden, weil der Grund - die erhöhten Harnsäurewerte im Blut - nicht korrigiert wurde.



Chronische Gicht ist evtl. bald vermeidbar

Der erste Gichtanfall wird deshalb völlig zu Recht als das letzte Warnzeichen vor der Entwicklung einer chronischen Gicht beschrieben.

Akuter Gichtanfall- vs. chronische Gicht

Akuter Gichtanfall und chronische Gicht haben zwar die gleichen Ursachen, zeigen aber unterschiedliche Symptome. Der akute Gichtanfall beeindruckt die betroffenen Patienten wegen der enormen

Schmerzen - diese Schmerzen sind aber nur ein Hinweis darauf, was einem Patienten bevorsteht, wenn er nicht dafür sorgt, dass seine Harnsäurewerte dauerhaft in einem gesunden Level gehalten werden - sei es durch Diät oder ggf. durch Medikamente wie z.B. Allopurinol.

Nicht wieder gut zu machen - Schäden an den Gelenken und im Gewebe - bis hin zur Invalidität - sind die Folge von langfristig erhöhten Harnsäurewerten im Blut und den daraus resultierenden Ablagerungen von Kristallen.

Ein neuer Ansatz gegen chronische Gicht

Meist ist es die fehlende Compliance, die zunächst dem behandelnden Arzt und später den betroffenen Patienten das Leben schwer macht.

Erhöhte Harnsäurewerte können fast immer erfolgreich
Fortsetzung auf Seite 2

Große Hoffnung vor allem für Patienten nach dem ersten Gichtanfall

auf ein normales Niveau gesenkt werden. Dies ist der einzige und sicherste Schutz vor der Entwicklung einer chronischen Gicht.

Doch Grundlage für den Therapieerfolg ist der feste Wille des Patienten, die Ratschläge seines Arztes zu 100 % zu befolgen. Geschieht dies nicht, ist das böse Ende - die Entwicklung chronischer Gicht - meist absehbar.

Nicht nur, aber speziell bei Gicht, ist das fehlende Durchhaltevermögen der Patienten bei weitem die häufigste Ursache für das Fortschreiten der Erkrankung bis hin zu gefährlichen Komplikationen.

Exakt aus diesem Grund hat ein neuer Ansatz, erhöhte Harnsäurewerte ohne das aktive Zutun der Patienten auf ein normales Niveau zu senken, sehr große Chancen auf überraschenden Erfolg.

Genetisches Therapienetzwerk

Einem Forscherteam in Zürich ist es gelungen, eine Form von "Gentherapie" zu entwickeln. Der Begriff "Gentherapie" ist in diesem Zusammenhang aber nicht zutreffend, da im Rahmen dieser neuen Methode im Körper existente Gene nicht verändert oder in irgend einer anderen Weise manipuliert werden.

Vielmehr wird ein Netzwerk von Genen programmiert und in eine Kapsel eingeschlossen,

die dann in den Körper implantiert wird.

Ein sogenannter Harnsäuresensor misst ständig die Harnsäurekonzentration im Blut. Steigt diese auf ein ge-



Tabletten zur Senkung der Harnsäurewerte im Blut sind evtl. bald überflüssig

fährliches Niveau, gibt der Sensor die Information an einen genetischen Schaltkreis weiter. Dieser sorgt dann dafür, dass ein bestimmtes Enzym ausgeschüttet wird, das die Harnsäurekonzentration wieder in ein normales Niveau führt.

Dieses Netzwerk von Genen wird in eine Kapsel mit Poren eingeschlossen. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass Nährstoffe in und das regulierende Enzym aus der Kapsel heraus in den Blutkreislauf gelangen können.

Der Organismus selbst kommt aber nicht in Kontakt mit den veränderten Genen. Der in diesem Sinne erwähnte Begriff "Gentherapie" ist bewusst falsch gewählt, um durch eine Erklärung die vorher-

sehbare negative und falsche Diskussion um "genmanipulierte" Therapie in die richtigen Bahnen zu leiten: Keines der im Körper des Patienten befindlichen Gene wird durch diese Therapie manipuliert!

Eine Manipulation der im Körper des Patienten existenten Gene - wie sie der Begriff "Gentherapie" voraussetzt, findet nicht statt.

Große Hoffnung also für all die Patienten, denen der erste Gichtanfall noch bevorsteht.

Bei ihnen könnte die Entwicklung chronischer Gicht durch zuverlässige Senkung erhöhter Harnsäurewerte verhindert werden, ohne dass ihre aktive Mitarbeit die entscheidende Rolle bei der Therapie spielt.

Aber auch alle Patienten mit bereits bestehender chronischer Gicht könnten davon profitieren, dass von diesem Focus aus auf eine gichtfreundliche Ernährung und spezifische Medikation abgelenkt wird.

Auf diesem Boden könnte das Ende der chronischen Gicht in Sicht sein.

Doch noch ist die Geduld von Forschern und Patienten gefragt - die viel versprechenden Ergebnisse der bisherigen Studien wurden an Mäusen durchgeführt.

Erhöhte Harnsäurewerte wurden bei den Mäusen nicht nur erfolgreich korrigiert, auch bestehende Kristalle wurden aufgelöst. Studien an Menschen sind erst angelaufen und bis zur Entwicklung einer zugelassenen Therapie vergehen erfahrungsgemäß noch einige Jahre.

Den Studien folgen Versuche an Menschen, klinische Studien und ein langwieriger Zulassungsprozess, der verhindern soll, dass mit der neuen Therapie unerwünschte Nebenwirkungen appliziert werden, die den Wert der neuen Behandlungsmethode in Frage stellt.

Bis dies alles geklärt und die neue Methode evtl. zugelassen ist, gilt es Purine zu zählen, um chronische Gicht zu vermeiden. Der beste Weg: www.ysat.de

Fazit

Erstmals ist ein Ansatz gefunden, der es möglich macht, der chronischen Gicht das Ende zu bereiten. Ob und wann die neue Form der Behandlung verfügbar sein kann, ist noch völlig offen.

Regelmäßige Kontrolle der Harnsäurewerte hilft Gicht zu verhindern

Direkte Verwandte mit Gicht? Harnsäurespiegel testen lassen!

Schwerpunkt: Gicht durch Vererbung

Auch die Entwicklung vieler vererbbarer Krankheiten lässt sich verhindern, wenn die Vorbeugung vor den ersten Warnsignalen beginnt.

Die häufigste Form der Gicht, die primäre Gicht, ist in erster Linie ein erbliches Stoffwechselleiden und lässt sich über Generationen verfolgen. Doch auch hier gilt: Ernährung gibt den oft letzten und entscheidenden Ausschlag für die Entstehung und vor allem für die Chronifizierung des Krankheitsbildes Gicht.

Einen Schlüssel zur erfolgreichen Prävention von Gicht bieten regelmäßige Tests der Harnsäurewerte in der ärztlichen Praxis.

Durch gezielte Vorbeugung und rechtzeitige Reaktion auf Symptome oder Veranlagungen können viele Krankheiten frühzeitig erkannt oder sogar vermieden werden.

Gerade bei Gicht lassen sich Risikofaktoren gut einschätzen. Dies gilt insbesondere für die vererbte Form, der primären Gicht.

Vererbt wird ein genetisch festgelegtes Fehlverhalten des Stoffwechsels, durch das die Ausscheidung von Harnsäure durch die Niere beeinträchtigt wird.

Die sogenannte primäre Form der Gicht kann durch mehrere Generationen verfolgt werden. Betroffen sind überwiegend die männlichen Familienmitglieder.

Der Grund hierfür ist simpel:

Frauen erben die Veranlagung ebenso häufig wie Männer, doch bis zu den Wechseljahren schützen spezifische Hormone vor der Entstehung des Krankheitsbildes Gicht. Nach der Menopause sind Frauen mit ererbter Veranlagung im gleichen Maß gefährdet wie Männer. Neue Studien zeigen aber, dass auch jüngere Frauen immer häufiger an Gicht erkranken. Der Grund: Übergewicht, Alkohol, Bluthochdruck und die Einnahme von Diuretika.

Bei Erbanlage regelmäßig zum Arzt!

Die Veranlagung allein führt nicht zur Krankheit Gicht. Solange der Harnsäurespiegel auf einem normalen Niveau gehalten wird, wird es weder einen Gichtanfall und erst recht keine Deformierungen an den Gelenken usw. geben.

Die Realität sieht aber leider anders aus: Oft ist es erst der erste schmerzhafte Gichtanfall der bereits erkrankte Familienmitglieder erinnert.

Nicht nur diese schmerzhafte Erfahrung, sondern auch bleibende Schäden lassen sich durch Vorsorge erfolgreich vermeiden.

Die in direkter Linie verwandten Familienmitglieder von Gichtpatienten sollten ihren Harnsäurespiegel regelmäßig testen lassen. Sind die Werte zu hoch, gilt es dem ärztlichen Rat konkret zu folgen.

Die erhöhten Harnsäurewerte können dann je nach Bedarf mittels Ernährung oder plus Medikation in einem Level gehalten werden, das die Entstehung des Krankheitsbildes Gicht verhindert.

Tipp

Regelmäßige Harnsäuretests erleichtern die Früherkennung von gefährdenden Werten und damit auch die Therapie!



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

Schwerpunkt:**Ärztlich
empfohlene
Selbstmedikation**

Vor einigen 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.

Diesmal saisongerecht: Was tun, wenn Schwitzen zur Qual wird?

Deutlich mehr als zwei Millionen Schweißdrüsen regulieren die Körpertemperatur dadurch, dass sie Schweiß an die Hautoberfläche abgeben, der hier verdunstet und auf diese Weise die in der Haut liegenden feinen Blutgefäße kühlt.

Durchschnittlich werden von einem gesunden Menschen pro Tag etwa 200 ml Schweiß ausgeschieden. Im Falle einer Hyperhidrose (krankhaftes Schwitzen) kann weit über ein Liter Schweiß pro Tag fließen.

Krankhaftes Schwitzen ist weit mehr als nur peinlich**Was tun, wenn die eigene
Klimaanlage versagt?**

Gesundes Schwitzen ist lebensnotwendig, um eine Überhitzung des Körpers zu vermeiden, die über einen Kreislaufzusammenbruch bis hin zum Herzstillstand führen kann.

Dagegen kann übermäßiges Schwitzen sowohl auf eine bestehende Krankheit, wie auch auf Nebenwirkungen bestimmter Medikamente oder eine

diesen Fällen automatisch gelöst.

Die weitaus meisten der mehr als 800.000 betroffenen Deutschen leiden unter einer primären Hyperhidrose. Deren Ursache ist nicht eindeutig geklärt, doch steht fest, dass genetische Grundlagen eine mitauslösende Rolle spielen.

Krankhaft Schwitzen bedeutet deutlich übermäßiges Schwitzen entweder am ganzen Körper (generalisiert) oder an einem Körperteil (lokalisiert). Als deutlich übermäßig wird die mindestens dreifache Menge der üblichen Schweißproduktion bezeichnet. Betroffene Zonen sind die Achselhöhlen, die Hände und Füße, das Gesicht und der Rumpf.

Therapieoptionen

Für eine erfolgversprechende Behandlung steht eine ganze Reihe von Therapien zur Verfügung.

Deodorants haben eine keimhemmende Wirkung, welche die Geruchsbildung unterbindet. Antitranspirantien enthalten in der Regel Aluminiumchloridsalz, das die Schweißbildung hemmt, aber zu erheblichen Hautreizungen führen kann. Die Injektion des Nervengiftes Botulinum-Toxin A verringert die Schweißbildung

für drei bis sechs Monate mit z.T. gravierenden Nebenwirkungen. Dies gilt auch für die medikamentöse Therapie mit Anticholinergika, welche die Informationen unterdrücken, die von den Nervenzellen an die Schweißdrüsen gegeben werden.

Operative Therapien entfernen Schweißdrüsen. Dies wird häufig durch erhöhte Schweißbildung in einer anderen Region kompensiert.

Natürliche Hilfe: Salbei

Im Mittelpunkt der risikofreien Medikation steht die Anwendung von Salbei, das sowohl Einfluss auf die Schweißregulation, wie auch auf die Schweißproduktion nimmt.

Studien belegen die Schweißhemmung durch Salbei um mehr als die Hälfte. Selbst zubereiteter Salbeitee wirkt wegen der Darreichungsform und schwankender Dosierung oft erst nach Monaten und deutlich weniger effizient.

Tipp

Die preiswerteste Version der in der Apotheke erhältlichen Medikamente mit dem optimalen Gehalt an Salbei heißt Salvysat plus und ist in Form von Filmtabletten mit je 300 mg standardisiertem Salbeitrockenextrakt erhältlich.



**Die Natur bietet Hilfe:
Salbei bei krankhaftem Schwitzen**

ererbte Veranlagung hinweisen.

**Bei unbekannter
Ursache zum Arzt!**

Wird eine Krankheit als Ursache entdeckt, besteht die Therapie immer in der Behandlung der Grunderkrankung, bzw. in der Differenzierung der Wahl derjenigen Medikation, die das übermäßige Schwitzen verursacht. Mit der erfolgreichen Behandlung wird das Problem in

Schwerpunkt:

Akuter Gichtanfall und Arzneimittelsicherheit

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.

Und wiederum wie oft - nach jahrzehntelanger Anwendung der NSAR zeigt sich, dass die erhofften Vorteile dieser Medikamentengruppe gegenüber Colchicin nicht nur überschätzt wurden - die erst nach jahrelanger Anwendung erkannten Nebenwirkungen haben zehntausenden Menschen das Leben und noch viel mehr die Gesundheit gekostet.

Nichtsteroidale Antirheumatika wie Diclofenac und Co.

Akuter Gichtanfall - wie gefährlich sind NSAR?

Da bei deren Einführung der ersten NSAR vor mehr als 20 Jahren keine Langzeiterfahrungen vorlagen, haben tausende Ärzte der Werbung der Pharmafirmen vertraut und diese Präparate - allen voran Diclofenac - u.a. auch bei der Behandlung des akuten Gichtanfalles eingesetzt.

Das Ziel, dass die im Rahmen der Behandlung eines akuten Gichtanfalles gewünschte Schmerzbefreiung zwar auf einem anderen Weg, aber ohne gefährliche Nebenwirkungen rasch eintritt, wurde nie erreicht. Doch bis die Gefahren erkannt wurden, vergingen mehr als 10 Jahre.

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. Doch erst als 2011 eine gezielte Studie bewies, dass der Einsatz von NSAR lebensgefährdende Konsequenzen haben kann, hat sich der Trend bei der Behandlung des akuten Gichtanfalles zurück zugunsten von Colchicin gewendet.

NSAR - Studie mit 1,6 Mio. Patienten

Die genannte Studie führte die Ergebnisse mehrerer international anerkannter Studien zusammen und gab somit erstmals einen Überblick über die Anwendung von NSAR bei mehr als 1,6 Millionen Patienten. Die Ergebnisse waren selbst für die prüfenden Wissenschaftler erschreckend. Sie fassten ihre Studie abschließend mit der Empfehlung an alle Ärzte zusammen,

NSAR nur noch dann einzusetzen, wenn keine alternative Behandlungsmöglichkeit mehr besteht. Die Begründung ist überzeugend:

NSAR erhöhen das kardiale Risiko (auch das von tödlich verlaufenden Herzerkrankungen) und können speziell im Magen-Darmbereich lebensbedrohliche Nebenwirkungen verursachen. 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.

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.



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.

Foto: Christel Wismans

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 Darmverschluss, sowie bei Gallenblasenentzündungen. Es liegen keine ausreichenden Erfahrungen zur Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit vor. Paverysat L Bürger sollte deshalb während dieser Zeit und wegen des Alkoholgehaltes von Kindern nicht eingenommen werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Den positiven Einfluss von Löwenzahn auf diese Beschwerden haben berühmte Therapeuten wie Dr. Hufeland schon vor 200 und S. Kneipp vor 150 Jahren genutzt.

Nicht nur die naturheilmmedizinische Forschung, auch die Herstellung von Naturheilmitteln ist seit dieser Zeit fortgeschritten. Die spezifische Aufbereitung der im Löwenzahn enthaltenen, wirksamen Bitterstoffe sichert heute mehr kontinuierliche Wirkung als je zuvor. Das aktuellste Beispiel dieser Entwicklung:

NEU! PAVERYSAT® L - Bürger Löwenzahn-Ganzpflanze-Fluidextrakt steigert die Sekretion der Verdauungsdrüsen, insbesondere der Galle.

Paverysat® L Bürger

Das Resultat: Dyspeptische Beschwerden werden gelindert, der Appetit wird angeregt, gestörter Gallefluss reguliert. **Nur in Apotheken**



Reissalat mit Ananas

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Naturreis
Meersalz, Pfeffer
1 kleiner Apfel
2 Scheiben Ananas
50 g eingeweichte Rosinen
50 g gestiefelte Mandeln
Sauce: 1-2 Becher saure Sahne
20 g Mangochutney
1 EL Curryextrakt
einige Scheiben Ingwer
Saft von 1 Zitrone
etwas Meersalz

So geht's:

Reis in sprudelndem Salzwasser 30 Minuten kochen, abtropfen und abkühlen lassen.

Einen kleinen Apfel schälen, würfeln, ebenso 2 Ananasscheiben und zusammen mit den abgetropften Rosinen und Mandelstiften zu dem Reis geben.

1-2 Becher saure Sahne mit den übrigen Zutaten verrühren und alles gründlich vermengen. Gut durchziehen lassen und eventuell nachschmecken.

Tipp:
Der Salat sollte sehr intensiv "süß pikant" schmecken.

Nicht wenige Gichtpatienten verlassen sich auf den Grundsatz, dass eine "ausgewogene und vielseitige" Ernährung ein guter Garant für niedrige Harnsäurespiegel im Blut ist:

Doch was ist eine ausgewogene, vielseitige Ernährung?

Sommerliche Bohnensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Bohnen
600 g Gemüsebrühe aus Extrakt
1 Lorbeerblatt
Bohnenkraut
1 zerdrückte Knoblauchzehe
Meersalz, schwarzer Pfeffer
10-12 Cocktailtomaten
2 EL Kapern
Saft von 1 Zitrone
300 ml Sanoghurt
150 ml Creme fraiche

So geht's:

Bohnen vorbereiten und kleinschneiden. In kochender Gemüsebrühe mit einem Lorbeerblatt und Bohnenkraut ca. 10 Minuten garen.

Eine zerdrückte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und 2 EL Kapern zugeben, durchziehen lassen und kühl stellen.

Saft einer Zitrone mit Sanoghurt und Creme fraiche verrühren und zur Suppe geben. Mit 10 - 12 gewürfelten Tomaten garnieren.

Nicht mehr als eine leere Phrase - und dies gilt insbesondere für Gichtpatienten. Hier gilt, dass jedes "Purinchen" gezählt werden muss und dies gilt ausgeprägt für Gichtpatienten. Wer sich darauf verlässt, dass "ausgewogen und vielseitig" den nächsten Gichtanfall

Frühlingsgemüse mit Kräuter-Hollandaise

Zutaten für 4 Portionen:

3-4 junge Kohlrabiknollen mit Blättchen
Meersalz
Muskat
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Kerbel
100 g Butter
3 Eigelb
3 EL Weißwein oder 1-2 EL Zitronensaft

So geht's:

Einen Bund Kerbel waschen, gut abtropfen lassen und sehr fein schneiden.

3 - 4 Kohlrabi putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Blätter aufbewahren.

Kohlrabi, Meersalz, Muskat und Pfeffer mit sehr wenig Wasser ca. 15 Minuten gardünsten, Blätter zum Schluss mit erhitzen.

Zwischenzeitlich die Butter langsam zerlaufen lassen.

verhindert, wird in der Regel schmerzhafte Überraschungen erleben.

Wer exakt plant, genießt die vielseitige, purinarme Ernährung und braucht auf nichts zu verzichten. Beste Hilfe bietet der Purinrechner auf www.gichtliga.de



3 Eigelb, 3 EL Weißwein, Salz und Pfeffer in eine hitzebeständige Rührschüssel geben.

Die Schüssel auf Wasserdampf setzen und die Zutaten mit dem elektrischen Handrührgerät cremig bis schaumig aufschlagen.

Dann weiterschlagen und nach und nach die Butter zufügen. Kerbel unter die Soße mischen.

Kohlrabi auf Teller verteilen und mit der Hollandaise übergießen.

Dazu passen kleine Pellkartoffeln.

Purinwerte der beschriebenen Gerichte

Reissalat mit Ananas:
pro Portion von 174 g:
22,1 mg Purin

Sommerliche Bohnensuppe:
pro Portion von 460 g:
19,5 mg Purine

Frühlingsgemüse mit Kräuter-Hollandaise:
pro Portion von 166 g:
12,8 mg Purine

Gnocchi auf Tomatenpüree:
pro Portion von 413 g:
17,2 mg Purine

Chicoréesalat m. Früchten:
pro Portion von 224 g:
13,1 mg Purine

Gnocchi auf Tomatenpüree

Zutaten für 4 Portionen

600 ml Milch
Meersalz
Muskatnuss
160 g Grieß
4 Ei
16 EL gemischte Kräuter
2-2,5 L Gemüsebrühe
8 reife Tomaten
etwas zerdrückter Knoblauch
Meersalz
Kräuter der Provence
4 EL geriebener Käse

So geht's:

Milch, Meersalz und Muskatnuss zum Kochen bringen. Den Grieß einstreuen und unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen und ca. 20

Minuten quellen lassen. Das verquirlte Ei und die gehackten Kräuter einrühren. Brühe zum Kochen bringen.

Mit 2 TL kleine Klößchen vom Grießteig abstechen und in der Brühe ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

Zwischenzeitlich die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und pürieren. Mit Knoblauch, Salz und Kräutern der Provence abschmecken. Die Gnocchi auf das Tomatenpüree legen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Chicoréesalat mit Früchten

Zutaten für 4 Portionen

ca. 350 g Chicorée
1 Apfel

1 Orange
1 Banane
Saft von 1/2 Zitrone
3-4 EL kaltgepresstes Walnussöl
1/2 TL Honig
1 Prise Meersalz
1-2 EL grob gehackte Walnüsse oder Haselnüsse

So geht's:

Chicorée putzen, am Strunk ca. 1 cm abschneiden und den Keil entfernen.

Kurz waschen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

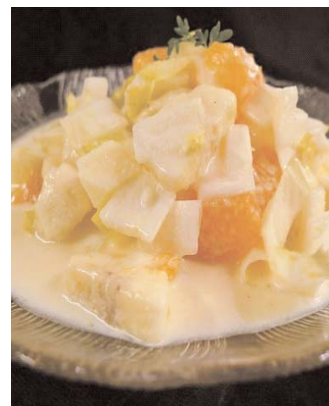
Einen Apfel waschen, achteln und blättrig schneiden.

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

Scheiben schneiden.

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

Mit 1-2 Esslöffeln grob gehackten Walnüssen oder mit Haselnüssen bestreuen.



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

Getränke

Apfelsaft	3	8
Weißbier	6	15
Coca Cola light	2	5
Weißwein	0	0

Obst und Gemüse

Champignons	25	60
Kohlrabi	11	27
Kartoffeln	6	15
Spargel, gegart	8	19
Orange	8	19
Ananas	8	20
Zitrone	7	17
Tomate	4	10
Apfel	5	12
Pfirsich	6	14
Banane	11	25

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

Kräuter

Petersilie	16	40
Schnittlauch	13	30
Meerrettich	13	30

Nüsse

Haselnüsse	15	40
Walnüsse	10	25

Milchprodukte

Buttermilch	0	0
Parmesan	4	10
Margarine	0	0
Schafskäse	13	30
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
Postfach 40
85396 Hallbergmoos

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. Harnsäure bildet Kristalle bei mehr als</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 3 mg/dl im Blut <input type="checkbox"/> 6 mg/dl im Blut <input type="checkbox"/> 9 mg/dl im Blut <p>2. Erhöhte Harnsäurewerte sind</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> gesund <input type="checkbox"/> ungefährlich <input type="checkbox"/> gefährlich <p>3. Ein akuter Gichtanfall wird ausgelöst durch</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> kristallisierte Harnsäure <input type="checkbox"/> zu wenig Schlaf <input type="checkbox"/> zu viel essen | <p>4. Die beste Adresse für die Planung purinamer Kost</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bäckerei <input type="checkbox"/> Metzgerei <input type="checkbox"/> www.ysat.de <p>5. Überhöhte Harnsäurewerte verursachen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Zeugungsunfähigkeit <input type="checkbox"/> Gicht <input type="checkbox"/> 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 30.08.2012

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
Fax: 0811 - 555 287-30

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, Mai, Sept., 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, 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 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.