

Seite 3

Purinrechner
jetzt
auch auf
i-phone
und
i-pad



Seite 4

Hoher
Blutdruck
als
Folge
von
Gicht



Seite 5

Blasen-
entzündungen
wann immer
möglich ohne
Antibiotika
behandeln



Seite 6

Schutz vor
chronischer
Gicht:
Purinarm,
kalorienarm,
bewegungsreich



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und Behandlung von Gicht

Es gibt kein Medikament ohne Nebenwirkungen

Was ist gefährlicher- Gicht oder ihre Therapie?

Die Antwort zuerst:

Es gibt keine medikamentöse Therapie ohne Nebenwirkungen und in jedem Fall wägt der behandelnde Arzt zugunsten des Patienten ab, ob die Vorteile einer Therapie die Nachteile überwiegen. Doch besser als jede medikamentöse Therapie ist das Vermeiden von Krankheiten, wie dies im Falle Gicht fast immer möglich ist.

Ist die Konzentration der Harnsäure höher als 6,0 ml/dl kristallisiert die Säure. Es entstehen scharfe Kristalle, die mit dem Blut durch den Körper getragen werden. Am häufigsten lagern sich diese Kristalle dann in den Gelenken ab, wo sie vom Immunsystem als Fremdkörper erkannt und bekämpft werden. Diese Abwehr verursacht Entzündungen, die jeder Gichtpatient als akuten Gichtanfall kennt und wegen der sehr ausgeprägten Schmerzen fürchtet.



Vorbeugen ist besser als jede Medizin

Wegen der enormen Schmerzen ist zum Zeitpunkt eines akuten Gichtanfalles jeder Patient fest davon überzeugt und bereit, alles zu tun, was hilft, die Wiederholung dieser Situation für die Zukunft zu vermeiden.

Würde dieser gute Vorsatz eingehalten, wäre die Frage nach den Gefahren, die mit der Behandlung von Gicht einher gehen, in den allermeisten Fällen

überflüssig. Der Grund:

Sobald die Schmerzen und Symptome des akuten Gichtanfalles verschwunden sind, besteht die beste Therapie darin, den nächsten Gichtanfall - und vor allem die Chronifizierung von Gicht mit all ihren Folgen - zu vermeiden.

Dies geschieht am besten und völlig harmlos durch eine spezifische Ernährung, in deren

Rahmen auf kein geliebtes Lebensmittel verzichtet, aber die Anzahl der mit der Nahrung aufgenommenen Purine limitiert werden muss.

Wie so oft im Leben sieht die Praxis aber anders aus als die Theorie. Die guten Vorsätze kollidieren mit den kulinarischen Erinnerungen und werden von diesen Schritt für Schritt verdrängt.

Besser vermeiden als therapieren

Dabei ist nicht einmal Willensstärke, sondern ausschließlich die richtige Information erforderlich, um die guten Vorsätze letztlich auch erfolgreich umzusetzen. Eine spezifische Gichtdiät ist kein Verzicht, sondern eine Rechenaufgabe, die heute im Internet und am Handy unkompliziert erledigt werden kann (siehe Seite 3).

Fortsetzung Seite 2

Was ist gefährlicher - Gicht oder ihre Therapie?

Dass es besser ist, eine Krankheit zu vermeiden als zu therapieren, gilt natürlich nicht nur für Gicht - aber hier besonders ausgeprägt.

Der erste Gichtanfall bedeutet noch nicht, dass die Krankheit Gicht entstanden ist. Er ist vielmehr als ein letztes Warnzeichen vor dem Zeitpunkt zu verstehen, ab dem sich chronische Gicht entwickelt.

Der erste Gichtanfall gibt vielen Patienten zum ersten Mal in ihrem Leben einen Hinweis darauf, dass die Harnsäurewerte im Blut zu hoch sind.

Das bedeutet entweder, dass mit der Nahrung mehr Purine aufgenommen werden und bei deren Abbau im Stoffwechsel dann mehr Harnsäure entsteht als ausgeschieden wird. Patienten mit dieser primären Form der Gicht haben in der Regel eine ererbte Veranlagung, die über zwei bis drei Generationen weitergegeben wird.

Oder es führt in viel selteneren Fällen eine andere Erkrankung - wie z.B. eine Nierenerkrankung, Tumore, Diabetes - dazu, dass zu wenig Harnsäure ausgeschieden wird.

Gicht ist fast immer vermeidbar

Mehr als 90 % aller Gichtkrankungen fallen in die Gruppe 1 und haben deshalb nach dem ersten Gichtanfall die besten Chancen die Entwicklung einer chronischen Gicht mit all ihren Folgen wie steife, deformierte Gelenke, Invalidität usw. durch Umstellung der Ernährung zu vermeiden.

Wer dies nicht tut, nimmt bewusst in Kauf, dass ihm die medikamentöse Therapie Schaden zufügt, der mit einer gezielten Ernährungsumstellung in den meisten Fällen vermieden werden kann.

Wie gefährlich auch die Therapie von Gicht sein kann, haben Wissenschaftler der Uni Bern



Gichttherapie kann so angenehm sein

im vergangenen Jahr erforscht und beschrieben.

Gichttherapie: Natur schlägt Chemie

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 - die sogenannten NSAR - ersetzt.

Nicht-steroidale-Antirheumatika (NSAR) wie z.B. das weit verbreitete Diclofenac sollten die

Schmerzen schneller beseitigen und dabei weniger Nebenwirkungen erzeugen.

Da bei der Einführung der ersten NSAR vor mehr als 20 Jahren keine Langzeiterfahrungen vorlagen, haben tausende Ärzte der Werbung der Pharmafirmen vertraut und diese Präparate u.a. auch bei der

Gichtanfalles war und heute wieder ist.

NSAR erhöhen das kardiale Risiko (auch das von tödlich verlaufenden Herzerkrankungen) und können speziell im Magen-Darm-Bereich 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.

Natürlich sind nicht alle Arzneimittel - und erst recht nicht Arzneimittel zur Behandlung von Gicht - so gefährlich wie NSAR, vor deren Einsatz die Schweizer Wissenschaftler eindringlich warnen. Doch haben alle Arzneimittel nicht nur eine erwünschte, sondern immer auch unerwünschte Wirkungen, deren Nachteile oft erst nach langfristiger Einnahme zum Tragen kommen.

Deshalb gilt speziell für die mittels Ernährungsumstellung vermeidbare Gicht: Die Gefahren der medikamentösen Therapie übertreffen den Nutzen der Umstellung bei weitem!

Fazit

Jeder Patient, der nach einem Gichtanfall bewusst darauf verzichtet, erhöhte Harnsäurewerte mittels Ernährungsumstellung auf ein normales Niveau zurückzuführen, setzt seinen Körper unnötigen Gefahren aus. Die medikamentöse Behandlung chronischer Gicht birgt Risiken, die in keinem positiven Verhältnis zur problemlosen Umstellung auf eine purinarme Ernährung stehen.

Mehr als 2000 Lebensmittel zur Planung köstlicher purinarmer Menü's

Purinrechner für Gichtpatienten jetzt auch auf i-phone und i-pad

**Scannen und
genießen**



Leichter geht es nicht - scannen Sie diesen Link zum Purinrechner als App für Ihr i-phone oder Ihren i-pad. Kreieren Sie köstliche purinarme Menüs so leicht wie nie zuvor.

In vielen Bereichen der Medizin gilt, dass neue Medien für Patienten die Chancen erhöhen, mit bestehenden Krankheiten unkomplizierter umzugehen.

Doch in kaum einem anderen Bereich kommt dies mehr zum Tragen als bei Gicht.

Die Vermeidung oder Behandlung von Gicht mittels Ernährung ist bislang häufig an mangelnder Compliance gescheitert. Zu kompliziert und zu zeitraubend erschien vielen Patienten die Planung purinarmer Ernährung, welche u.a. auch die Voraussetzung dafür ist, auf mitunter gefährliche medikamentöse Therapie verzichten zu können.

**1 mg Purine
= 2,4 mg Harnsäure**

Diese Formel für die Verstoffwechslung der mit der Nahrung aufgenommenen Purine ist einfach zu merken. Doch wieviele Purine sind in welchen Lebensmitteln enthalten und

welche Kombinationen von Lebensmitteln, Gewürzen, Getränken usw. ergeben dann pro Menü welche Mengen an Harnsäure?

Die Antworten auf diese Fragen sind heute nicht mehr das Resultat von langem Lesen und kompliziertem Rechnen - diese Antworten gibt heute ohne Vorkenntnisse der Materie der Purinrechner.

Gichttherapie genießen

Nie war es für Gichtpatienten leichter, sich ohne Verzicht auf Genuss purinarm zu ernähren und auf eine immer mit Risiko verbundene medikamentöse Therapie zu verzichten, bzw. die erforderlichen Dosierungen so niedrig wie möglich zu halten.

Dank dem Purinrechner hat purinarme Ernährung mit Diät und Verzicht nichts mehr gemeinsam.

Die Auswahl auf dem Purinrechner ist so groß und die Handhabung so einfach, dass der Besuch auf der Webseite www.purinrechner.de dem Besuch in einem Schlemmerrestaurant gleicht.

Fazit

Neue Medien verändern die Welt - auch diejenige von Patienten mit Gicht.

Der Verzicht auf die Nutzung des kostenfreien Purinrechners erhöht die Chancen für Krankheit und Medikation mit Nebenwirkung - oder eben umgekehrt!

Schweißprobleme?



Schwitzen reguliert die körpereigene Klimaanlage und ist lebensnotwendig, um die Überhitzung des Körpers zu vermeiden.

Mehr als 2 Millionen Schweißdrüsen reagieren auf starke Gefühle, Anstrengung und Hitze. Sie produzieren bei gesunden Erwachsenen täglich zwischen 0,5 und 1,0 Liter Schweiß.

Ererbte Grundlagen können dazu führen, dass zuviel Schweiß produziert wird - 800.000 Deutsche leiden unter dieser sogenannten Hyperhidrose.

Die Kunst der erfolgreichen Therapie besteht nicht darin die Schweißproduktion zu stoppen oder die Folgen zu verstecken. Die Regulierung der gesunden Funktion ist das Ziel erfolgreicher Therapie der Hyperhidrose und Salbei das Mittel der Wahl.

Wissenschaftliche Studien belegen: Standardisierte 300 mg Salbeitrockenextrakt in spezifischer Qualität reduzieren die Schweißproduktion um > 50%.

Salvysat® plus
mit 300 mg standardisierter Qualität an Salbeitrockenextrakt reguliert überschießende Schweißproduktion

Das Resultat:
Sichtbare Frische auch in kritischen Situationen.
Nur in Apotheken

Salvysat® plus Bürger Filmtabletten, Wirkstoff: Salbeiblättertrockenextrakt. Anwendungsgebiete: Schweißhemmendes Mittel bei vermehrter Schweißsekretion (Hyperhidrosis) verschiedener Ursachen wie Klimakterium, kreislaufbedingte Schweißausbrüche, Rekonvaleszenz, psychosomatisch verursachte Hyperhidrosis, Nachtschweiß, feuchte Hände, Fuß- und Achselnschweiß. 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 Ihren Arzt oder Apotheker.



Gichtbedingte Nierenschäden bleiben nicht ohne Folgen

Folgen chronischer Gicht - Bluthochdruck

Sowohl bei der Entstehung, als auch im Verlauf der Gicht spielt die Niere eine wichtige Rolle.

Werden Nieren durch chronische Gicht geschädigt, können sie ihre Aufgaben, wie Harnbildung und Blutdruckregulierung, nur noch eingeschränkt erfüllen. Als Folge führen gichtbedingte Nierenschäden, wie z.B. die Gichtniere, nicht selten zu gefährlichem Bluthochdruck.

Blutdruckregulierung ist Aufgabe der Niere

Bestimmte in der Nierenrinde befindliche Zellgruppen übernehmen einen wichtigen Teil der Blutdruckregulierung. Diese sogenannten Glomerula werden dann geschädigt, wenn es im Verlauf einer Gichtniere zu Abflussbehinderungen in

dazu gehörigen Harnkanälchen kommt. Der entstehende Druck schädigt die blutdruckregulierenden Zellgruppen, in der Folge entsteht Bluthochdruck.

Regelmäßig Blutdruck messen!

Speziell für Patienten mit chronischer Gicht ist die regelmäßige Überprüfung des Blutdrucks deshalb mehr als eine Routine - sie ist ein Teil der Therapie und bietet Schutz vor weiteren, gefährlichen gesundheitlichen Schäden.

Elektronische Messgeräte sind in allen Apotheken und Sanitätshäusern erhältlich und leicht in der Handhabung.

Das Ergebnis der Messung zeigt zwei Werte, die jeweils der

Spitze und dem Tal des Blutdruckverlaufs entsprechen. Wenn sich der Herzmuskel zusammen zieht (Systole), wirft er eine bestimmte Menge Blut aus. Der in diesem Moment gemessene Blutdruckwert heißt entsprechend systolischer Druck. Die Entspannungsphase des Herzens wird als Diastole bezeichnet, der in diesem Moment gemessene Blutdruckwert wird dementsprechend diastolischer Druck genannt.

Blutdruckwerte von systolisch 130 mmHg und diastolisch bis 85 mmHG entsprechen den Normalwerten. Nach einem kleinen Spielraum nach oben, in dem der Blutdruck sehr genau beobachtet werden muss, beginnt die Behandlungsbedürftigkeit bei Werten ab 140/90 mmHg.

Chronische Gicht gehört zu den Krankheiten, in deren Verlauf sich die Schäden umso mehr addieren und ausprägen, je länger falsch, nicht oder unzureichend behandelt wird.

Hoher Blutdruck als Risikofaktor für Schlaganfall und Herzinfarkt ist nur eine - aber eine der gefährlichsten - Folgen unzureichend behandelter Gicht.

Fazit

Falsch oder nicht behandelte chronische Gicht setzt einen Teufelskreis in Bewegung, der weitab von den typischen Symptomen auch lebensgefährdenden Bluthochdruck zur Folge haben kann. Tägliche Blutdruckmessungen und ggf. Therapie sind Pflicht!



Vitalität essen

Vitalität und ein gesundes Herz-Kreislauf-System 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.

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

Eine besondere Rolle spielen dabei spezifische Vitamine und insbesondere Oleuropein, ein wirksamer Bestandteil in Olivenblättern.

Wird Oleuropein mit den Vitaminen C, B1 und Folsäure kombiniert und dem Körper in aus-

reichender Menge zur Verfügung gestellt, unterstützt dies mit allen positiven Folgen die Blutbildung und ein gesundes Herz-Kreislauf-System.

Olivysat® novo

Gezielte Nahrungsergänzung mit 250 mg Olivenblätterextrakt, plus Vitamine C, B1 und Folsäure zur Verbesserung der Blutbildung, Sauerstoffversorgung und Vitalität.

Erhältlich in allen Apotheken

Olivysat® novo Bürger Dragees, Nahrungsergänzungsmittel mit 250 mg Olivenblätterextrakt 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.

Ärztlich empfohlene Selbstmedikation

Im Zuge immer wieder notwendiger Sparmaßnahmen streicht der Gesetzgeber seit Jahrzehnten immer mehr sogenannte Bagatelleistungen wie z.B. OTC-Arzneimittel.

Nicht selten sind Arzneimittel betroffen, die von Ärzten als unverzichtbar bezeichnet werden. Diese Arzneimittel werden dann zwar nicht mehr verschrieben, aber indikationsspezifisch empfohlen. Diese Service-seite des Gichttelegramms stellt ausschließlich Präparate aus ärztlicher Empfehlung vor.

Der unkritische und damit zu häufige Einsatz von Antibiotika führt zu deren Unwirksamkeit, weil die Bakterien lernen, mit Antibiotika umzugehen.

Dies ist keine neue Erkenntnis, aber die Auswirkungen der Resistenz von Bakterien gegen Antibiotika werden immer häufiger sichtbar und vor allem immer gefährlicher.

Besser ohne klassische Antibiotika

Blasenentzündungen - Antibiotika versagen oft

Noch vor wenigen Jahren konnten sich Ärzte und Patienten quasi darauf verlassen, dass immer wieder neu entwickelte Wirkstoffe die Lücken der inzwischen unwirksamen Antibiotika schließen konnten.

Dies gelingt inzwischen nicht mehr, unter anderem auch, weil neu entwickelte und besser wirksame Antibiotika sofort als sogenannte Reservetherapeutika eingestuft werden. D.h. sie werden erst dann eingesetzt, wenn die klassischen Antibiotika versagt haben. Dies verspricht der forschenden Industrie aber kein kostendeckendes Geschäft und so wird auf weitere Forschung und Entwicklung verzichtet.

Dass klassische Antibiotika bei der Behandlung immer wiederkehrender Blasenentzündungen

versagen, gehört schon fast zum Alltag.

Nicht immer sind es die nicht mehr wirksamen Antibiotika. Auch falsche Anhygiene, eine gestörte Vaginalflora oder Unmengen von Bakterien in warmen Badeseen und Pools spielen eine gewichtige Rolle.

Die Natur bietet Antibiotika

Wie so oft hält die Natur eine Lösung bereit, die auch schon vor der Entdeckung der Antibiotika eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Blasenentzündungen gespielt hat.

Studien belegen, dass Arbutin, der für die desinfizierende Wirkung wichtigste Inhaltsstoff der Bärentraubenblätter, in den unteren Darmabschnitten

durch Enzyme in antibakteriell wirksames Hydrochinon umgewandelt wird, das die verursachenden Erreger von Blasenentzündungen eliminiert, ohne dass diese resistent gegen die Wirkung werden.

Die Paul-Ehrlich-Gesellschaft empfiehlt deshalb schon seit Jahren den Einsatz von Bärentraubenblätterextrakt immer dann, wenn auf Antibiotika verzichtet werden kann.

Tipp

Keine selbstgekochten Tees verwenden - die Qualität und exakte Dosierung entscheidet!

Das preiswerteste Präparat mit standardisierter Qualität und Dosierung heißt Uvalysat und ist in allen Apotheken rezeptfrei erhältlich.



Genießen

ohne Reue

Mehr als 20% aller Patienten, die einen Therapeuten aufsuchen, klagen über Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und Druck in der Magengegend.

Ursache sind meistens sogenannte dyspeptische Beschwerden, die durch einen gestörten Gallefluss verursacht werden.

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 naturheilkundliche Forschung, auch die Herstellung von Naturheilmitteln hat seit dieser Zeit große Fortschritte gemacht. Die spezifische Aufbereitung der im Löwenzahn enthaltenen wirksamen Bitterstoffe sichert heute mehr Hilfe als je zuvor.

Das aktuellste Beispiel:

Paverysat® L - Bürger mit Löwenzahn-Ganzpflanzen-Fluidextrakt steigert die Sekretion der Verdauungsdrüsen - insbesondere der Galle.

Das Resultat: Gestörter Gallefluss wird reguliert, dyspeptische Beschwerden, Völlegefühl und Blähungen deutlich gelindert.

Nur in Apotheken

Paverysat® L Bürger Flüssigkeit, Wirkstoff: Löwenzahn-Ganzpflanze-Fluidextrakt, **Anwendungsgebiete:** 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.

Bester Schutz vor chronischer Gicht - purinarm essen, Bewegung, Normalgewicht



Putengeschnetzeltes mit Rösti

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Putengeschnetzeltes
 40 g Butter oder Margarine
 Salz
 Curry- oder Paprikapulver
 ca. 500 ml Gemüsebrühe
 evtl. Speisestärke oder Soßenbinder
 4 EL Sahne
 Für Rösti:
 800 g Pellkartoffeln
 8 EL Öl
 Salz
 Pfeffer

So geht`s:

Das Fleisch in Butter oder Margarine anbraten und würzen.

Zugedeckt schmoren, und die Gemüsebrühe zugießen. Evtl. etwas Soßenbinder darüber geben, aufkochen und die Sahne unterrühren.

Für die Rösti zuerst die Kartoffeln kochen. Die gekochten Kartoffeln pellen, grob raffeln und würzen.

Die Kartoffelmasse in 3 Portionen aufteilen, in eine gefettete Pfanne legen und mit einem Löffel flach drücken.

Von beiden Seiten hellbraun braten.

Die frühe Diagnose Gicht ist heute im Gegensatz zu früher eher ein Segen als ein Fluch. Schon allein durch gezielt purinarme Ernährung kann der Prozess der Entwicklung von früh erkannter Gicht hin zu chronischer Gicht mit all ihren Problemen in den meisten Fällen gestoppt werden. Reicht die Umstellung der Ernährung nicht aus, helfen Medikamente.

Wird zusätzlich auf den Erhalt oder die Wiederherstellung eines normalen Körpergewichtes geachtet und ausreichend körperliche Aktivität in

den Tagesablauf eingeplant, sind die Chancen sehr groß, dass sich aus der ersten Diagnose Gicht keine lebenslanglich begleitende Problemerkrankeung entwickelt. Mehr Informationen:

www.gichtliga.de

Herbstlicher Obstsalat

Zutaten für 4 Portionen:

2 Äpfel
 2 Birnen
 2 TL frisch gepresster Zitronensaft
 150 g grüne Weintrauben
 250 g Pflaumen
 2 EL Walnusskerne
 80 ml frisch gepresster Orangensaft
 flüssiger Süßstoff

So geht`s:

Den Apfel und die Birne entkernen und in Spalten schneiden. Diese mit Zitronensaft beträufeln.

Die Weintrauben halbieren und evtl. entkernen. Die Pflaumen halbieren und entsteinen.

Das vorbereitete Obst in eine Schüssel geben. Die Walnusskerne grob hacken. Den Orangensaft mit dem Obst mischen. Den Obstsalat mit Süßstoff abschmecken und mit den Walnüssen bestreuen.

Möhren - Lauch - Gemüse in Nussoße

Zutaten für 4 Portionen:

3 EL ungeröstete Erdnüsse
 3 EL kaltgepresstes Sonnenblumen- oder Erdnussöl
 500 g Möhren
 1 kleine Stange Lauch
 200 g Champignons
 Meersalz
 schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
 Ingwerpulver
 4 EL Sojasoße
 3 EL Erdnussmus
 Saft von einer unbehandelten Zitrone

So geht`s:

Drei Esslöffel Erdnüsse in einem Esslöffel heißem Pflanzenöl kurz anbraten.

Zur Seite stellen.

Die Möhren schälen, in dünne Streifen schneiden, ebenfalls die kleine Stange Lauch.

Die Champignons waschen und in Scheiben schneiden.



Das Gemüse in zwei Esslöffel heißem Öl andünsten.

Wenige Minuten garen (es muss noch Biss haben).

Mit Salz, Pfeffer, Ingwerpulver und vier Esslöffeln Sojasoße würzen.

Drei Esslöffel Erdnussmus mit dem Saft einer Zitrone verrühren und zu dem Gemüse geben.

Mit gerösteten Erdnüssen bestreuen.

Tipp!

Dazu passen Kartoffelnebstchen.

Informationen über die Entstehung und Behandlung von Gicht

Purinwerte der beschriebenen Gerichte

Putengeschnetzeltes

pro Portion von 490 g:
107,1 mg Purine
= 257,04 mg Harnsäure

Herbstlicher Obstsalat

pro Portion von 217 g:
19,74 mg Purine
= 47,38 mg Harnsäure

Möhren-Lauch-Gemüse

pro Portion von 260 g:
30,6 mg Purine
= 73,44 mg Harnsäure

Körnige Lauchcremesuppe

pro Portion von 247 g:
26,46 mg Purine
= 63,50 mg Harnsäure

Paprika mit Reisfüllung

pro Portion von 386 g:
26,7 mg Purine
= 64,08 mg Harnsäure

Körnige Lauchcremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 kleine Stangen Lauch
- 4 TL Maiskeimöl
- 2 Zwiebeln
- 8 EL geschrotetes Getreide z.B. Dinkel
- Gemüsebrühe
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- 8 EL Kondensmilch, 7,5% Fett
- 4 gehäufte EL Frischkäse

So geht`s:

Den Lauch putzen und längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, den Lauch und die Zwiebeln darin kurz andün-

ten. Einige Lauchringe beiseite stellen.

Das Getreide sowie die Gemüsebrühe dazugeben und alles 20-25 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer und dem in Röllchen geschnittenen Schnittlauch würzen und die Suppe pürieren.

Die Kondensmilch mit dem Frischkäse verrühren. Die Suppe mit der Mischung binden. Anrichten und mit den übrigen Lauchringen servieren.

Paprika mit feuriger Reisfüllung

Zutaten für 4 Portionen:

- 50 g rote Bohnen
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3-4 EL kaltgepresstes Olivenöl
- ca. 100 g Langkorn-Naturreis
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 mittelgroße Tomaten

- Meersalz, Paprikapulver
- 1 kleine Peperoni
- 3 EL Sanoghurt (3,5 % Fett)
- 100 Schafskäse
- 4 rote oder grüne Paprika
- 1 Tasse Gemüsebrühe

So geht`s:

Rote Bohnen einige Stunden in Wasser einweichen. Dann in leicht gesalzenem Wasser ca. 40 Min. kochen.

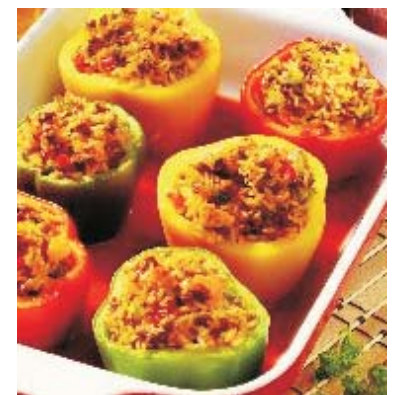
2 Zwiebeln würfeln, 2 Knoblauchzehen zerdrücken und beides in 3-4 EL heißem Olivenöl goldgelb andünsten. Den Reis zugeben, mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und ca. 40 Minuten kochen.

Mit Salz und Paprikapulver würzen. Die 2 Tomaten und die Peperoni kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und halbieren. Kerne aus der Peperoni entfernen. Alles in kleine Würfel schneiden. Kurz blanchieren und mit dem Reis

vermischen. Die abgetropften Bohnen und den gewürfelten Schafskäse auch dazugeben. Alles vermischen.

Den oberen Teil der 4 Paprikaschoten abschneiden, Kerne rausnehmen und einige Min. in wenig Wasser kochen. Leicht salzen und die Reisfülle hineindrücken.

Paprikaschote in eine gefettete Form setzen und mit Gemüsebrühe angießen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 15-20 Min. überbacken.



100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg	100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg
Gemüse			Getränke		
Zwiebel	4	9	Wein (rot)	0	0
Aubergine	8	20	Orangensaft	5	12
Lauch	17	40	Bohnenkaffee	0	0
Kartoffeln	6	15	Weißbier	6	15
Zucchini	8	20	Weißwein	0	6
Tomate	4	10	Nüsse		
Rote Beete	8	20	Mandeln	15	40
Kürbis	3	7	Walnuss	10	25
Rosenkohl	25	60	Haselnuss	13	30
Obst			Fleisch		
Apfel	6	15	Putenschnitzel	50	120
Weintrauben	8	20	Leberkäse	58	130
Zwetschgen	8	20	Mortadella	54	130
Banane	11	25	Milchprodukte		
Käse			Margarine	0	0
Camembert	13	30	Joghurt natur	0	0
Gouda	7	16			

Die deutsche Gichtliga informiert über die Vermeidung, die Behandlung und das Leben mit Gicht: www.gichtliga.de



Deutsche Gichtliga verlost drei Blutdruckmessgeräte für das Handgelenk

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

medical concept
health business GmbH
Lilienthalstraße 21
85399 Hallbergmoos
Der Bezug des Gichttelegramms ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme.

1. Hoher Blutdruck startet bei mehr als
- 120/80 mmHg
 - 130/85 mmHg
 - 140/90 mmHg

2. Der systolische Blutdruck zeigt den Druck in der
- Pumpphase
 - Entspannungsphase
 - Nacht

3. Der diastolische Blutdruck zeigt den Druck in der
- Pumpphase
 - Entspannungsphase
 - Nacht

4. Wie oft Blutdruckkontrolle für Gichtpatienten
- 1x wöchentlich
 - bei Kopfschmerzen
 - bei Bettlägerigkeit

Absender:

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Unterschrift _____

Einsendeschluss ist der 30. 10. 2012

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich.

Impressum

ISSN: 1860 - 9511
Verlag:
mc-medicalconcept, Inc . Belmont,
Nort Carolina, USA

Vertrieb für die deutsche Ausgabe:
Mc-medicalconcept GmbH
Lilienthalstrasse 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/Main
Sabine Kraaz, Frankfurt /Main

Erscheinungsweise:
Januar, Mai, September
Nachdruck oder Vervielfältigung auch
auszugsweise nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlages.

An unsere Einzel-Abonnenten: Wir freuen uns sehr über den außerordentlichen Erfolg des Gichttelegramms, der uns aber auch unsere finanziellen Grenzen zeigt. Pro Zustellung einer einzelnen Zeitung bezahlen wir € 1,85 und können dies wegen der rapid steigenden Abbonnentenzahlen nicht mehr leisten. **Unsere Bitte:** Bitte überweisen Sie unter Angabe Ihrer vollen Anschrift entweder € 5,00 für 3 Ausgaben des Gichttelegramms auf das folgende Konto: Verlag mc health business GmbH, Sparkasse Freising, Kto. Nr. 254 028 50 BLZ 700 510 03 oder holen Sie Ihr Exemplar einfach bei Ihrem Arzt ab. **Vielen Dank!**

Anforderungscoupon

Ich habe € 5,00 auf das nebenstehende Konto überwiesen. Bitte senden Sie mir die kommenden drei Ausgaben des Gichttelegramms an folgende Adresse:

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.

Standardisierte, flüssige Arzneimittel wirken schneller!

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