

## Seite 2

Rheuma,  
Arthrose -  
oder doch  
Gicht?



## Seite 4

Spätfolgen  
der  
Volkskrankheit  
Gicht



## Seite 5

Medika-  
mentöse  
Gicht-  
Therapie



## Seite 6

Purin-  
arme  
Ernährung



# Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Die Chronifizierung von Gicht kann häufig vermieden werden

## Die Deutsche Gicht-Liga e. V. - Partner für den Patienten und seinen Arzt

In Deutschland leiden 2,8 % der Männer und 0,4 % der Frauen an Gicht. Neben Diabetes Mellitus und Fettstoffwechselstörungen zählt Gicht damit zu den häufigsten Stoffwechselstörungen in der westlichen Welt.

Zum einen könnte Gicht in vielen Fällen vermieden werden. Zum anderen ist es möglich, die Krankheit Gicht so erfolgreich zu behandeln, dass ein deutlicher Einschnitt in die Lebensqualität vermieden werden kann.

Wie so oft bei Krankheiten, die sich zu einem chronischen Leiden entwickeln, stehen die Betroffenen dem Erfolg aber häufig selbst im Weg.

### Informationen, die Gesundheit fördern

Der Grund für den fehlenden Erfolg liegt meist klar auf der Hand. Selten ist es die Unvernunft, sondern meist mangelnde Information der be-



Mehr als jeder 40-ste Bundesbürger - meist Männer - ist von Gicht betroffen

troffenen Patienten. Ist die Diagnose gestellt, erläutert der behandelnde Arzt die Ursachen sowie die Notwendigkeit und Wirkung der individuell erforderlichen Therapie.

Hierzu gehören nicht nur Medikamente, sondern auch die Umstellung von oft über Jahrzehnte gewachsenen Ernährungsgewohnheiten, körperlichen Aktivitäten usw.. Denn im Gegensatz zu vielen anderen Krankheiten, hat die Medikation bei Gicht oft nur eine ergänzende Funktion.

Doch die Erfahrung zeigt: Auch von der besten Aufklärung durch den behandelnden Arzt bleiben bei vielen Patienten langfristig nur Fragmente hängen - und diese beinhalten im wesentlichen die Informationen rund um die Medikation.

Der mindestens ebenso wichtige Teil der Information über die Umstellung der Ernährung usw. verschwindet umso schneller aus dem Gedächtnis, je weniger und seltener er genutzt wird.

Im Rahmen der Informationsverarbeitung hat die täglich eingenommene Tablette die unübersehbaren Vorteile der Routine und der einfachen Handhabung. Dagegen gehört der Verzicht auf eine Lieblingsspeise bei weitem nicht in den Bereich gedankenloser Routine.

### Informationen der Gicht-Liga

Das Ziel der Deutschen Gicht-Liga e. V. besteht deshalb darin, den Erfolg der ärztlich verordneten Therapie dadurch zu fördern, dass der ärztliche Rat immer wieder in Erinnerung gerufen und mit Hilfe von praktikablen Tipps leicht mit Leben erfüllt werden kann.

Gicht-Patienten stehen hierzu die Webseite der Gicht-Liga e. V. ([www.gichtliga.de](http://www.gichtliga.de)) und das Gicht-Telegramm zur Verfügung. Einen Anforderungscoupon zum kostenlosen Bezug finden Sie auf der letzten Seite.

## Schwerpunkt Rheuma - Arthrose - Gicht?

Auf der Grundlage der seit Jahrzehnten stetig steigenden Lebenserwartung nehmen Erkrankungen der Gelenke immer weiter zu.

Nahezu 20 Millionen Menschen in Deutschland sind von Erkrankungen der Muskeln, Sehnen oder Gelenke betroffen.

Viele Krankheiten des Bewegungsapparates (z. B. Gelenke, Gelenkkapseln, Knochen, Muskulatur oder Sehnen) werden im Volksmund unter dem Begriff "Rheuma" zusammengefasst. Aus medizinischer Sicht ist jedoch eine wesentlich feinere Differenzierung erforderlich.

Die unter dem Sammelbegriff Rheuma verborgenen, mehr als 450 verschiedenen Krankheiten erfordern unterschiedliche Diagnostik und Therapie, um sie zu heilen oder den Umgang mit den Erkrankungen erträglich zu machen. Zu den häufigsten dieser Erkrankungen zählen die verschleißbedingte Arthrose, die rheumatische Arthritis und die Gicht.

Die besten Chancen nicht oder nicht extrem zu leiden, bieten die frühe Diagnose und Therapie schon bei den ersten Warnzeichen.

Bei Warnsignalen sofort zum Arzt - Frühe, ärztliche Diagnose verbessert die Prognose

# Rheuma - Arthrose oder doch Gicht?

Trotz unterschiedlicher Bezeichnungen haben die verschleißbedingte Arthrose, die rheumatische Arthritis und die Gicht einen gemeinsamen Kern: Sie verursachen starke Schmerzen und führen falsch oder unbehandelt zu nicht selten gravierenden Bewegungseinschränkungen.

Treten die ersten Warnsignale auf, haben betroffene Patienten selbst keine Möglichkeit zu erkennen, welche Form einer Gelenkerkrankung die aufgetretenen Beschwerden bereitet. Die Betroffenen haben aber eine große Chance: Frühzeitig erkannt und behandelt ist es meist möglich, die Weiterentwicklung aufzuhalten, bzw. die schmerzhaften Folgen zu beschränken.

Die wichtigste Grundlage für eine erfolgreiche Therapie bieten der frühe Arztbesuch und die exakte Diagnose schon bei den ersten Warnsignalen.

## Verschleißbedingte Arthrose

Die verschleißbedingte Arthrose ist die in Deutschland am häufigsten vorkommende Gelenkerkrankung. Etwa 80 % aller 55-jährigen sind betroffen. Doch trotz deutlich sichtbarer Veränderungen im Gelenk hat die Mehrzahl der Betroffenen keine Beschwerden.

Etwa ein Drittel der Betroffenen leidet unter erheblichen Beschwerden und unter Bewegungseinschränkungen.

Bei dieser Form der Arthrose kommt es wegen erhöhter Abnutzung - z. B. durch Fehlbelastung, Verletzung, Überbeanspruchung oder Übergewicht - zur Schädigung, im schlimmsten Fall zur Zerstörung der Gelenke.

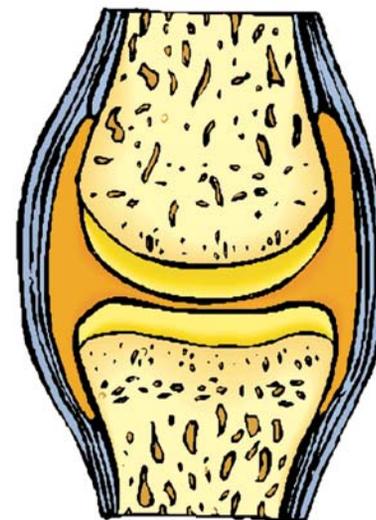
Als Folge der fortschreitenden Zerstörung der Gelenkknorpel und der Verformung gelenknaher Knochen können schmerzhafte Entzündungen auch das anliegende Gewebe schädigen.

## Warnsignale:

Die verschleißbedingte Arthrose beginnt schleichend und verschlimmert sich dann langsam aber stetig.

Nach Ruhepausen fallen die ersten Bewegungen besonders schwer (Anlaufschmerz), eine Besserung tritt erst bei leichter Bewegung ein. Die Betroffenen leiden unter Schmerzen, Muskelverspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schwellungen im Bereich der betroffenen Gelenke.

Typisch sind Schmerzen in Gelenken, an der Wirbelsäule, sowie Schwellungen an Gelenken und Gliedmaßen.



Rheumatoide  
Arthritis

Unter einer rheumatoiden Arthritis leiden in Deutschland etwa 800.000 Patienten. Rund zwei Drittel von ihnen sind Frauen. Die Erstdiagnose wird meist zwischen dem 35. und 45. Lebensjahr gestellt.

Die genauen Ursachen sind bis heute nicht eindeutig geklärt. Fest steht, dass neben genetischen Faktoren auch Infektionen, Umweltbedingungen und die individuelle Lebensweise eine Rolle spielen können. Wahrscheinlich ist jedoch eine Autoimmunreaktion erforderlich, um die Krankheit auszulösen. Dies bedeutet, das Immunsystem greift körpereigenes Gewebe an und gibt so den anderen Faktoren Gelegenheit zur Reaktion.

**Warnsignale:**

Die mit der rheumatoiden Arthritis verbundenen Symptome eines allgemeinen Krankheitsgefühls, wie z. B. Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Gewichtsabnahme, geben den Betroffenen selbst keinen typischen Hinweis auf diese Erkrankung.

Auch die Schmerzen in den kleineren Gelenken, insbesondere in den Fingergrundgelenken könnten ebenso wie die im akuten Schub auftretenden Schwellungen und Rötungen im Gelenkbereich anderen Erkrankungen zugeordnet werden.

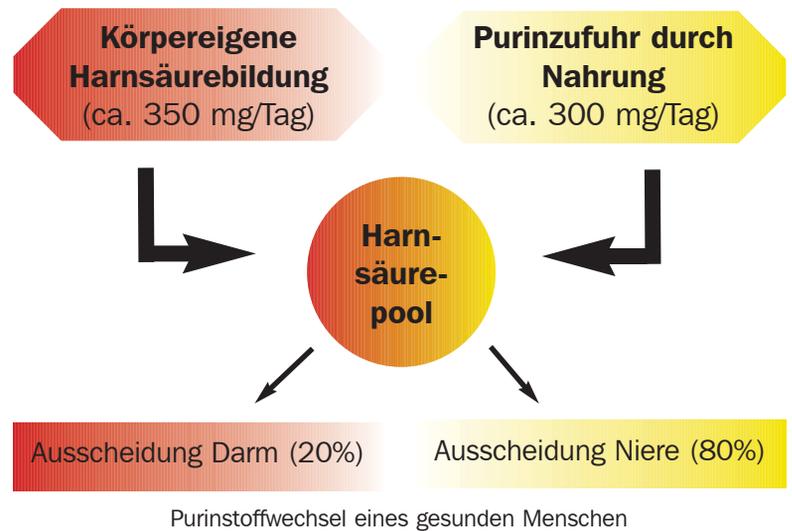
Für eine rheumatoide Arthritis sehr typisch ist dagegen die nach dem Aufstehen zu verspürnde Morgensteifigkeit mit beginnenden Gelenkschmerzen und -versteifungen, die insbesondere bei nasskalter Witterung besonders stark und anhaltend ausfallen können.

**Gicht**

Fast 10 Millionen Deutsche leiden unter Gicht, wobei der Begriff "leiden" sehr relativiert werden muss. Viele Betroffene haben ihre Erkrankung so im Griff, dass von "leiden" nicht oder kaum gesprochen werden kann.

Gicht wird durch einen erhöhten Harnsäurespiegel im Blut ausgelöst, der einen akuten Schub mit sehr schmerzhaften Entzündungen der Gelenke zur Folge haben kann. Grundsätzlich können alle Gelenke betroffen sein, auffällig häufig jedoch das Großzehengrundgelenk.

Im Falle von Gicht ist das Gleichgewicht zwischen Harnsäurezufuhr und -ausscheidung gestört (siehe Abbildung). Der erhöhte Harnsäurespiegel entsteht entweder durch mangelnde Ausscheidung oder durch vermehrte Produktion im Körper.



Wird ein akuter Gichtanfall falsch oder nicht behandelt, entwickelt sich das Krankheitsbild einer chronischen Gicht, die zur Zerstörung der befallenen Gelenke führen kann. Auch Nierensteine und Harnsäureablagerungen an anderen Stellen des Körpers gehören zum typischen Bild.

Purinreiche Nahrung wie Alkohol oder Innereien können bei vorbelasteten Patienten einen akuten Schub auslösen.

**Warnsignale:**

Das erste Warnsignal sind starke, plötzlich - meist nachts - auftretende Schmerzen mit Schwellungen in den betroffenen, nun geröteten und heißen Gelenken.

Die Chance, dass sich aus einem ersten, akuten Gichtanfall keine chronische Gicht entwickelt, ist groß. Dies gilt aber nur, wenn rechtzeitig richtig behandelt wird.

	verschleißbedingte Arthrose	rheumatoide Arthritis	Gicht
<b>Ursache</b>	Gewebeverschleiß durch Überbeanspruchung, z. B. durch Schwerarbeit, Sport, erhöhtes Körpergewicht, Bewegungsmangel, Alterung oder Stoffwechselstörung wie Diabetes mellitus	- chronische Entzündung der Gelenkinnenhaut - bei anhaltender Entzündung werden Gelenkstrukturen abgebaut und Gelenke zerstört - meist Beginn in kl. Gelenken	Stoffwechselerkrankung mit zu hohen Harnsäurewerten im Blut. - Harnsäure wird nicht ausgeschieden oder - im Organismus zu viel gebildet
<b>Symptome</b>	- Anlaufschmerz (Bewegung aus Ruhe fällt schwer) - Besserung tritt bei leichter Bewegung auf - häufig Knie-, Hüftgelenk oder Finger betroffen	- Morgensteifigkeit - geschwollene, schmerzende Gelenke - teilweise Fieber, Gewichtsabnahme, Beschwerden bei nasskalter Witterung	- Gelenkschmerzen, meist nachts - zu 80 % das Großzehengrundgelenk betroffen - Gelenk geschwollen, gerötet, heiß, empfindlich

## Schwerpunkt: Folgen von Gicht

Gicht entsteht durch die vermehrte Bildung von Harnsäure. Übersteigt die Konzentration der Harnsäure im Blut einen bestimmten Grenzwert (mehr als 6,4 mg/dl), so bilden sich Harnsäurekristalle. Diese Kristalle können sich in den Gelenken, unter der Haut oder in der Niere ablagern.

Oft ist es erst ein akuter Gichtanfall, der den ersten Hinweis auf einen erhöhten Harnsäurespiegel gibt.

Insbesondere der Umgang mit diesem ersten Gichtanfall entscheidet über die langfristige Prognose.

Ohne die erfolgreiche Behandlung des akuten Anfalls geben Betroffene die Chancen für eine schmerzfreie und mobile Zukunft aus der Hand.

In der Regel verschreibt der behandelnde Arzt bei einem akuten Schub das Medikament Colchicin, das die weißen Blutkörperchen daran hindert, Harnsäurekristalle aufzunehmen und zu transportieren. Der akute Schub wird dadurch unterbrochen und die Basis für eine erfolgreiche Langzeittherapie gelegt.

Insbesondere die Mobilität und Lebensqualität stehen auf dem Spiel, wenn nicht richtig behandelt wird.

Falsches Verhalten bei Gicht hat schwerwiegende Folgen

# Komplikationen durch Gicht sind vermeidbar

Gerät ein überwindener, akuter Gichtanfall und die von diesem Tag an erforderliche Therapie mit Umstellung der Ernährung in Vergessenheit, ist es die Regel, dass die entstehenden Komplikationen lebenslang an die Zeit erinnern, zu der das Schicksal hätte gewendet werden können.

Die Chance, nach einem akuten Anfall dauerhaft beschwerdefrei zu leben, ist groß. Doch viele Fälle zeigen, genauso groß sind die Chancen auch im umgekehrten Sinn.

Es ist weitaus besser, rechtzeitig zu wissen, welche Beschwerden und Komplikationen vermieden werden können, als diese wegen Unwissenheit oder Leichtfertigkeit er- und im wahrsten Sinn des Wortes durchleben zu müssen.

Am meisten gefürchtet sind die oft deutlich sichtbaren Verformungen der Gelenke, der Abbau des Gelenkknorpels, Nierenschäden von Harnsteinen über schmerzhafte Nierenkoliken bis hin zur vollständigen Funktionsunfähigkeit der Nieren.



Gichtknochen

Die gravierenden Folgen einer falsch oder nicht behandelten Gicht können das Leben im negativen Sinn gravierend verändern.

Starke Schmerzen, eingeschränkte Mobilität und Lebensqualität machen es dann sehr schwer, das Leben weiter zu genießen.

Kristallablagerungen in den Gelenken können zu Verwachsungen, Versteifungen und zur totalen Unbeweglichkeit der betroffenen Gelenke führen. Schmerzen lassen die einfachsten Tätigkeiten nicht mehr zu. Heilung ist nicht möglich.

## Nierenschäden

Staut sich der Harn im Nierenbecken, führt die Kristallisierung zu Harnsteinen, zu Entzündungen und Vernarbungen, welche die Filterfähigkeit der Niere einschränken. Sehr starke, stechende Schmerzen mit Unruhe, Übelkeit und Erbrechen sind dann häufig die typischen Anzeichen einer gefürchteten Nierenkolik. Durch einen anhaltenden Stau werden Nieren funktionsunfähig.

## Gichtgeschwüre

Hohe Harnsäurewerte begünstigen die Bildung von Kristallablagerungen im ganzen Körper. Diese können als kleine Knoten sichtbar werden, als großes, sehr schmerzhaftes Gichtgeschwür können sie die Haut durchbrechen.

## Fazit

*Hatten Sie bereits einen Gichtanfall oder sind bereits Gichtanfälle in Ihrer Familie vorgekommen, so sollten Sie darauf achten, den Harnsäurespiegel zu senken. Überprüfen Sie diesen regelmäßig und stellen Sie Ihre Ernährung auf purinarme Kost um. Somit können Sie einem erneuten Gichtanfall vorbeugen und auch das Risiko für Folgeerkrankungen sinkt.*

Medikamentöse Behandlung ergänzt die Ernährungsumstellung

## Medikamentöse Behandlung nicht immer erforderlich

### Schwerpunkt - Medikation

*Etwa 30 % der Männer und ca. 3 % der Frauen in Deutschland haben erhöhte Harnsäurewerte, aber nur jede/r Zehnte entwickelt das Krankheitsbild einer chronischen Gicht. Der wichtigste Helfer: Die Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten, um den hohen Harnsäurewerten entgegen zu steuern.*

*Die Basis für den Therapieerfolg wird in der Regel durch die Behandlung des akuten Gichtanfalls mit Colchicin gelegt. Wird anschließend mit purinreicher Kost keine ausreichende Senkung der Harnsäurewerte erreicht, unterstützt die parallele Medikation den Patienten beim Erreichen seiner Therapieziele. Im Mittelpunkt stehen dabei insbesondere Schmerzfreiheit und das Vermeiden von Komplikationen.*

*Da es kein einziges Medikament gibt, das nur die eine gewünschte und daneben keine andere Wirkung zeigt, gilt insbesondere für eine Langzeitbehandlung wie im Falle Gicht: Medikamente nur dann, wenn purinarme Ernährung den Harnsäurespiegel nicht ausreichend senkt. Medikamente ergänzen - sie ersetzen nicht die erforderliche Ernährungsumstellung.*

Grundsätzlich wird bei der Behandlung der Gicht zwischen der Therapie des akuten Gichtanfalls und der Langzeittherapie unterschieden.

### Therapie des akuten Gichtanfalls



Therapien müssen regelmäßig zusammen mit dem behandelnden Arzt den Bedürfnissen angepasst werden.

Wird der erste akute Gichtanfall richtig behandelt, ist die Chance groß, dass das Krankheitsbild einer chronischen Gicht mit all ihren Folgen vermieden werden kann.

Im Juni 2005 wiederholten die Experten der europäischen Rheumatologen ihre Empfehlung, im Falle eines akuten Gichtanfalls die Substanz **Colchicin** einzusetzen, mit welcher der akute Gichtanfall unterbrochen werden kann. Dieses Gift der Herbstzeitlosen hindert die weißen Blutkörperchen daran, Harnsäurekristalle aufzunehmen und zu transportieren. So wird die beste Basis für eine Langzeittherapie gelegt.

### Langfristige Gichttherapie

Ziel der Langzeittherapie ist es, die Harnsäuremenge im Körper dauerhaft so zu senken, dass Gichtanfälle und gichtbedingte Organschäden verhindert werden. Die wichtigste Maßnahme ist dabei nicht die Medikation, sondern eine purinarme Ernährung. Medikamente ergänzen das Ernährungskonzept im Bedarfsfall. Medikamente, welche als Nebenwirkung die Harnsäure erhöhen, werden wenn möglich abgesetzt.

Reichen diese Maßnahmen nicht aus, oder liegt bereits eine chronische Gicht vor, ist die medikamentöse Behandlung unumgänglich. Hierfür stehen zwei Medikamentengruppen zur Verfügung:

#### Urikosurika:

fördern die Harnsäureausscheidung. Die enthaltenen Wirkstoffe hemmen die Rückresorption der Harnsäure in die Niere und vermindern so deren Konzentration im Blut.

#### Urostatika:

Hierbei handelt es sich um Medikamente, welche die Harnsäuresynthese hemmen. Hierzu wird die Aktivität eines spezifischen Enzyms im Purinstoffwechsel unterdrückt, das ohne die Medikation die



Bildung von Harnsäure katalysiert. Die dadurch vermehrt anfallenden Vorstufen der Harnsäure sind wesentlich besser wasserlöslich und können daher einfacher über die Niere ausgeschieden werden.

Egal ob Urostatika oder Urikosurika, die Therapie muss einschleichend erfolgen, da es sonst zu Gichtanfällen kommen kann. Zu erklären ist dieser Effekt dadurch, dass bei abrupter Senkung der Harnsäurekonzentration im Blut anderweitige Harnsäureablagerungen freigesetzt und in den Gelenken zwischengelagert werden.

### Fazit

*Ohne einen vorhergehenden Gichtanfall oder bereits bestehende Harnsäureablagerungen müssen leicht bis mäßig erhöhte Harnsäurekonzentrationen nicht medikamentös behandelt werden.*

*Medikamentöse Langzeittherapie zeigt immer Nebenwirkungen. Der behandelnde Arzt wird den Nutzen und das Risiko detailliert erläutern und darstellen:*

*Je weniger Medikamente, desto besser die Therapie.*

Weitere Rezepte gibt es in jeder neuen Ausgabe des Gicht-Telegramms

## Mit purinarmen Rezepten fit in den Herbst

### Bohnen überbacken

#### Zutaten für 4 Personen:

300-350 g dicke Bohnen  
1 Stange Lauch  
1 Möhre  
etwas Sellerie  
2 Zwiebeln  
25 g Margarine  
2 Becher saure Sahne  
50 g geriebener Käse  
Salz, Pfefferkörner, Muskat  
1 Lorbeerblatt  
2 EL gehackte Petersilie

#### So geht's

Die Bohnen mindestens einen Tag in Wasser einweichen.

Lauch, Möhre, Sellerie und eine Zwiebel in Würfel schneiden und in dem Einweichwasser mit Salz, 1 Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Muskat ca. 1-1,5 Std. bei kleiner Flamme dünsten.

Herausnehmen, kalt abspülen und die Bohnen evtl. schälen. Die zweite Zwiebel kleinschneiden und in der Margarine andünsten.

Zwiebel, Bohnen und Gemüse vermischen, würzen und in eine feuerfeste Form geben. Sahne mit Käse vermischen und über die Bohnen geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 15-20 Minuten überbacken und mit gehackter Petersilie bestreuen.



### Kürbissuppe

#### Zutaten für 4 Portionen:

ca. 80 g Kürbis  
300 ml Wasser  
1 EL Senfkörner  
2 Schalotten  
20 g Margarine  
1 EL Obstessig  
1 TL Ingwerpulver  
50 ml süße Sahne  
evtl. Trockenpflaumen  
Meersalz, weißer Pfeffer

#### So geht's

Kürbis schälen, Kerne entfernen und das Fleisch in Würfel schneiden. Ca. 15 Min. in Salzwasser dünsten. Pürieren oder in den Mixer geben.

2 Schalotten schälen, in Würfel schneiden und andünsten. Kürbispüree zugeben und mit weißem Pfeffer, einem Esslöffel Essig, Ingwerpulver und Salz abschmecken. Sahne zugeben.

Je nach Wunsch Trockenpflaumen mitgaren.

### Gemüsetopf "Gärtnerinnen Art"

#### Zutaten für 4 Personen:

2 Gemüsezwiebeln  
4-6 Knoblauchzehen  
1,5 kg Gemüse (Paprika, Zucchini, Tomaten, Gurken, Champignons, Auberginen, Blumenkohl usw.)  
4 EL Olivenöl  
1/4 l Gemüsebrühe  
1/2 TL Honig  
1 Bund Petersilie oder Thymian  
3-4 EL Weizenkörner  
Salz, schwarzer Pfeffer

#### So geht's

Gemüsezwiebeln in Scheiben schneiden und die Knoblauchzehen zerdrücken.

Gemüse schneiden und in heißem Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

Im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten garen. Petersilie oder Thymian und die Weizenkörner zugeben und unterrühren.



### Zwetschgenmus

#### Zutaten für 4 Personen:

200-250 g Zwetschgen  
1-2 EL Honig  
1 TL Essig  
1 TL Sojasauce  
etwas Nelkenpulver

#### So geht's

Zwetschgen waschen, entsteinen und mit dem Honig, Essig, Sojasauce, Nelkenpulver in den Mixer geben oder mit dem Pürierstab zerkleinern.

#### Tipp!

Ist als Beilage zu pikanten Reisgerichten gedacht.

### Purinwerte

#### Bohnen überbacken:

pro Portion von 267 g:  
20 mg Purin

#### Kürbissuppe:

pro Portion von 128 g:  
2,5 mg Purin

#### Gemüsetopf:

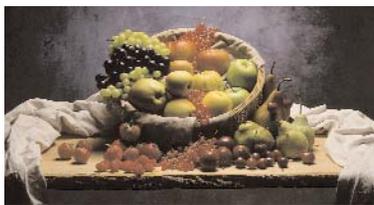
pro Portion von 495 g:  
16,9 mg Purin

#### Zwetschgenmus:

pro Portion von 57,5 g:  
3,9 mg Purin

#### Pflaumenparfait

pro Portion von 160 g:  
4,7 mg Purin



### Pflaumenparfait

#### Zutaten für 4 Personen:

ca. 500 g süße Pflaumen  
120 g Honig  
1/2 Tasse Rotwein  
etwas Nelkenpulver  
1 TL Zimt  
4 Eigelb  
2 Becher saure Sahne  
1 Becher süße Sahne

#### So geht's

Die Pflaumen mit dem Pürierstab oder Mixer zerkleinern.

Die Hälfte mit 2 EL Honig und Rotwein vermischen, mit Nelken und Zimt abschmecken, danach kalt stellen.

Eigelb mit dem restlichen Honig und 3-4 EL Wasser so lange aufschlagen, bis die Masse dicklich weiß geworden ist.

Pflaumenpüree, saure Sahne und die geschlagene süße

Sahne unterrühren.

Wenn Sie eine Eismaschine besitzen, dann die Masse cremig rühren und in Portionsförmchen füllen.

Ansonsten die Eismasse in ein Gefäß füllen und 2 Stunden vorgefrieren, mit dem Pürierstab oder dem Handrührgerät durchschlagen.

Den Vorgang wiederholen und in Förmchen füllen. Dann stürzen und mit Pflaumenpüree anrichten.

### Impressum

Verlag:  
mpm Inc. Miami, USA

Vertrieb für die deutsche Ausgabe:  
medical concept Verlags GmbH  
Hanns Braun Str. 52  
85375 Neufahrn bei München  
Telefon 08165 - 9478-0  
Fax: 08165 - 9478-30

Verantwortlich im Sinne des deutschen  
Presserechtes: Jochen Knips

Medizinische Beratung:  
Dr. med. Carsten Frank, Bad Homburg  
Dr. med. Andreas Niedenthal, Offenbach  
Dr. med. Ahad Zokai, Frankfurt am Main

Auflage: 25.000

Erscheinungsweise: März, Juni, Okt., Dez.

Nachdruck oder Vervielfältigung auch  
auszugsweise nur mit schriftlicher  
Genehmigung des Verlages.

ISSN: 1860 - 9511

## Purinarme Lebensmittel der Saison



Die wichtigste Grundlage zur langfristigen Stabilisierung des Harnsäurewertes und der damit verbundenen Vermeidung von Gichtanfällen, ist die purinarme Ernährung. Dies bedeutet z. B. weniger Fisch und Fleisch, insbesondere Verzicht auf Innereien wie Herz, Leber oder Nieren, sowie Einschränkung oder besser Verzicht auf Alkohol. Fettreduzierte Molkereiprodukte sollten dagegen vermehrt verzehrt werden.

Eine kürzlich abgeschlossene große Studie zeigt, dass purinreiche Pflanzen, wie Hülsenfrüchte, Spinat oder Blumenkohl, anders als bisher angenommen, das Gichtisiko nicht erhöhen. In der abgebildeten Tabelle finden Sie auch Purinwerte für die Gemüse- und Obstsorten der Saison.

100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg	100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
<b><u>Fleischerzeugnisse</u></b>			<b><u>Gemüse</u></b>		
Bratwurst	54	130	Aubergine	8	20
Leberkäse / Fleischkäse	58	130	Bohnen	18	42
Frankfurter Würstchen	54	130	Endivien-Salat	4	11
Jagdwurst	54	130	Grünkohl	13	30
Leberwurst	73	175	Rosenkohl	25	60
Kochschinken	83	198	Zucchini	8	20
Mortadella	54	130	Zwiebel	4	9
Wiener Würstchen	46	110	<b><u>Pilze</u></b>		
<b><u>Käse</u></b>			Champignon	25	60
Camembert	13	30	Pfifferling	13	30
Emmentaler	4	10	Steinpilz	34	80
Gouda	7	16	<b><u>Sonstiges</u></b>		
Schafskäse	13	30	Apfel	6	15
<b><u>Nüsse</u></b>			Banane	11	25
Erdnuss	42	100	Birne	6	15
Haselnuss	13	30	Kirsche	6	15
Sonnenblumenkerne	65	157	Weintrauben	8	20
Walnuss	10	25	Zwetschgen	8	20

**Das Gift der Herbstzeitlosen unterbricht den akuten Gichtanfall**

## Warum Colchicin bei einem Gichtanfall?

Kaum eine andere Gelenkkrankheit ist so schmerzhaft wie die Gicht.

Leichte, akute Gichtanfälle dauern einige Stunden bis zwei Tage, schwere können bis zu 14 Tage oder sogar bis zu mehreren Wochen anhalten. Die Schmerzen sind so stark, dass schon der Druck der Bettdecke zu einer unerträglichen Tortur werden kann.

Nicht selten wird ein akuter Gichtanfall nicht oder falsch behandelt, weil die Schmerzen von allein nachlassen - und genau hier liegt das größte Problem mit der Krankheit Gicht.

Beim akuten Gichtanfall kann deshalb das Leben nach dem Motto "ein Indianer kennt keinen Schmerz" gravierende Folgen haben.

Unbehandelt nehmen die Häufigkeit und Stärke der Gichtanfälle ebenso zu, wie in der Folge die Schäden in den Gelenken und im Gewebe.

### Beim akuten Anfall sofort zum Arzt

Nur ein rechtzeitig gestoppter Gichtanfall kann diese Entwicklung sicher verhindern. Und nur ein Medikament ist in der Lage, einen akuten Gichtanfall zu stoppen.

Colchicin, ein Zellgift, das aus der Herbstzeitlosen gewonnen wird, stoppt einen Gichtanfall, indem es die weißen Blutkörperchen daran hindert, Harnsäurekristalle aufzunehmen und zu transportieren. Schon nach zwei Stunden können die Schmerzen wieder erträglich werden.

Als Zellgift gehört Colchicin zu den Medikamenten, deren Einsatz der Arzt besonders sorgfältig prüft. Doch im Falle des akuten Gichtanfalles ist Colchicin nicht ersetzbar: Mit der Unterbrechung des Anfalls werden die Weichen für die Zukunft positiv gestellt.

### Fazit

*Leben mit Gicht heißt in den allermeisten Fällen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten grundlegend zu überprüfen - und gegebenenfalls zu ändern.*

*Doch gerade hierzu muss im Verlauf eines akuten Gichtanfalles diejenige Grundlage gelegt werden, die es möglich macht die Weichen langfristig positiv zu stellen.*

*Hierzu wird der Gichtanfall mit Colchicin unterbrochen und es beginnt der Tag 0 einer neuen Zeitrechnung.*



## Die Deutsche Gicht-Liga e. V. verlost 10 Flaschen alkoholfreien Wein (Merlot - trocken bis halbtrocken)

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

medical concept  
Verlags GmbH  
Hanns-Braun-Str. 52  
85375 Neufahrn

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

1. Weitere Informationen zur Gicht-Liga finden Sie unter
- www.gichtliga.de
  - www.gicht-liga.de
  - www.gicht.de

2. Die ersten Warnsignale für Gicht sind
- plötzlich, meist nachts auftretende Schmerzen
  - allgemeines Krankheitsgefühl
  - sogenannter Anlaufschmerz

3. Als Spätfolgen der Gicht können auftreten:
- Hautausschlag
  - Brennen der Haut
  - Hauttophi

4. Name der Medikamente, die die Harnsäuresynthese hemmen
- Urologika
  - Urostatika
  - Urikosurika

5. Der Körper bildet die Harnsäure aus den in Lebensmitteln enthaltenen
- Purinen
  - Vitaminen

Wünschen Sie regelmäßig die kostenlose Zusendung des Gicht-Telegramms?  
 ja  nein

Absender: \_\_\_\_\_  
Name: \_\_\_\_\_  
Straße: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
Unterschrift: \_\_\_\_\_

Einsendeschluss ist der 30.11.2005.  
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.  
Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich.