

**Seite 3**

Gestörter Säure-Basen-Haushalt erhöht Gichtrisiko



**Seite 4**

Was tun beim nächtlichen akuten Gichtanfall?



**Seite 5**

Hitze-wallungen in der Menopause natürlich behandeln



**Seite 6**

Nicht jedes Gemüse eignet sich für Gichtpatienten



# Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und Behandlung von Gicht

Die meisten Gichtpatienten haben ihr Schicksal selbst in der Hand

## Was kam zuerst - Gicht oder Alkohol?

Die Antwort zuerst:

Alkohol alleine ist nie die Ursache für Gicht. Ohne erhöhte Harnsäurewerte kann auch Alkohol keine Gichtanfälle auslösen oder chronische Gicht verursachen.

Aber Alkohol und Gicht vertragen sich nicht. Zwar lässt sich die Frage, ob mäßig getrunkenen Alkohol ein Auslöser für Gicht war, oder bestehende Probleme verschärft hat, nicht immer eindeutig beantworten. Doch sicher ist: Zuviel Alkohol kann Gichtanfälle auslösen und auch wenig Alkohol kann den Therapieerfolg bei bestehender Gicht in Frage stellen.

### Risiken werden unterschätzt

Dass die Rolle des Alkohols und anderen Risiken - wie z.B. Übergewicht - bei der Entstehung von Gicht häufig



Photo: Gabby Eder - pixelio.de

### Kater und Gichtanfall - oft eine logische Konsequenz

unterschätzt wird, zeigt eine neue Studie, in deren Verlauf mehrere hundert ein- und zweieiige Zwillinge über einen Zeitraum von mehr als 30 Jahren beobachtet wurden.

Diese Studie belegt, dass nicht die Krankheit Gicht, sondern "nur" die Veranlagung zu erhöhten Harnsäurewerten vererbt wird. Die Studie bestätigt auch den seit langem bekannten Fakt, dass nur etwa 10 %

der Patienten mit hohen Harnsäurewerten Gicht entwickeln.

Besonders interessant sind deshalb die neuen Erkenntnisse zur Entstehung von Gicht. Die Studie zeigt eindeutig, dass Gicht nicht in erster Linie durch hohe Harnsäurewerte, sondern auf der Basis von hohen Harnsäurewerten plus dem persönlichen Lebensstil entsteht. Als besonders hohes Risiko werden Alkoholmissbrauch und

Übergewicht beschrieben.

Dies bedeutet nichts anderes, als dass Personen mit erhöhten Harnsäurewerten ein erhöhtes Gichtisiko haben, wenn sie zuviel Alkohol trinken oder beim Essen häufig "schlemmen".

### Der Lebensstil entscheidet

Die erwähnte Studie zeigt: Mehr als 20 % aller Männer haben erhöhte Harnsäurewerte, bei Frauen vor der Menopause liegt die Rate wegen des hormonellen Schutzes deutlich niedriger. Nur 10 % der Betroffenen entwickeln Gicht und fast immer sind Alkohol und falsche Ernährung der Auslöser.

Die meisten Gichtpatienten haben ihr Schicksal also selbst in der Hand.

Fortsetzung Seite 2

## Alkohol und Übergewicht - die häufigsten Auslöser von Gicht

Deshalb zurück zur Frage, was kam zuerst - Gicht oder Alkohol?

Bezogen auf Alkohol hat die Krankheit Gicht eine typisch deutsche Variante:

### Alkohol - der liebste Feind der Deutschen

Etwa 12 Millionen Deutsche haben erhöhte Harnsäurewerte und die meisten von ihnen wissen es nicht. Knapp 10 Millionen Deutsche trinken mehr Alkohol als dies ohne gesundheitliche Schäden vertragen werden kann. Und nur eine Minderheit der Deutschen ist sich dessen bewusst, dass mit mehr als einem Glas mit 0,2 l Wein oder 0,4 l Bier pro Tag das gesundheitsunschädliche Limit schon überschritten ist.

Das größte Problem: Die gesellschaftliche Toleranz gegenüber Alkoholkonsum ist in wenigen Ländern auf dieser Erde höher als in Deutschland.

Die Chancen an Gicht zu erkranken, sind in Deutschland deshalb höher als in Ländern, in denen Alkoholkonsum weniger toleriert und auch deshalb weniger Alkohol getrunken wird.

Das Gleiche gilt bezogen auf falsche Ernährung z.B. in den USA. Die Zahl der Übergewichtigen hat eine direkte Korrelation zur Häufigkeit von Gicht.

Aber auch in diesem Bereich ist Deutschland auf dem falschen Weg - während in den USA die Zahl der Übergewichtigen abnimmt, steigt sie in Deutschland seit Jahren stetig an.

Alkohol ist ein Zellgift, das überall im Körper Spuren hinterlässt. Dies gilt langfristig auch für kleine Mengen. Besonders kritisch ist Alkohol aber für Gichtpatienten.



Foto: Uli Carthäuser - pixello.de

### Prost - ohne Folgen?

Alkoholgenuss führt zu einer Ansäuerung des Blutes, die Nieren scheiden weniger Harnsäure aus, der Harnsäurespiegel steigt und ab einem Level von 7,0 ml/dl im Blut kommt es zur Kristallbildung. Dies ist der Grund dafür, dass Gichtanfälle häufig nach Gelagen mit viel Alkohol auftreten.

### Insbesondere kein Bier bei Gicht!

Eine besondere Rolle spielt für Gichtpatienten Bier, denn Bier selbst enthält viele Purine, die bei der Verstoffwechslung in Harnsäure umgebaut werden.

Purine sind Endprodukte, die von den Eiweißen auch aus den Zellwänden des Getreides stammen, aus denen jedes Bier - auch alkoholfreies Bier - hergestellt wird.

Dies führt zu unterschiedlichen Mengen an Purinen in den unterschiedlichen Bieren. Es gibt aber kein Bier ohne Purine - von allen alkoholischen Getränken ist Bier deshalb dasjenige, das für Gichtpatienten die größten Nachteile mit sich bringt.

### Gicht kann meist vermieden werden!

Zwei bis drei alkoholische Drinks gehören für viele Deutsche zum "normalen" Alltag.

Der neue Suchtbericht der Bundesregierung zeigt, dass

insbesondere Männer im Alter von 18 bis 29 Jahren zuviel Alkohol trinken: 45 % von ihnen trinken mehr als ein gesunder Körper toleriert.

Über beide Geschlechter und alle Altersgrenzen hinweg gesehen, überschreiten 27 Prozent aller Frauen und Männer regelmäßig das "gesunde" Maß. Insgesamt sind dies 9,5 Millionen Bundesbürger. Pro Jahr sterben 74.000 von ihnen an den Folgen übermäßigen Trinkens.

All diese Fakten und Zahlen zeigen, dass nicht nur akute Gichtanfälle, sondern vor allem auch chronische Gicht in den meisten Fällen vermieden werden können. Chronische Gicht entsteht nur dann, wenn erste Gichtattacken nicht, falsch oder unzureichend behandelt werden.

Der erste akute Gichtanfall ist gleichzeitig die letzte Warnung vor chronischer Gicht. Doch auch später gilt: Der Verzicht auf (zuviel) Alkohol, purinreiches Essen und falls nötig Medikamente bieten eine große Chance für eine beschwerdefreie Zukunft.

### Fazit

*Hohe Harnsäurewerte legen die Basis für die Entstehung von Gicht. Doch fast immer sind es persönliche Vorlieben beim Konsumieren von Alkohol oder Essen, welche zur Krankheit Gicht führen.*

*Regelmäßige Kontrolle der Harnsäurewerte plus angepasste Lebensweisen verhindern Gicht!*

Säure- und basenspendende Lebensmittel regulieren den Säure-Basen-Haushalt

# Gestörter Säure-Basen-Haushalt erhöht das Gichtrisiko

## Schwerpunkt: Gichtrisiko pH-Wert

Da die Ausscheidung von Harnsäure auch dadurch behindert werden kann, dass der Organismus einer hohen Säurebelastung ausgesetzt ist, müssen Gichtpatienten besonders darauf achten, dass der Säure-Basen-Haushalt in einem gesunden Gleichgewicht gehalten wird.

Der Begriff Säure-Basen-Haushalt beschreibt das Resultat von Stoffwechselfvorgängen, mit denen im Blut ein pH-Wert von 7,4 gesichert wird. Erreicht wird dies vorwiegend durch die Aufnahme spezifischer Lebensmittel, welche entweder sauer oder basisch wirken.

Um den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten, werden zum einen kontinuierlich Stoffwechselschlacken wie z.B. Harnsäure und Harnstoff gefiltert und ausgeschieden. Zum anderen tragen säure- bzw. basenaktive Lebensmittel dazu bei, dass der pH-Wert im Blut stets bei 7,4 liegt.

Stoffwechselstörungen oder gestörte Ausscheidung von Urin oder Kot können zu einer Entgleisung des Säure-Basen-Haushaltes und zu lebensgefährlichen Situationen und Krankheiten wie Gicht führen.

Gicht ist die bei weitem häufigste und bekannteste Krankheit, deren Ursache auf eine Störung des Säure-Basen-Haushaltes zurück zu führen ist.

Viele alltägliche Beschwerden - wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Sodbrennen, Zahnfleischbluten, Haarausfall und viele andere - können ein Hinweis auf eine Übersäuerung des Organismus sein. Doch viel zu selten wird eine Störung des Säure-Basen-Haushaltes in Erwägung gezogen.

## Ernährung entscheidet!

Insbesondere Gichtpatienten haben guten Grund auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu achten und die vom Arzt verordnete Therapie mit einer ernährungsspezifischen Eigeninitiative zu unterstützen.

Nicht nur die Nutzung des Purinrechners auf [www.ysat.de](http://www.ysat.de), auch die gezielte Bevorzugung

von Lebensmitteln, die den Säure-Basen-Haushalt direkt beeinflussen, hilft, den Therapieerfolg zu verbessern.

Zu den Säurespendern gehören insbesondere Linsen, Erbsen, Mais, Nüsse, Fleisch, H-Milch, Getreide, Kaffee und Bier. Basenspenden sind z.B. Blumenkohl, Karotten, Auberginen, Pilze, Buttermilch, Molke, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Kräutertee und Mineralwasser ohne Kohlensäure. Zu den neutralen Lebensmitteln gehören u.v.a. Spinat, Feldsalat, Walnüsse und Vollkornprodukte.

Bei einem entgleisten pH-Wert helfen ärztlich verordnete Medikamente, den normalen Wert wieder herzustellen - doch dauerhaft hilft nur die Umstellung der Ernährung.

## 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 standardisiertem 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 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 Ihren Arzt oder Apotheker.



### Schwerpunkt: Schnelle Hilfe gefragt

Die meisten akuten Gichtanfälle treten nachts auf und häufig betreffen sie ein Großzehengrundgelenk.

Die Schmerzen sind enorm - die Praxis des Hausarztes geschlossen und erhoffte rasche Hilfe dreht sich ausschließlich um Schmerzbefreiung. Jeder "erfahrene" Gichtpatient kennt diese Situation und versucht sie zu vermeiden.

Doch was tun, wenn die Vorsorge nicht geholfen hat oder der erste Gichtanfall wie aus blauem Himmel völlig unerwartet eintritt?

Das kennt jeder Gichtpatient:

Plötzliche, äußerst starke Schmerzen an den betroffenen Gelenken. Die Schmerzen werden bei Berührung noch intensiver und die betroffenen Gelenke schwellen an, sind rot und überwärmt.

Meist ist ärztliche Hilfe schon deshalb Stunden entfernt, weil der Gichtanfall nachts eingetreten ist und alle Praxen geschlossen sind.

### Die Natur bietet Antibiotika

Oft wissen die Betroffenen, was "schief gelaufen" ist. Das Schlemmen und Trinken am Abend vor dem Anfall war nicht selten der letzte Tropfen auf den ohnehin schon heißen Stein.

Doch für Reue ist jetzt keine Zeit und jeder Gedanke dreht sich um möglichst schnelle Schmerzlinderung.

Was tun, wenn die besten Vorsätze nicht geholfen haben?

# Was tun beim akuten Gichtanfall?

Erfahrene Patienten haben schon ihre eigenen Hausrezepte, wie sie die Zeit bis zur Arztvisite überbrücken können.

Gravierende Folgen drohen.

Erstens riskieren diese Patienten wegen nicht behandelter

Allein in Deutschland sterben pro Jahr mehr als 2.000 Patienten an den Folgen dieser Nebenwirkungen.



Zur raschen Schmerzbefreiung wird heute mit Colchicin die Ursache eines Gichtanfalles behandelt, um so die Weichen für die Zukunft des Patienten positiv zu stellen. Neue Studien zu Colchicin zeigen, dass diese Substanz nicht nur keine Gefahr für den Magen-Darmbereich oder das Herz mit sich bringt, sondern ganz im Gegenteil, bei gefährdeten Patienten das Risiko für einen Herzinfarkt sogar mindert.

Als Zellgift ist Colchicin in der Lage, Schäden an der DNA zu verursachen und darf deshalb nicht bei Kinderwunsch und schon gar nicht drei Monate vor oder gar während einer Schwangerschaft eingenommen werden. Diese Problematik kennt aber jeder Arzt und vermeidet gezielt den Einsatz.

Doch im Abgleich mit den lebensgefährdenden Nebenwirkungen der NSAR erscheinen die mit der Einnahme von Colchicin möglichen Nebenwirkungen wie Übelkeit und Brechreiz wie eine unangenehme Bagatelle.

Zu den besonders hilfreichen Konzepten gehören das Hochlegen und Kühlen der betroffenen Extremität(en). Zum Kühlen liegen bei erfahrenen Patienten häufig prophylaktisch Kühlpackungen anwendungsfertig im Kühlschrank. Andere Patienten bevorzugen Quark oder ständig wechselnde kalte, feuchte Umschläge.

Sind die Stunden bis zum Arztbesuch einigermaßen gut überbrückt, werden unnötige zusätzliche Schmerzen z. B. dadurch vermieden, dass für den Weg zum Arzt keine Schuhe getragen werden, bzw. die betroffenen Gelenke mit keiner einengenden Bekleidung bedeckt werden.

Die schlechteste Entscheidung in dieser Situation wäre, die Schmerzen mit frei verkäuflichen Schmerzmitteln selbst zu behandeln und auf den Arztbesuch zu verzichten.

Ursache die Entwicklung einer chronischen Gicht mit immer wiederkehrenden Gichtattacken und am Ende auch Invalidität.

Zweitens haben aktuelle wissenschaftliche Studien gezeigt, dass alle in diesem Fall schmerzlindernden Medikamente - die sogenannten nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) wie z.B. Diclofenac - erhebliche gesundheits- und lebensgefährdende Nebenwirkungen erzeugen.

NSAR können lebensbedrohliche Nebenwirkungen im Magen-Darmbereich verursachen und erhöhen das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall in der gleichen Größenordnung, wie das Präparat Vioxx, das wegen dieser Nebenwirkungen schon vor einigen Jahren über Nacht aus dem Handel genommen werden musste.

### Fazit

Bei einem akuten Gichtanfall keine eigene Behandlung - sondern so schnell wie möglich zum Arzt.

**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.*

Etwa 75 % aller Frauen leiden vor allem zu Beginn der Wechseljahre unter plötzlichen Hitzewallungen, die nicht nur als lästig empfunden werden.

Bei einer Häufigkeit von gelegentlich bis 30 x täglich ein bis drei Minuten werden mit jedem Schweißausbruch z.B. so viele Mineralstoffe ausgeschieden, dass eine Substitution erforderlich sein kann.

Drei Viertel aller Frauen in den Wechseljahren sind betroffen

# Hitzewallungen in den Wechseljahren

Der bessere Weg ist dann, die Hitzewallungen auf natürliche Weise zu verhindern.

Der erste Schritt hierzu ist der weitgehende Verzicht auf besonders in den Wechseljahren schweißtreibende "Genussmittel" wie Alkohol, Kaffee und Tee. Auch einige Gewürze - wie z.B. Pfeffer - werden in diesen Zusammenhang gestellt.

Von den vielen Empfehlungen zur Anwendung von pflanzlichen Heilmitteln sind bei weitem nicht alle wissenschaftlich gut untersucht und belegt.

Zu den herausragenden Ausnahmen zählt Salbei, dessen sehr gute schweißregulierende Wirkung in mehreren Studien und zuletzt von italienischen Wissenschaftlern speziell bei Hitzewallungen in den Wechseljahren bewiesen wurde.

Hitzewallungen sind typische Zeichen einer Adaption des Körpers an einen verringerten Östrogenhaushalt. Sie werden durch Neurotransmitter verursacht, die auch bei der Entstehung der Hyperhidrose - dem krankhaften Schwitzen - eine entscheidende Rolle spielen.

## Salbei - Mittel der Wahl

Auf Grund der guten Erfahrungen bei der Behandlung der Hyperhidrose, in deren Rahmen Salbei in der Lage ist, die Schweißproduktion um mehr als 50 % zu reduzieren, wurden in der Studie 30 in der Menopause befindliche Frauen mit Salbeiblätterextrakt behandelt.

Bei 20 der Frauen verschwanden die Symptome völlig, bei 4 kam es zu einer deutlichen, bei 6 zu einer spürbaren Besserung.

Der positive Effekt erfolgt frei von Nebenwirkungen und wird am besten durch die tägliche Einnahme von 2-3 Tabletten mit einer standardisierten Dosierung von 300 mg Salbeiblättertrockenextrakt pro Tablette erzielt.

Von selbst gekochten Tees wird abgeraten - sie unterliegen immer dem Risiko schwankender Qualität und Wirkstoffdosierung.

## Fazit

Salbei gehört zu den am besten untersuchten Pflanzenextrakten gegen Hitzewallungen in der Menopause.

Das preiswerteste Präparat heißt Salveysat® plus und ist in jeder Apotheke 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-Ganzpflanzen-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.



### Birne auf Mandelcreme

#### Zutaten für 4 Portionen:

2 große Birnen  
 1/4 l roter Johannisbeersaft  
 1 EL Vollzucker  
 1/2 Zimtstange  
 1 unbehandelte Zitrone  
 250 g Quark ( 20 % Fett)  
 150 ml Milch  
 1 Pck. Natur-Vanillezucker  
 1-2 EL Mandelmus

#### So geht´s:

Die 2 großen Birnen schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen.

Die Hälften fächerförmig einschneiden.

Im Johannisbeersaft mit Vollzucker, einer halben Zimtstange und etwas Zitronenschale ca. 10 Minuten dünsten.

Im Saft abkühlen lassen.

Quark mit Milch, Vanillezucker, 2-3 Esslöffeln Mandelmus und dem Saft einer Zitrone cremig rühren.

Auf vier Dessertschalen verteilen.  
 Die Birnenhälften vorsichtig darauf verteilen und mit Zitronenraspeln bestreuen.

Purinarme Ernährung klappt nicht ohne spezifische Information

# Nicht jedes Gemüse ist gut für Gichtpatienten

Die nach der Diagnose Gicht unumgängliche Umstellung auf ausgewogene, gesunde und purinarme Kost, und die evtl. notwendige Reduzierung von Übergewicht, gelingt am besten auf der Basis eines detaillierten Ernährungsplans.

Der Plan hilft auch, dass der Genuss beim Essen nicht auf der Strecke bleibt.

Denn auch purinarmes Essen ist äußerst variantenreich und lässt keine Wünsche offen.

Eine große Hilfe beim Zusammenstellen eines Speiseplans bietet der Purinrechner der deutschen Gichtliga, wo die Purinwerte und Kalorien für ein komplettes Menü automatisch errechnet werden.

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

### Bohnensuppe

#### Zutaten für 4 Portionen:

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

#### So geht´s:

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

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

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

### Kartoffelgratin mit Frischkost-Kraut

#### Zutaten für 4 Portionen:

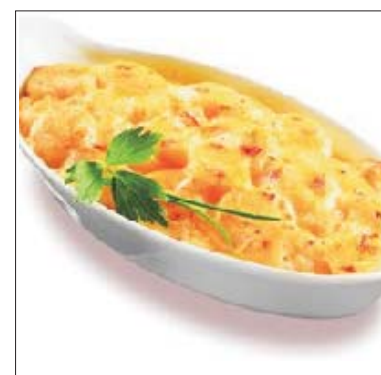
400 g Kartoffeln  
 1 Becher Crème fraîche  
 Meersalz, schwarzer Pfeffer  
 frisch geriebene Muskatnuss  
 2 Stangen glatte Petersilie  
 1 große Zwiebel  
 1 EL Pflanzenmargarine  
 ca. 500 g Frischkost - Sauerkraut  
 1 Tasse Gemüse - Hefebrühe  
 50 g geriebener Parmesan  
 1 Apfel  
 einige Wacholderbeeren

#### So geht´s:

Kartoffeln in wenig Wasser ca. 30 Minuten garen.

Etwas abkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Einen Becher Crème fraîche mit grobem Meersalz, geriebenem Muskat, Pfeffer und 2 Stangen feingehackter, glatter Petersilie sehr gut verrühren.



Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißem Fett anschwitzen.

Das grob geschnittene Kraut dazugeben und mitdünsten.

Apfel in Scheiben schneiden und mit einigen Wacholderbeeren zum Kraut geben. Mit einer Tasse Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffelscheiben und das Kraut abwechselnd in einer gefetteten Auflaufform schichten.

Die Crème fraîche darüber gießen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem geriebenen Käse bestreuen.



Informationen über die Entstehung und Behandlung von Gicht

**Purinwerte der beschriebenen Gerichte**

**Birne auf Mandelcreme**  
 pro Portion von 281 g:  
 8,8 mg Purine  
 = 20,95 mg Harnsäure

**Bohnensuppe**  
 pro Portion von 460 g:  
 19,5 mg Purine  
 = 46,43 mg Harnsäure

**Kartoffelgratin**  
 pro Portion von 356 g:  
 16,3 mg Purine  
 = 38,80 mg Harnsäure

**Müsli mit Cornflakes**  
 pro Portion von 270 g:  
 59 mg Purine  
 = 140,48 mg Harnsäure

**Kräuterpfannkuchen**  
 pro Portion von 291 g:  
 15,6 mg Purine  
 = 37,14 mg Harnsäure

**Beerenmüsli mit Cornflakes**

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 2 EL Weinbeeren
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 Tasse Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren)
- 3 Becher Joghurt
- 2 EL Ahornsirup oder Honig
- 100 ml Sahne (30 % Fett)
- 8 EL Bio - Cornflakes, bzw. glutenfreie Mais - Cornflakes

**So geht's:**

Weinbeeren in Orangen- und Zitronensaft ca. 20 Minuten einweichen. Banane in dünne Scheiben schneiden, Apfel grob raspeln und die Beeren

vorbereiten.

Joghurt glattrühren, mit Honig oder Ahornsirup abschmecken.

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. In Portionsschälchen oder Schüssel füllen und mit Bio - Cornflakes bestreuen.

**Kräuterpfannkuchen mit pikantem Quark**

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 4 Eier
- 200 ml Milch
- 120 g Weizenvollkornmehl
- 40 g grobe Haferflocken (ohne Fett leicht angeröstet)
- 50 g geriebener Käse (z.B. mittelalter Gouda)
- schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)

- Meersalz
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- 2 Stange glatte Petersilie
- Fett zum Braten
- Pikanter Quark:
- 250 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
- 100 ml Milch
- gehackte Kräuter
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer (aus der Mühle)
- 1/2 rote Paprikaschote

**So geht's:**

Pfannkuchen:  
 4 Eier und 200 ml Milch mit Weizenvollkornmehl verrühren.

Die Haferflocken und den geriebenen Käse zugeben und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer ( aus der Mühle) würzen.

Ein Bund Schnittlauch, ein Bund Dill und eine Stange glatte Petersilie fein schneiden

(jeweils die Hälfte für den Quark zurücklassen) und zu dem Teig geben.

In heißem Fett vier Pfannkuchen backen.

Quark:  
 Quark mit restlicher Milch verrühren und mit Meersalz, gehackten Kräutern, und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Den Quark zu den Pfannkuchens servieren.

Mit den Paprikascheiben garnieren.



**100 g Lebensmittel Purine Harnsäure**  
*in mg in mg*

**Obst und Gemüse**

Sauerkraut	8	20
Paprika rot	6	15
Zwiebeln	6	15
Tomaten	4	10
Kartoffeln	6	15
Apfel	5	12
Kohlrabi	14	30
Wirsing	17	40
Karotten	6	15
Datteln	21	50
Himbeere	8	18
Birne	6	15

**Kräuter**

Petersilie	16	40
Dill	134	320
Schnittlauch	13	30
Sellerie (Stange)	13	30
Knoblauch	8	20

**100 g Lebensmittel Purine Harnsäure**  
*in mg in mg*

**Milchprodukte**

Sahne, süß 30% Fett	0	0
Butter	0	0
Milch 1,5 %	0	0
Emmentaler 45 % Fett	4	10

**Getränke**

Apfelsaft	3	8
Bohnenkaffee	0	0
Bier hell, alkoholfrei	4	10
Wein (rot)	0	0
Orangensaft	5	12

**Süßes**

Schokolade (Vollmilch)	25	60
Mandel	15	37
Vanilleeiscreme	4	10

**Sonstiges**

Vollkornmehl	35	84
--------------	----	----

Die deutsche Gichtliga informiert über die Vermeidung, die Behandlung und das Leben mit Gicht: [www.gichtliga.de](http://www.gichtliga.de)



# Die Deutsche Gichtliga verlost 10 x Olivysat® novo zum Aufbau und Erhalt von Vitalität

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. Erhöhte Harnsäurewerte haben etwa  
 12 Millionen Deutsche  
 2 Millionen Deutsche  
 8 Millionen Deutsche

2. Erhöhte Harnsäurewerte haben meistens  
 Frauen  
 Kinder  
 Männer

3. Alkohol kann Gicht auslösen  
 ja  
 nein  
 vielleicht

4. Regelmäßig zuviel Alkohol trinken  
 10 Millionen Deutsche  
 2 Millionen Deutsche  
 5 Millionen Deutsche

Absender:

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Einsendeschluss ist der 30. November 2013

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

### Impressum

ISSN: 1860 - 9511  
 Verlag:  
 mc-medicalconcept, Inc . Belmont,  
 North 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. med. 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 Abonnentenzahlen 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.