

Seite 3

Purinrechner der Gichtliga jetzt auch mobil für i-phone und Android



Seite 4

Habe ich Gicht und weiß es nicht? Gicht vermeiden!



Seite 6

Schutz vor chronischer Gicht: Purinarm, kalorienarm, bewegungsreich



Seite 8

Gewinnspiel: Deutsche Gichtliga belohnt spezifisches Wissen



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung, Vermeidung und Behandlung von Gicht

Fluch und Segen von viel - aber unkontrollierter Information

Gesundheit aus dem Internet - geht das?

Schwimmen oder Ertrinken wir in Gesundheitsinformationen, die das Internet heute scheinbar unbegrenzt und nur scheinbar uneigennützig und kostenfrei zur Verfügung stellt?

Ist der Unterschied zwischen Schwimmen und Ertrinken noch erkennbar, wenn Patienten ohne medizinisches Grundwissen im Internet nach dem "rettenden Strohhalm" suchen - und diesen als letztlich gesundheitsgefährdenden Ratsschlag scheinbar auch finden?

Ist es sinnvoll, wenn der Gesetzgeber (ohnehin immer gesetzlich geregelte) Werbung für rezeptpflichtige Arzneimittel verbietet, wenn er gleichzeitig zulässt, dass im Internet Informationen zu diesen Arzneimitteln angeboten werden, die keinerlei regulierenden Kontrollen unterliegen?

Ist Meinungs- und Informationsfreiheit wirklich mehr wert



als der Schutz von Gesundheit und Leben?

Das Internet hilft und schadet!

Diese kritischen Fragen zur Relevanz und Wertigkeit von Informationen zum Thema Gesundheit könnten fast ebenso endlos erweitert werden, wie es Antworten gibt, welche die Probleme der ungezügelter Information nicht lösen.

Meinungsmanipulation gibt es, seit Menschen kommunizieren und sie wurde umso ausgeprägter, je mehr Medien entstanden.

Keine Zeitung, kein Radio, kein TV-Sender etc. hat jemals darauf verzichtet - und wenige Menschen waren und sind sich der Reichweite und Gefahren bewusst. Medien werden konsumiert und die erfolgreichsten Medien setzen Strategien,

mit denen z.B. der Wirtschaft Kunden oder der Politik Wähler zugeführt werden, am besten um. Medien und deren Inhalte werden auf Zielgruppen zugeschnitten und von diesen konsumiert, ohne dass die Meinungssteuerung erkannt wird - und wenn doch, ist der Erfolg der Kampagne und des Mediums in Frage gestellt.

Aus heutiger Sicht gilt die leichter steuerbare Form der Meinungsbildung und -manipulation in den "alten" Medien im Vergleich zu den Möglichkeiten des Internets schon fast als ungefährliches Kinderspiel.

Meinungsmanipulation leicht gemacht

Das Internet hat mit seiner nicht mehr kontrollierbaren Form der Meinungsmanipulation neue, gefährliche Möglichkeiten geschaffen.

Fortsetzung Seite 2

Die Deutsche Gichtliga warnt vor unkritischem Konsum von Gesundheitsinformationen

Wer immer will und egal aus welchem Grund - jeder ist eingeladen und zugelassen, Fakten, Vermutungen und Lügen zu verbreiten.

Dabei werden so viele Menschen erreicht wie nie zuvor. Viele von ihnen übernehmen die Botschaft, übertragen sie mittels Facebook, Twitter usw. in den eigenen Bekannten- und Freundeskreis und vervielfältigen damit die Zahl der Empfänger. Und anders als bei den "vertrauten" Medien Radio, TV, Zeitung etc.: Die Meldungen bleiben präsent - für immer.

Bei suchenden Laien führt die unendliche Vielfalt von angeblichen Fakten und Meinungen zu einem Thema nicht zu mehr Wissen, sondern zu mehr Pseudowissen oder im besten Fall zu mehr Verunsicherung.

Betrüger nutzen Wunschdenken

Ein gutgläubiger Schelm ist wer glaubt, dass diese nie vorher dagewesenen Chancen der Meinungsmanipulation auch nur vorwiegend für gute Zwecke eingesetzt werden.

Durch digitale Meinungsmanipulation werden heute Präsidenten gewählt, Kriege ausgelöst, jährlich Billionen € für unnütze Produkte und Leistungen ausgegeben und im Bereich Informationen zum Thema Gesundheit mit dem Leben von Menschen gespielt.

Trotzdem vertrauen viele Menschen dem Internet so, wie sie es auch bisher schon falsch, aber mit weniger gravierenden Konsequenzen, bei den "alten"

Medien gewohnt waren.

Doch anders als bei den "altvertrauten" Medien stammen viele Meldungen aus dubiosen Quellen, sind aus kommerziellen Zwecken gezielt falsch dargestellt und spielen nicht selten skrupellos mit der Gesundheit und dem Leben von Menschen.



Das Internet kann vertrauten Rat nirgendwo ersetzen

Ein dickes Buch wäre nicht ausreichend, um auch nur die Titel aller Lügen und falschen Darstellungen allein im Bereich "Gesundheitsinformationen" darzustellen - und es macht auch kaum Sinn, eine solche Liste zu erstellen.

Es macht keinen Sinn, das freie Internet mit seinen ebenso endlosen Nach- wie Vorteilen zu verdammen.

Ein Tag Internet mit der Gichtliga

Es macht aber viel Sinn, alle Nutzer des Internets davor zu warnen, erzielte Suchergebnisse unkontrolliert als Fakten zu übernehmen.

Die Schmerzen eines akuten Gichtanfalles verschwinden mit Behandlung innerhalb von

Stunden, ohne Behandlung innerhalb 6-10 Tagen - die größte Gefahr besteht in der Dauer und der Wiederholung der Anfälle. Mit jedem Schub zerstören messerscharfe Harnsäurekristalle insbesondere betroffene Gelenke immer mehr, bis letztlich Invalidität besteht.

Jeder Rat und jede Verführung

zu einer nicht überprüften therapeutischen Alternative birgt große Gefahren. Patienten können nicht beurteilen, ob der Rat oder das Produkt aus dem Internet oder einfach der natürliche Prozess zum Abbau der Schmerzen geführt hat.

Diese Lücke im Wissen von Betroffenen nutzen mehr oder weniger bewusst korrupte Personen, Firmen und Institutionen für ihre Zwecke. Die Deutsche Gichtliga versucht Betroffene und Angehörige zu schützen, stößt aber schnell an die neuen Grenzen, die das "freie" Internet erstellt hat.

Drei von vielen Beispielen:

1.) Seit Jahren warnen Wissenschaftler und Ärzte vor dem Einsatz von nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR) wie z.B.

Diclofenac beim akuten Gichtanfall und empfehlen wegen des geringeren Risikos statt dessen Colchicin. Selbst die Hersteller von Diclofenac haben Ärzte schriftlich vor dem Einsatz gewarnt, doch weigert sich die angeblich neutrale Redaktion von Wikipedia entsprechende Korrekturen an ihrer Webseite vorzunehmen. Eine solche Warnung hat das Ziel Leben und Gesundheit vieler Menschen zu schützen.

2.) Wärme und Kälte helfen u.a. auch bei der Linderung von Schmerz. Der akute Gichtanfall aber wird von messerscharfen Harnsäurekristallen hervorgerufen, auf welche die Anwendung von Fangopackungen keinen Einfluss nimmt. Der zerstörende Effekt der Kristalle wird ebenso wenig beeinflusst wie hohe Harnsäurewerte - die nächste Attacke ist absehbar. Trotzdem bleibt die Empfehlung im Internet auch nach Intervention der Deutschen Gichtliga unwidersprochen erhalten.

3.) Neben der Deutschen Gichtliga sind aus kommerziellen Gründen weitere Purinrechner etabliert - alle Purinrechner enthalten abweichende Daten. Über die Webseite der Deutschen - Gichtliga gelangen tausende Anfragen verunsicherter Gichtpatienten und deren Angehörige in die Redaktion - bei vielen ist Schaden durch falsche Information manifest.

Fazit

Ratschläge für die Wiederherstellung von Gesundheit immer von Fachleuten überprüfen lassen!!!

Kostenlose Hilfe für Gichtpatienten mit mehr als 2000 Lebensmittel zur Planung köstlicher purinarmer Menü's

Purinrechner für Gichtpatienten im Internet auf i-phone und Android

**Scannen und
genießen**



App für i-phone und i-pad



App für Android

Gichtpatienten und ihre Angehörigen gehören zu den großen Gewinnern neuer Techniken.

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!

Rückenschmerzen

sind in fast allen Fällen ungefährlich. Ausnahmen bestehen, wenn die Schmerzen mit Taubheitsgefühl, Kribbeln, Schwäche oder Inkontinenz verbunden sind. Ist der Schmerz erst einmal im Gehirn gespeichert, führt Angst zu weiteren Verspannungen, Fehlhaltungen, -belastungen und Schmerzen. Der aus dem Cayennepfeffer gewonnene Wirkstoff Capsaicin stoppt den Teufelskreis durch die Unterbrechung der Schmerzinformation an das Gehirn. Die preiswerte Capsaicinsalbe heißt Thermo-Bürger und ist in allen Apotheken erhältlich. Falls nicht vorrätig lohnt sich das Warten, da auch die Konsistenz der Salbe Einfluss auf die Wirkung nimmt.



Akuter Gichtanfall - letzte Warnung vor chronischer Gicht

Anhaltend hohe Harnsäurewerte sind immer die Ursache eines akuten Gichtanfalls.

Dem ersten - fast immer überraschenden - Gichtanfall kommt besondere Bedeutung dadurch zu, dass er das letzte Warnzeichen vor der Entwicklung einer chronischen Gichterkrankung ist, die bis hin zur Invalidität führen kann. Ein zweiter oder gar noch mehr Attacken dürfen nicht folgen.

Der beste Weg: Schon den ersten Gichtanfall vermeiden.

Millionen Deutsche sind gefährdet und wissen es nicht. Sie tragen überhöhte Harnsäurewerte und damit das Risiko für einen Gichtanfall im Blut. Doch auch für Risikopatienten gilt heute:

Ein Leben ohne Gicht ist machbar!

Chronische Gicht kann heute erfolgreich vermieden werden

Habe ich Gicht - und weiß es nicht?

Jeder Mensch besteht aus durchschnittlich 100 Billionen Zellen und jede dieser Zellen produziert täglich Harnsäure, die zunächst in das Blut gelangt und über die Niere und den Darm ausgeschieden wird.

Dieser natürliche Stoffwechselfvorgang wird gestört, wenn zuviel Harnsäure produziert oder zuwenig Harnsäure ausgeschieden wird.

Zu den nicht spürbaren Folgen gehört dann die Erhöhung der Harnsäurewerte im Blut, von der in Deutschland etwa 25 % aller Erwachsenen betroffen sind. Bei etwa 10 % der Betroffenen entwickelt sich daraus die Krankheit Gicht.

Ab einer bei Männer und Frauen unterschiedlichen Konzentration von Harnsäure im Blut

bilden sich sehr harte, messerscharfe Harnsäurekristalle, die von den weißen Blutkörperchen aufgenommen und u.a. zu den Gelenken getragen und dort abgelagert werden. Hier werden sie vom Immunsystem als Fremdkörper erkannt und bekämpft. Eine sogenannte akute Gichtattacke mit Schwellungen, Entzündungen und sehr starken Schmerzen ist die Folge.

Purine - Schlüssel zur Gicht

Den deutlichsten Einfluss auf die Entstehung von Gicht hat die Ernährung. Jede Zelle von Menschen, Tieren und Pflanzen enthält sogenannte Purine, die einen Teil der Substanz darstellen, auf der die Erbinformationen gespeichert sind.

Je höher ein Lebewesen entwickelt ist, desto mehr Purine sind in den Zellen enthalten. In einem natürlichen Abbauprozess werden all diese Purine zu Harnsäure verarbeitet und nehmen so Einfluss auf die Menge der Harnsäure im Blut.

Die normalen Harnsäurewerte liegen bei Männern zwischen 3,5 und 6,8 mg per Deziliter Blut bei Frauen zwischen 2,5 und 5,7 mg/dl. Höhere Werte können einen akuten Gichtanfall auslösen, dessen schmerzhafter Höhepunkt nach 1-2 Tagen erreicht ist. Auch ohne Behandlung lassen die Beschwerden nach etwa 10 Tagen deutlich nach.

Die größte Gefahr geht von der Dauer und Wiederholung der Attacken aus - jede Stunde zählt!

Menstruation - zu lang? zu stark? ermüdend?

Die Regel in der Regel:

Insgesamt etwa 300 ml Blutverlust während einer Woche sind das Maß, an dem der Verlauf einer normalen Periode gemessen wird.

Das bedeutet: Über einen Zeitraum von 6 Tagen nicht mehr als 50 ml Blutverlust pro Tag - alles was darüber hinaus geht, ist ungewöhnlich, kann zu Anämien mit Folgen wie anhaltender Müdigkeit, Schwäche, Nervosität und Abgeschlagenheit führen und sollte behandelt werden.

Dabei kann jetzt auch auf Arzneimittel und ihre nicht selten gefährlichen Nebenwirkungen verzichtet werden.

Bei zu starken oder zu langen Regelblutungen ist der Einsatz eines Nahrungsergänzungsmittels zur Unterstützung einer normalen Periode heute die Variante mit dem geringsten Risiko.

Styptysat® plus

Gezielte Nahrungsergänzung mit 200 mg Trockenextrakt aus Hirtentäschelkraut, plus 12,5 µg Vitamin K zur Unterstützung der Blutstillung und Blutgerinnung.

Erhältlich in allen Apotheken



Styptysat® plus Dragees, Nahrungsergänzungsmittel mit 200 mg Trockenextrakt aus Hirtentäschelkraut und der optimalen Dosierung von 12,5 µg Vitamin K zur Unterstützung einer normalen Regelblutung. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in allen Apotheken.

Gefahr erkannt - Gefahr gebannt: Chronische Gicht kann heute meist vermieden werden

Je länger die scharfen Harnsäurekristalle z.B. den Knorpel eines Gelenkes angreifen, desto ausgeprägter sind die nicht wieder gut zu machenden Schäden.

Der erste Gichtanfall kommt fast immer überraschend und ist ein letztes Warnsignal vor dem Entstehen einer chronischen Gicht, die mit dem zweiten Gichtanfall startet. Chronische, weil nicht revidierbare Schäden bedeuten den Start in ein lebenslanges Leiden. Diese Schäden werden mit jeder neuen Attacke mehr und führen letztlich zu den bekannten Bildern steifer, verformter Gelenke und Invalidität.

Diagnose Gicht ist nicht immer einfach

Die Diagnose eines Gichtanfalles ist nicht immer leicht. Ist ein Großzehengrundgelenk heiß, angeschwollen und äußerst schmerzhaft, ist wegen der sehr typischen Lokalisation die Wahrscheinlichkeit groß, dass ein akuter Gichtanfall vorliegt. Doch erstens ist dieses Gelenk nicht immer betroffen und zweitens kann selbst bei dieser typischen Lokalisation z. B. eine Arthrose das Bild eines Gichtanfalles verdecken.

Im Zweifel geben zwei verschiedene Methoden einer Diagnose konkrete Auskunft. Zum einen die Gelenkpunktion, bei der Gelenkflüssigkeit entnommen und auf Harnsäurekristalle untersucht wird. Zum anderen die Gabe von Colchicin, das nur dann die Schmerzen innerhalb weniger Stunden deutlich reduziert, wenn tatsächlich ein Gichtanfall vorliegt.

Kein anderes Medikament gibt diese diagnostische Sicherheit bei Gicht.

Speziell im Alter wird Gicht nicht selten von Arthrose überdeckt - unerkannt führt die falsche Diagnose dann zur falschen und unwirksamen Therapie. Habe ich Gicht und weiß es nicht wird hier zur existentiellen Frage.

Millionen Deutsche sind gefährdet

In den meisten Fällen stellt sich diese Frage aber zu einem sehr viel früheren Zeitpunkt.

Den meisten Fehlentwicklungen - auch in der persönlichen Lebensgestaltung - steuert der Körper selbst entgegen. Aber auch ein gesunder Körper ist einer falschen Dauerbelastung nicht gewachsen. Falsche Ernährung, Fastenkuren, zuviel Alkohol usw. zeigen ihre Folgen.

Ohne etwas zu wissen, zu sehen oder zu spüren tragen Millionen Deutsche zu hohe Harnsäurewerte - und damit die Grundlage für eine Gichterkrankung - im Blut.

Die Chancen, das Krankheitsbild Gicht zu vermeiden, stehen gut. An ererbten Voraussetzungen kann in der Regel nichts - an den Auswirkungen aber viel geändert werden.

In erster Linie gilt es, das eigene Risiko zu kennen und entsprechende Konsequenzen zu ziehen. Grundlage ist die Beantwortung einiger Fragen, die immer dann zur Feststellung der Harnsäurewerte durch einen Arzt führen, wenn auch nur eine Frage mit ja beantwortet wurde.

Noch vor wenigen Jahrzehnten war Gicht ein unabänderliches Schicksal - heute nicht mehr!

Wie hoch ist mein persönliches Risiko?

Hatten Sie einen akuten Gichtanfall?

Fehlende Compliance (das Einhalten) der ärztlichen Verordnungen und Empfehlungen ist eine häufige Ursache für die Entwicklung einer chronischen Gicht.

Hatten Sie vermutlich einen akuten Gichtanfall?

Beschwerden in den Gelenken sind in jedem Fall ein Alarmzeichen. Nie selbst behandeln oder mit dem Arztbesuch abwarten.

Direkte Verwandte mit hohen Harnsäurewerten?

Familiär bedingte Hyperurikämie der Gicht kommt häufig vor, die Ursache ist bisher nicht geklärt.

Ernährung mit hohem Purinanteil?

Insbesondere Fleisch, Innereien, Ölsardinen, Fertigsuppen und auch Bier enthalten erhebliche Mengen an Purinen.

Übergewicht?

Längerfristig erhöhtes Körpergewicht ist ein Risikofaktor für die Entstehung vieler Krankheiten, auch für Gicht.

Fastenkuren, Nierenkrank, Diabetes mellitus?

Jede Verminderung der Nierenfunktion vermindert auch die Harnsäureausscheidung und steigert so das Gichtisiko.

Leukämie, Zytostatika, Strahlentherapie?

Einige Krankheiten und Therapien haben direkten Einfluss auf die Menge der Harnsäureproduktion. Fragen Sie beim geringsten Zweifel Ihren Arzt.

Stellt der Arzt erhöhte Harnsäurewerte im Blut fest, bedeutet dies alleine nicht, dass Gicht auftreten wird - doch mit jedem "ja" bei der Beantwortung der Fragen steigt das Risiko erheblich.

Erhöhte Harnsäurewerte im Blut, plus ein- oder mehrfach "ja" bei der Beantwortung der Fragen, sind mehr als ein Grund, die Harnsäurewerte auf ein normales Niveau zu führen und durch mindestens einmal jährliche Kontrolle auch sicher im normalen Bereich zu halten.

Gicht vermeiden geht!

Noch vor 50 Jahren war das Wissen über die Entstehung und die Auswirkungen von Gicht so wenig verbreitet, dass mit dem Begriff "Zipperlein" versucht wurde, das Problem zu beschönigen. Heute hat fast jeder Betroffene sein Schicksal selbst in der Hand.

Ein akuter Gichtanfall kann vermieden werden - wenn er trotzdem erstmals auftritt, ist er als letzte Warnung vor der Entwicklung einer chronischen Gicht zu verstehen.

Colchicin unterbricht den akuten Anfall dadurch, dass es die weißen Blutkörperchen daran hindert, Harnkristalle aufzunehmen und zu transportieren. Nach der erfolgreichen Behandlung des akuten Anfalls ist eine Langzeitmedikation nur dann erforderlich, wenn der Harnsäurewert durch purinarme Kost nicht ausreichend gesenkt wird.

Purinarme Ernährung bedeutet heute nicht mehr Verzicht, sondern rechnen. Gegessen werden kann grundsätzlich alles, solange aus der Nahrung pro Tag nicht mehr als 400 mg Harnsäure gebildet werden. Beste, verlässliche Hilfe bietet der Purinrechner auf:

www.gichtliga.de



Quelle: pixello.de - Rainer Sturm

Spinatreis

Zutaten für 4 Personen:

200 g Langkorn-Naturreis
250-300 g Blattspinat
Muskatblüte
Meersalz
10 g ungehärtete Pflanzenmargarine
2 mittelgroße Zwiebeln
1/2 l Gemüsebrühe
Lorbeerblatt
3-4 Basilikumblätter

So geht´s:

Langkorn-Naturreis waschen und gut abtropfen lassen.

Blattspinat blanchieren und mit Salz und Muskat würzen.

2 Zwiebeln in Würfel schneiden und in heißem, ungehärtetem Pflanzenfett andünsten.

Reis zugeben und mit kochender, abgeschmeckter Gemüsebrühe aufgießen.

Bei geschlossenem Deckel circa 25-30 Minuten auf kleiner Flamme garen.

Reis und Spinat vermischen und nachschmecken, 3-4 gehackte Basilikumblätter darüberstreuen.

Passt gut zu Eiergerichten.

Mit leckeren Rezepten purinarm durch die kalte Jahreszeit

Heute auch im Winter machbar: Purinarm und köstlich:

- Täglich frischen Salat oder Gemüse einplanen.

- Als Nachtisch Beeren oder Obst wählen. Auch tiefgefroren ist geeignet.

- Purinarmes Essen bedeutet nicht verzichten, sondern rechnen. Separates Kochen für ein Familienmitglied ist bei der Vielfalt der möglichen Speisen nicht nötig.

- Langsames Essen fördert das Sättigungsgefühl.

Der kostenlose Purinrechner der deutschen Gichtliga hilft mit einer Auswahl von über 2000 Lebensmitteln bei der unkomplizierten Zusammenstellung leckerer, purinarmer Speisen.

www.gichtliga.de

Apfel-Weinbeeren-Salat

Zutaten für 4 Personen:

50 g Weinbeeren
Saft von einer Zitrone
2 EL Ahornsirup
4 mittelgroße Äpfel
2 EL Crème fraîche
Naturvanille
2 zerstoßene Aniskörner
2 EL leicht angeröstete Mandelbällchen
Evtl. 50 g Weintrauben

So geht´s:

Die Weinbeeren mit der Hälfte des Saftes einer Zitrone, verrührt mit 2 Esslöffeln Ahornsirup, einweichen. (Circa 30 Minuten stehenlassen).

Die 4 Äpfel achteln und dann in dünne Scheiben oder Stifte schneiden, mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.

2 Esslöffel Crème fraîche, Naturvanille und 2 zerstoßene Aniskörner cremig rühren und alles miteinander mischen.

Mit 2 Esslöffeln Mandelblättchen bestreuen.

Putenröllchen in Tomatenrahm

Zutaten für 4 Personen:

200 g frische Champignons
4 kleine dünne Putenschnitzel á 100 g
4 dünne Scheiben gekochter Schinken
4 TL Öl
2 große Fleischtomaten
4 EL Sahne (30 % Fett)
Knoblauch
Jodsalz
Pfeffer

So geht´s:

Champignons gründlich putzen, abreiben und blättrig schneiden.

Die Pilze und den gekochten Schinken auf die Putenschnitzel verteilen.

Schnitzel aufrollen, mit einem Zahnstocher zustecken und



Quelle: pixello.de - M. Gade

von allen Seiten etwa 8-10 Minuten in Öl braten, evtl. etwas Flüssigkeit angießen.

Fleischtomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. In die Pfanne geben. Kurz mit andünsten.

Sahne zu den Putenröllchen und Tomatenstückchen geben.

Kurz aufkochen lassen.

Mit Knoblauch, Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Die Putenröllchen mit der Sahne und frischem Basilikum servieren.

Informationen über die Entstehung und Behandlung von Gicht

Purinwerte der beschriebenen Gerichte

Spinatreis

pro Portion von 263 g:
39,2 mg Purine
= 94,1 mg HS

Apfel-Weinbeeren-Salat

pro Portion von 173 g:
12,2 mg Purine
= 29,3 mg HS

Putenröllchen

pro Portion von 285 g:
76,7 mg Purine
= 184 mg HS

Überbackene Lauchsuppe

pro Portion von 366 g:
22,8 mg Purine
= 54,7 mg HS

Kartoffelgratin

Pro Portion von 356 g:
16,3 mg Purine
= 39,1 mg HS

Überbackene Lauchsuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Stauden Lauch
- 20 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine
- 3/4 l Gemüsebrühe
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Tasse süße Sahne
- 4 dünne Scheiben Grahambrot
- 4 EL geriebener Käse (Emmentaler)

So geht´s:

2 Stauden Lauch putzen, sehr gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden.

In heißem Fett andünsten, mit 3/4 Liter Gemüsebrühe aufgießen und würzen.

5-10 Minuten bei geringer Energiezufuhr garen.

Eine Tasse süße Sahne zugeben, gut verrühren und in 4 Suppentassen füllen.

Jeweils mit einer dünnen Scheibe vorgetoastetem Brot belegen, mit einem Esslöffel geriebenem Käse bestreuen und circa 10 Minuten (bei 220 Grad) überbacken.

Mit einem Esslöffel Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

Kartoffelgratin mit Frischkost-Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Kartoffeln
- 1 Becher Crème fraîche (150 g)
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Frisch geriebene Muskatnuss

- 2 Stengel glatte Perersilie
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Pflanzenmargarine
- 500 g Frischkost-Sauerkraut
- 1 Tasse Gemüse-Hefebrühe
- 50 g Parmesan
- 1 Apfel
- einige Wacholderbeeren

So geht´s:

Kartoffeln in wenig Wasser circa 30 Minuten garen, abkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Einen Becher Creme fraiche mit Salz, Muskat, Pfeffer und zwei Stengeln feingehackter, glatter Petersilie sehr gut verrühren.

Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißem Fett anschwitzen.

Das grobgeschnittene Sauerkraut dazugeben und kurz mitdünsten. Apfel in feine Scheiben schneiden und mit

einigen Wacholderbeeren zum Sauerkraut geben. Mit einer Tasse Gemüsebrühe angießen und bei geringer Energiezufuhr circa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffelscheiben und das Sauerkraut abwechselnd in einer gefetteten Auflaufform übereinanderschichten.

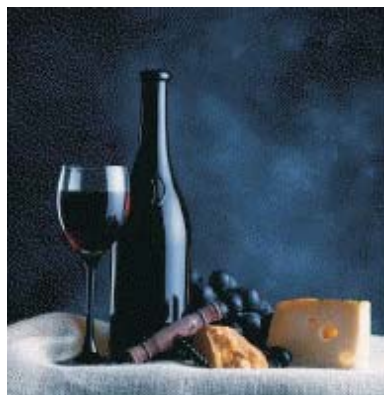
Die Crème fraîche darübergießen und bei 180 Grad circa 30 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Käse bestreuen.



Quelle: pixello.de - Christopher Klinkenberg

100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg	100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg
Gemüse			Nüsse		
Steinpilze	34	80	Walnüsse	10	25
Kartoffeln	6	15	Erdnüsse	29	70
Tomaten	4	10	Mandeln	15	40
Wirsing	17	40	Haselnüsse	13	30
Lauch	17	40	Getränke		
Paprika rot	6	15	Sekt	0	0
Karotten	6	15	Tee, schwarz	0	0
Sauerkraut	8	20	Wein rot	0	0
Rote Bete	8	20	Orangensaft	5	12
Paprika grün	4	10	Fleisch		
Obst			Putenschnitzel	50	120
Grapefruit	6	15	Ente	64	153
Apfel	6	15	Gans	69	165
Himbeere	8	19	Kräuter		
Orange	8	19	Schnittlauch	13	30
Birne	6	15	Petersilie	16	40
Datteln	21	50			
Weintraube	8	20			

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



Deutsche Gichtliga verlost: 3 Flaschen purinfreien, alkoholfreien Wein

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. Ein akuter Gichtanfall betrifft meist

- Augen
- Ellbogen
- Große Zehe

2. Zu hohe Harnsäurewerte im Blut beim Mann starten bei

- 6,8 mg/dl
- 7,0 mg/dl
- 7,5 mg/dl

3. Der Purinrechner enthält Angaben zu mehr als

- 1.000 Lebensmitteln
- 2.000 Lebensmitteln
- 3.000 Lebensmitteln

4. Harnsäure entsteht aus dem Abbau von

- Zucker
- Fett
- Purinen

Absender:

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Unterschrift _____

Einsendeschluss ist der 30. März 2015

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. 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, IBAN: DE08 7005 1003 0025 4028 50, BIC: BYLADEM1FSI 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.