

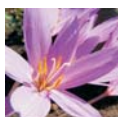
**Seite 3**

Rasche Diagnose erhöht Chancen



**Seite 4**

Colchicin beim akuten Anfall



**Seite 5**

Chronische Gicht ist vermeidbar



**Seite 6**

Info und Wissen fördern Compliance



**Seite 10**

Purinarm genießen mit der Gichtliga



**Seite 12**

Gewinnen mit der Deutschen Gichtliga



# Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung, Vermeidung und Behandlung von Gicht

Ohne anhaltende Eigeninitiative wenig Erfolg

## Haben Gichtpatienten ihr Schicksal selbst in der Hand?

Dass spezifisches Essverhalten, Trinken, Umweltgifte, Rauchen usw. zu diversen Krankheiten, wie zum Beispiel zu Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems oder Gicht führen können, gehört heute zum Allgemeinwissen.

Wer tiefer nachfragt, erfährt, dass die Zufuhr von bestimmten Substanzen im Stoffwechsel zu Reaktionen führt, welche dem Körper schaden.

Wer als interessierter Gichtpatient noch tiefer gräbt, erhält sehr detaillierte Informationen darüber, was Purine sind, wie sie per Stoffwechsel in Harnsäure gewandelt werden, in welchen Nahrungsmitteln sie enthalten sind und welche Rolle sie bei der Entstehung, dem Verlauf und der Behandlung von Gicht spielen. Genaue Zahlen beschreiben, welche Menge an Purinen zu welcher Menge und Konzentration von Harnsäure im Blut führen und ab welcher Konzentration sich Harnsäurekristalle bilden, die



zu den gefürchteten Gichtanfällen führen. Aber hat dieses Wissen auch dazu geführt, dass Gicht - wie z.B. Masern - besiegt oder die Häufigkeit auch nur deutlich gemindert wurde?

### Gicht ist weiter auf dem Vormarsch

Nein - Gicht ist in allen Ländern der sogenannten "ersten Welt" auf dem Vormarsch.

Nach wie vor ist die Frage unbeantwortet, warum Millionen Menschen, die ihr Leben lieben, dieses Wissen mit sich tragen und trotzdem - bewusst oder unbewusst - Dinge tun oder zu sich nehmen, die ihr Leben verkürzen oder zumindest deutlich negativ verändern.

Ist es richtig, den Betroffenen vorzuwerfen, nicht genügend Willensstärke zu zeigen?

Nein - anders als bei Masern werden Gichtpatienten nicht durch Impfung, sondern durch stete Eigeninitiative vor weiteren Attacken und chronischer Gicht geschützt.

Anders als beim Schutz vor Masern reicht nicht ein kurzer Arztbesuch für den Erfolg - erst eine lebenslange Umstellung der Ernährung, ein Hang zu körperlicher Aktivität und häufig ein grundsätzliches Umdenken zu den Werten der eigenen Gesundheit bringen den gewünschten Erfolg.

Den tief in den täglichen Ablauf eingreifenden Therapieprogrammen steht die in vielen Studien gewonnene Erkenntnis gegenüber, dass die Compliance (Einhaltung der ärztlich empfohlenen Therapie) umso mehr gefährdet ist, je tiefer in den gewohnten Tagesablauf eingegriffen wird. Dies trifft insbesondere dann zu, wenn der Leidensdruck niedrig ist.

Fortsetzung Seite 2

**Haben Gichtpatienten ihr Schicksal selbst in der Hand?**

Keine Überraschung: Während eines immer sehr schmerzhaften akuten Gichtanfalles wird nicht nur schnell Hilfe gesucht, sondern der Rat des behandelnden Arztes fast zu 100 % befolgt.

Schwindet nach der Schmerzbefreiung die Compliance, entsteht ein ungenutzter Zeitraum bis zur nächsten Attacke, die wiederum zu bester Compliance führt. Setzt sich dieses Verhalten fort, steigt die beständige Compliance erst dann, wenn nicht wieder gut zu machende Schäden an den Gelenken zu starken Schmerzen und Behinderungen führen.

**Unbewusste Verhaltensmuster**

Millionen Gichtpatienten und ihre Ärzte sind vertraut mit den bewussten und unbewussten Verhaltensmustern, die trotz bester Vorsätze zum nächsten Gichtanfall führen.

Sind diese Patienten selbst oder gar ihre Ärzte schuld an diesem Schicksal?

Neue Studien und Forschungsergebnisse zu diesem Thema geben zwei hilfreiche Antworten. Erstens ist das Wissen rund um die Entstehung, den Verlauf und die therapeutischen Möglichkeiten von Gicht zwar vorhanden - gelangt aber häufig nicht bis zum betroffenen Patienten. Die weder durch den Arzt ausreichend vermittelten, noch durch Eigeninitiative erworbenen Kenntnisse lassen ein wichtiges Feld der Therapie ungenutzt - den motivierenden Effekt strategischen Denkens und Handelns.

Die zweite Antwort verweist auf die Aktivitäten der etwa 100 Milliarden Neuronen im Gehirn, von denen die meisten jede Sekunde dutzende Male durch minimale Stromstöße aktiviert werden.

Diese Impulse werden in unzählige chemische Signale umgewandelt, die zu bewussten und unbewussten Reaktionen, zu logischen und unlogischen Handlungen führen.



**Zu spät und nicht reversibel - vermeidbar durch Compliance**

Die Forschung hierzu steckt zwar nicht mehr völlig in den Kinderschuhen, doch ist es noch ein weiter Weg, bis aus den das Gehirn überflutenden Signalen evtl. herausgefiltert werden kann, welche Signale z.B. das unlogische Verhalten vieler chronisch kranker Patienten steuern und ob und wie dem entgegengesteuert werden kann.

**Mehr Information - bessere Prognose**

Fest steht aber schon auf dem Boden des jetzigen Wissens: Auch wenn das Ess- oder Trinkverhalten, bzw. die Compliance insgesamt noch so unlogisch erscheinen, das Schicksal einer unbekanntem Anzahl von Gichtpatienten liegt nicht in deren Hand, sondern noch unbeflussbar in deren Gehirn.

Mit diesen Antworten wäre es theoretisch für jeden Gichtpatienten mit wiederkehrenden Attacken relativ bequem, sich jeweils derjenigen Gruppe zuzuordnen, in welcher er sich am besten aufgehoben fühlt.

Doch so leicht ist es nicht - Neue Studien zeigen, dass nicht "die durch nicht beeinflussbare Signale zum unlogischen Handeln gezwungenen, sondern die nicht ausreichend

informierten Gichtpatienten die größere Gruppe derjenigen sind, bei denen Therapien nicht anschlagen. Weit mehr als die Hälfte aller "therapieresistenten" Gichtpatienten würde deshalb davon profitieren, wenn sie mehr Informationen über die im Körper ablaufenden Vorgänge bei der Entstehung, dem Verlauf und der Behandlung von Gicht erhalten.

**Information als Therapiekonzept**

Die für Gicht zuständigen Experten der wissenschaftlichen Vereinigung der europäischen Rheumatologen (EULAR) haben entsprechend reagiert.

Diese Kommission erstellt und erneuert Richt- und Leitlinien für die Behandlung von Gicht, die europaweit für Ärzte,

Krankenkassen und Politik maßgebend für relevante Entscheidungen sind. Änderungen und Ergänzungen der Richtlinien werden immer dann vorgenommen, wenn neue wissenschaftlich fundierte Beweise für alte und/oder neue Mittel und Methoden in Diagnose oder Therapie mehr Erfolg für betroffene Patienten bieten.

Die seit 2006 unverändert bestehenden Richtlinien wurden nun nach acht Jahren dem neuesten Stand der Wissenschaft angepasst. Herausragend sind dabei zwei fundamentale Änderungen im Rahmen der Therapie.

Erstens: Jeder Gichtpatient soll über die Entstehung und den Verlauf von Gicht, assoziierte Begleiterkrankungen, die Prinzipien des Managements akuter Gichtattacken und die notwendige Eliminierung von Uratkristallen aufgeklärt werden.

Zweitens: Nicht mehr nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) wie Diclofenac usw. - sondern Colchicin ist wegen des weit aus besseren Nutzen-Risiko-Profiles das erste Mittel der Wahl bei der Behandlung und der Prävention des akuten Gichtanfalls.

Detaillierte Informationen zu diesen und weiteren Änderungen der EULAR-Leitlinien sind Schwerpunkt dieses Gicht-telegramms.

**Fazit**

*Die meisten Gichtpatienten haben ihr Schicksal selbst in der Hand - der Rest braucht stete Unterstützung von Ärzten und Angehörigen.*

Europäische Liga gegen rheumatische Erkrankungen reagiert auf neue wissenschaftliche Erkenntnisse

# Neue Leitlinien für die Diagnose und Therapie von Gicht

## Wissenschaft steuert Gesundheit

Die Europäische Liga gegen rheumatische Erkrankungen (EULAR) ist die wissenschaftliche Vereinigung der Fachärzte für Rheumatologie in Europa - u.a. mit einer sehr spezialisierten Gruppe von Wissenschaftlern, die sich ausschließlich dem Thema Gicht widmen.

Diese Gesellschaft erstellt Richt- und Leitlinien für die Diagnose und Therapie von rheumatischen Erkrankungen, zu denen auch die spezielle Sparte "Crystal Diseases" gehört - Krankheiten, die durch Ablagerungen von z.B. Calcium- oder wie bei Gicht von Harnsäurekristallen verursacht werden.

Die von der EULAR erstellten Leitlinien basieren immer auf der Auswertung aktueller wissenschaftlicher Fakten und werden dementsprechend jeweils dann aktualisiert, wenn neue wissenschaftliche Fakten vorliegen und geprüft sind.

### Wissenschaft und Praxis kooperieren

Wissenschaft und Forschung liefern neue Ergebnisse nicht im Wochen-, Monats-, oder Jahrestakt und müssen sich vor ihrer Praxistauglichkeit bewähren. Auch deshalb dauerte es nach Erstellen der letzten Version acht Jahre, bis nun eine neue Version der Leitlinien veröffentlicht wurde. Diese sind wie alle Vorgänger von grundlegender Bedeutung für Ärzte, Krankenkassen, Politiker, Gerichte usw. - in erster Linie

sind sie aber ein Garant dafür, dass Patienten so behandelt werden, wie dies dem neuesten Stand von Wissenschaft und Forschung entspricht.

### Patienten profitieren

Die auf den Bereich Gicht spezialisierte Expertengruppe der EULAR ist aus 19 Wissenschaftlern aus 12 Ländern zusammengesetzt und analysiert kontinuierlich die weltweit erzielten Ergebnisse und Fakten aus Wissenschaft und Forschung zum Thema Gicht.

Die Aktualisierungen der Leitlinien wurde wegen neuen Erkenntnissen erforderlich, welche die Diagnose und Therapie und die Präphylaxe von Gicht betreffen. Als dringlich eingestuft wurden - u.a.:

- Gravierende Nebenwirkungen bei der bisher bevorzugten Medikamentengruppe NSAR, wie z.B. Diclofenac usw.
- Notwendige Aufklärung der Patienten zur Lebensführung und Begleiterkrankungen.
- Neue Medikamente insbesondere zur Harnsäureabsenkung.
- Absicherung der Diagnose durch Nachweis von Uratkristallen.
- Gezielte Prophylaxe unter aktiver Mitwirkung aufgeklärter Patienten.
- Die bevorzugte Rolle von Colchicin in der Therapie des akuten Gichtanfalles und im Rahmen der Prophylaxe während der folgenden 6 Monate.



Die Regel in der Regel: Über einen Zeitraum von sechs Tagen nicht mehr als 50 ml Blutverlust pro Tag. Alles, was darüber hinaus geht, ist nicht nur unangenehm und kann in Form einer Anämie auch gefährlich werden.

Zur Normalisierung funktionell, nicht organisch bedingter, starker Regelblutungen gilt heute: Gezielte Nahrungsergänzung statt Medikation ist besser verträglich und hilft frei von Nebenwirkungen.

**Styptysat<sup>®</sup> plus**  
spezifische Nahrungsergänzung mit 200 mg Hirtentäschelextrakt und 12,5 µg Vitamin K

Seit langem bewährt zur Stillung ungefährlicher Blutungen: Hirtentäschelkraut hilft durch das Zusammenziehen und Abdichten der Gefäße; Vitamin K unterstützt die Bildung spezifischer Gerinnungsfaktoren, welche die Blutungsneigung direkt beeinflussen.

**Erhältlich in allen Apotheken**



Wissenschaftliche Liga der europäischen Rheumatologen reagiert auf neue Studien und neue Arzneimittel

# Neue Leitlinien für medikamentöse Behandlung von Gicht

## Viele und gefährliche Nebenwirkungen erfordern Switch

*Die Ligen der europäischen und der US-Rheumatologen sind wissenschaftliche Verbände der Ärzte, die sich mit dem Krankheitsbild Rheuma und innerhalb dieses Faches insbesondere auch mit Gicht beschäftigen.*

*Diese Verbände gelten weltweit als wissenschaftlich führend und erarbeiten u. a. kontinuierlich aktualisierte Richtlinien, die Ärzten in der ganzen Welt die Sicherheit geben, ihre Patienten immer nach dem neuesten Stand der Wissenschaft zu behandeln. Die neuen Leitlinien reagieren auf NSAR.*

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 Behandlung des akuten Gichtanfalles eingesetzt.

Versprochen wurde u. a. dass NSAR - wie z.B. Diclofenac - Schmerzen schneller beseitigen und weniger Nebenwirkungen erzeugen als das bis dahin bei einem akuten Gichtanfall fast ausschließlich eingesetzte Colchicin.

Nach einigen Jahren Erfahrung mit den NSAR gab es die ersten Vermutungen, später konkretere Hinweise und am Ende gezielte Untersuchungen zu den immer häufiger berichteten Nebenwirkungen der angeblich sicheren NSAR.

## Hoffnungen für NSAR zu hoch gesteckt

Wie gefährlich die Therapie mit NSAR ist, haben Wissenschaftler der Uni Bern aber erst im Jahr 2011 - mehr als 20 Jahre nach deren Einführung - untersucht und beschrieben.

Weltweit wurden hunderte Millionen Patienten mit NSAR behandelt. Millionen erlitten lebensgefährliche Nebenwirkungen und zehntausende starben nach der Einnahme der sogenannten nicht-steroidalen Antirheumatika, zu denen u.a. auch das inzwischen vom Markt genommene Vioxx, Diclofenac und mehr als zwei Dutzend weitere Präparate gehören. Auch Aspirin, das weltweit bei weitem am häufigsten eingesetzte Schmerzmittel gehört dazu, es würde heute in keinem Land der Erde mehr eine Zulassung als nicht rezeptpflichtiges Präparat erhalten.

Noch vor der Reaktion des Gesetzgebers haben viele Ärzte die Verordnung von NSAR erheblich eingeschränkt, heute

ist der Verkauf dieser Schmerzmittel in der Apotheke neu geregelt, die Beipackzettel enthalten neue Warnhinweise und selbst die Hersteller warnen Ärzte vor nicht mehr verantwortbarer breiter Anwendung.

## Es gibt keine Arznei ohne Nebenwirkungen

Vor mehr als 20 Jahren waren die Hoffnungen groß, dass die NSAR speziell im Bereich Gicht



Heute steht fest:

- NSAR können zu lebensgefährlichen Nebenwirkungen im Magen-Darmbereich führen.
- NSAR erhöhen das Risiko für Herzinfarkte.
- NSAR erhöhen das Risiko für Schlaganfälle.
- NSAR verschlechtern die Prognose von Patienten mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.
- NSAR erhöhen die ohnehin bestehenden Risiken für lebensgefährdende arterielle Thrombosen bei Patienten mit Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus und bei Rauchern.
- NSAR sind allein in Deutschland verantwortlich für mehr als 2.000 Tote pro Jahr.

das bis dahin allein wirksame Colchicin ersetzen könnten.

Die Hoffnungen wurden nicht erfüllt - ganz im Gegenteil.

Die Rückkehr von Colchicin als das Mittel der Wahl bei der Behandlung und Prophylaxe des akuten Gichtanfalles ist mehr als logisch. Alle neuen Studien zeigen, dass Colchicin im Abgleich zu den NSAR nicht nur ein deutlich besseres Nutzen-Risiko-Verhältnis hat, sondern darüber hinaus Patienten mit Risiken und Erkrankungen im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems vor Komplikationen schützt, während NSAR speziell die Patienten am meisten gefährden.

Es gibt kein wirksames Medikament mit nur einer erwünschten Wirkung und jede unerwünschte Wirkung ist eine Nebenwirkung.

## Neue Erfahrungen mit bewährten und neuen Medikamenten verändern die Therapie von Gicht

Auch beim Einsatz von Colchicin müssen Einschränkungen und Nebenwirkungen beachtet werden, doch überwiegen die Vorteile für von Gicht betroffene Patienten bei weitem.

- Colchicin ist ein Zellgift und darf deshalb nicht bei bestehendem Kinderwunsch und erst recht nicht im Verlauf einer Schwangerschaft eingesetzt werden.
- Colchicin sollte wie NSAR bei Patienten mit verringerter Nierenfunktion nicht eingesetzt werden.
- Colchicin darf wegen möglichen Interaktionen nicht bei Patienten eingesetzt werden, die mit starken P-Glykoprotein- und/oder CYP3A4-Inhibitoren wie Cyclosporin oder Clarithromycin behandelt werden.
- Colchicin kann Brechreiz, Übelkeit, Durchfall und Erbrechen als Nebenwirkungen verursachen - die Intensität und Häufigkeit wird durch niedrigere Dosen ohne deutlichen Wirkungsverlust verringert.

### Colchicin beim akuten Gichtanfall

Die bessere Verträglichkeit bei der Einnahme von niedrigeren als bisher empfohlenen Dosen wird von der EULAR besonders hervorgehoben.

Neue Studien zeigen, dass die einmalige Gabe von 1 mg Colchicin gefolgt von Dosen mit 0,5 mg ausreicht, um einen akuten Gichtanfall erfolgreich zu behandeln. Nebenwirkungen treten dabei viel seltener und weniger intensiv auf.

### Colchicin für die Prophylaxe

Für die nach einem Gichtanfall unabdingbare Prophylaxe vor weiteren Attacken empfehlen die Leitlinien der EULAR ausschließlich Colchicin und das in niedrigen Dosierungen. Kein anderes Medikament wirkt hier gleichermaßen zuverlässig und verträglich.

0,5 bis 1 mg Colchicin pro Tag werden in den Leitlinien als ausreichend für eine effektive und gut verträgliche Prophylaxe beschrieben. Nur wenn eine Kontraindikation für Colchicin vorliegt, kann auf sehr niedrig dosierte NSAR ausgewichen werden. Patienten in Deutschland haben den besonderen Vorteil, dass ein Colchicinpräparat in flüssiger Form erhältlich ist, mit dem der verschreibende Arzt - anders als bei Tabletten - die optimal niedrige Dosierung sehr flexibel festlegen kann.

### Colchicin zum Schutz von Herzpatienten mit Gicht

Diese Nachricht kam nicht mehr überraschend, nachdem schon 2012 die US Heart Association eine Studie zu diesem Thema vorstellte.

Colchicin senkt bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit das Risiko, einen Herzinfarkt oder einen ischämischen Schlaganfall zu erleiden, um 79 %. Damit wirkt Colchicin bei diesen Patienten genau gegenständig zu NSAR, bei denen z.B. 2x75 mg Diclofenac pro Tag das gleiche Risiko um 100 Prozent erhöht.

Diese Ergebnisse waren Anlass für eine Studie der "Crystal Diseases Study Group" der NY University School of Medicine, die zu dem Ergebnis kam, dass im Rahmen der Behandlung von Gicht mit dem Einsatz von Colchicin die kardiovaskulären Risiken nicht nur vermieden, sondern Risikopatienten sogar geschützt werden.

Zwei Gruppen von Gichtpatienten wurden entweder mit oder ohne Colchicin behandelt. Bei der Gruppe der Patienten, die Colchicin erhielten, wurde die Häufigkeit von Myokardinfarkten um mehr als 60 Prozent gesenkt.

Die Leitlinien der EULAR raten sehr eindringlich bei Gichtpatienten nach begleitenden kardialen Risiken zu suchen und diese gezielt als einen festen Bestandteil des Patientenmanagements einzubeziehen.

### Colchicin für die Diagnose

Z. B. speziell im Alter wird Gicht nicht selten von einer Arthrose überdeckt - unerkannt führt die falsche Diagnose dann zur falschen und unwirksamen Therapie. Um dies zu vermeiden, sehen die neuen Leitlinien vor, dass die Diagnose Gicht nicht mehr nur anhand von Symptomen und Harnsäurewerten gestellt, sondern durch die Entnahme von Gelenkflüssigkeit und den Nachweis von darin enthaltenen Uratkristallen gesichert wird.

Als eine Alternative zu diesem Verfahren gilt die einmalige Gabe von Colchicin, das nur dann die Schmerzen innerhalb

weniger Stunden deutlich reduziert, wenn tatsächlich ein Gichtanfall vorliegt. Dieser Effekt kann mit keinem anderen Präparat erzielt werden - die Treffsicherheit liegt dementsprechend bei 100 %.

### Febuxostat, wenn Allopurinol nicht hilft

Die seit der Erstellung der letzten Version der Leitlinien vor acht Jahren wichtigste Neueinführung eines Präparates für den Bereich Gicht ist Febuxostat, das immer dann eingesetzt werden soll, wenn das altbewährte Allopurinol nicht oder nicht ausreichend wirksam ist.

Febuxostat hemmt - wie Allopurinol - ein Enzym, das den Abbauprozess von Purinen zu Harnsäure steuert. Es werden mehr Stoffwechselprodukte der Vorstufen ausgeschieden und deshalb weniger Harnsäure produziert. Im Gegensatz zu Allopurinol wird Febuxostat nicht über die Nieren, sondern über die Leber ausgeschieden und kann deshalb auch bei Patienten mit Nierenproblemen eingesetzt werden.

Febuxostat ist stärker wirksam als Allopurinol aber als neues Präparat mit Patentschutz noch sehr teuer. Gesetzliche Krankenkassen ersetzen Febuxostat deshalb bisher nur, wenn Allopurinol nicht hilft, nicht vertragen wird oder kontraindiziert ist.

### Fazit

Die neuen Leitlinien verbessern gleichzeitig die Chancen und den Schutz von Gichtpatienten. Unabdingbar bleibt: EIGENINITIATIVE

Wissenschaftliche Liga der europäischen Rheumatologen reagiert auf mangelnde Compliance

# Neue Leitlinien fordern Information und Schulung von Gichtpatienten

## Wissen ist Macht - und hilft heilen

*In der Regel sollte es heute nicht mehr schwer fallen, hohe Harnsäurewerte im Blut und auf diese Weise Gichtattacken zu vermeiden. Das Wissen um die Entstehung, Behandlung und das Management von Gicht füllt Bücher, TV und Radio, Anleitungen zu hilfreichen Diäten und Informationen zu wirksamen Medikamenten gibt es tausendfach - doch das ist die Theorie.*

*Die Praxis sieht leider viel zu häufig anders aus - und es fehlt auch nicht an dem Wissen, warum das so ist:*

*Nach wie vor wird Gicht von vielen Patienten dann nicht mehr ausreichend ernst genommen, wenn die mit dem Gichtanfall verbundenen Schmerzen verschwunden sind. Doch exakt zu diesem Zeitpunkt entscheidet die Fortsetzung der präventiven Therapie darüber, ob - oder ob nicht - weitere Gichtanfälle und chronische Gicht bis hin zur Invalidität eintreten werden.*

*Die europäische Gichtliga reagiert in ihren neuen Leitlinien zur Behandlung von Gicht sehr nachdrücklich.*

Mangelnde Compliance im Rahmen einer langen oder gar lebenslanglich notwendigen Therapie hat fast ausschließlich nur zwei Ursachen: - Entweder zu wenig Information oder nicht ausreichende Motivation.

Häufig führt ersteres zum Zweiten und exakt deshalb wird die Lösung des Problems vor allem in patientengerechter Information und wenn nötig auch durch gezielte Schulung spezieller Verhaltensweisen gesucht.



### Informierte Patienten haben bessere Chancen

Der erste Gichtanfall ist die letzte Warnung vor der Entwicklung von chronischer Gicht - solange die enormen Schmerzen anhalten, zählt nur die Frage, wie können die Schmerzen gelindert und beseitigt werden. Dies gilt sowohl für den betroffenen Patienten, als auch für den behandelnden Arzt. Gleich nach der Schmerzbefreiung kommt der zweite sehr kritische Punkt der Behandlung.

Wie kann der nächste Gichtanfall und damit eine Chronifizierung verhindert werden.

Der große Unterschied in dieser zweiten Phase der Behandlung: Der Patient ist schmerzfrei; ihm fehlen die Alarmsignale des Körpers sowohl am Ort der Entzündung als auch im Gehirn. Die Angst ist wie weggeblasen, der Druck gemindert, die Motivation ein Leiden zu behandeln, das anscheinend geheilt ist, tendiert bis hin zu Null.

Die Kunst des Arztes besteht jetzt nicht in erster Linie darin, die richtigen Arzneien, sondern die richtigen Worte zu finden.

Nicht selten sind auch die bestgemeinten Worte überflüssig, weil der - in seinen Augen geheilte - schmerzfreie Patient nicht mehr in die Praxis kommt. Heute steht fest: Werden die richtigen Worte nicht zur richtigen Zeit gefunden und effizient

eingesetzt, ist speziell bei Gichtpatienten die Chance groß, dass auch die beste Therapie wegen mangelnder Compliance keinen Erfolg zeigt.

### Information fördert Motivation

Die neu überarbeiteten Leitlinien der europäischen Liga der Rheumatologen (EULAR) zur Behandlung von Gicht gehen sehr gezielt auf dieses Problem ein.

Patienten, die verstehen, wie Gicht entsteht, welche Rolle Ernährung sowohl bei der Entstehung als auch bei der Behandlung von Gicht innehat und mit welchen Mitteln und Maßnahmen hohe Harnsäurewerte im Blut gesenkt und auf einem gesundem Level gehalten werden können, haben die besten Chancen ihre Krankheit zu beherrschen.

Umgekehrt gilt auch, dass Patienten, denen dieses Wissen fehlt, ausnahmslos von ihrer Krankheit beherrscht werden.

Die in den neuen Leitlinien geforderte Aufklärung durch die behandelnden Ärzte ist heute wichtiger als je zuvor: Nie zuvor war es mehr notwendig, dass die Beratung durch den Arzt auch vor wertloser, falscher und aus Profitgier auch gesundheitsschädlicher Information schützt, als jetzt.



**Gefährliche Komorbiditäten**

Die Behandlung von gleichzeitig bestehenden Krankheitsbildern - Komorbiditäten - wird umso komplizierter, je mehr Unverträglichkeiten, Wechselwirkungen oder Nebenwirkungen bei der Wahl der therapeutischen Mittel berücksichtigt werden müssen.

Seit dem Nachweis, dass der Einsatz von NSAR (Diclofenac und Co) das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall stark und für Patienten mit Herz-Kreislauf-Problemen drastisch erhöht, gilt dies insbesondere auch für Gichtpatienten.

Die neuen Leitlinien der EULAR zur Behandlung von Gicht sehen erstmals eine gezielte Untersuchung aller Gichtpatienten zur Abklärung von Komorbiditäten vor. Gesucht wird nach kardiovaskulären Risikofaktoren, Nierenfunktionsstörungen, koronarer Herzkrankheit, Herzinsuffizienz, Durchblutungsstörungen, Schlaganfall, Übergewicht, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Rauchen.

Im Gegensatz zu NSAR schützt Colchicin Gichtpatienten mit kardialen Problemen

# Neue Leitlinien schützen Herzpatienten mit Gicht

Gesucht wird mit sehr gutem Grund. Viele Medikamente, die für die Behandlung von kardiovaskulären Krankheiten eingesetzt werden, zeigen Wechsel- oder Nebenwirkungen, wenn gleichzeitig Gicht behandelt wird.

Umgekehrt ist die Gefahr von Nebenwirkungen (bis hin zu lebensgefährdenden Infarkten und Schlaganfällen) besonders groß, wenn NSAR bei Patienten mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems eingesetzt werden.

Die neuen Leitlinien der EULAR berücksichtigen die Resultate von umfassenden Studien, die heute eindeutig belegen, dass NSAR das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall auch bei der Anwendung gängiger, geringer Dosen - wie z.B. 2 x tgl. 50 mg Diclofenac - verdoppeln.

Diese Gefahr potenziert sich mit dem Vorliegen von kardialen Risikofaktoren - von Erkrankungen bis hin zu Übergewicht und Rauchen.

## Colchicin schützt Herzpatienten

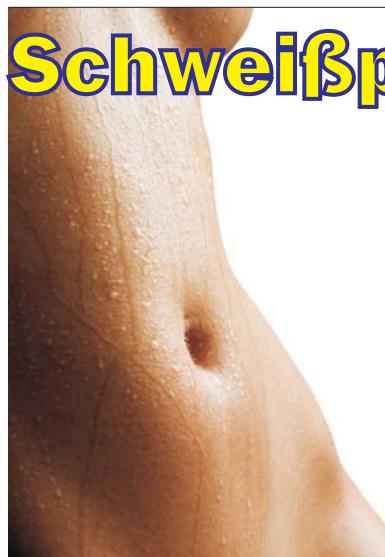
Heute steht nicht nur fest, dass das Nutzen-Risiko-Verhältnis der NSAR viel gefährlicher ist, als vor 20 Jahren vermutet. Es steht auch fest, dass Colchicin genau da, wo NSAR den größten Schaden anrichten, den besten Schutz für Gichtpatienten bietet.

Die neueste Studie mit Colchicin wurde an einer auf Gicht spezialisierten Klinik in New York durchgeführt und belegt, dass die Anwendung von Colchicin nicht wie die nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) die Gefahr für das Erleiden von

Infarkten und Schlaganfällen drastisch erhöht, sondern ganz im Gegenteil speziell Risikopatienten vor Infarkten schützt.

Diese Studie zeigt, dass im Rahmen der Behandlung von Gicht mit dem Einsatz von Colchicin die Myocardinfarktrate im Vergleich zu Patienten, die kein Colchicin erhalten, um mehr als 60 % gesenkt werden kann. Die Autoren empfehlen den Einsatz von Colchicin deshalb auch zur Prävention und Behandlung von kardiovaskulären Erkrankungen.

Studien wie diese haben weltweit dazu geführt, dass die spezialisierten wissenschaftlichen Gesellschaften den Einsatz von Colchicin bei Gicht immer dann empfehlen, wenn die einzige Kontraindikation Schwangerschaft oder Kinderwunsch nicht vorliegt.



## 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.

**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.

Ererbte Grundlagen, Wechseljahre, Angst und Emotionen können aber dazu führen, dass zuviel Schweiß produziert wird.

Die Kunst der erfolgreichen Therapie besteht dann nicht darin, die Schweißproduktion zu stoppen oder die Folgen zu verstecken. Das Ziel einer erfolgreichen Therapie der Hyperhidrose ist die Regulierung der gesunden Funktion 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**

**Zur Vorbeugung vor neuen Attacken ausschließlich Colchicin**

*Endlich schmerzfrei - und nun zurück zum Alltag.*

*Exakt diese Reaktion von Patienten befürchtet jeder behandelnde Arzt und natürlich auch die EULAR.*

*Gicht entwickelt sich zwar nur bei einem Teil der Personen mit erhöhten Harnsäurespiegeln, doch wer betroffen ist, muss lebenslang dafür Sorge tragen, dass wiederkehrende Attacken vermieden und der Harnsäurespiegel auf einem normalen Level gehalten wird.*

Der erste Gichtanfall ist gleichzeitig die letzte Warnung vor der Entwicklung chronischer Gicht. Jede folgende Gichtattacke setzt neue Schäden insbesondere an den Gelenken, wo messerscharfe Harnsäurekristalle abgelagert sind und Knorpel und Knochen zerstören.

Die Kristalle entstehen, wenn die Harnsäure im Blut den Wert von 6,4 ml/dl überschreitet.

EULAR empfiehlt ausschließlich Colchicin zur Vermeidung neuer Gichtattacken

# Neue Leitlinien empfehlen zur Vorbeugung Colchicin

Die Kristalle werden im Blut von den weißen Blutkörperchen aufgenommen und durch den Körper transportiert. Da die Löslichkeit der Harnsäure in kälterer Umgebung nachlässt, lagern sich die Kristalle bevorzugt an den schlechter durchbluteten und damit kühleren, engen Passagen des Körpers ab - dies ist der Grund warum von einem Gichtanfall häufig die Großzehengrundgelenke betroffen sind.

Am Ort der Ablagerung werden die Kristalle vom Immunsystem als Fremdkörper erkannt und bekämpft. Dies führt zu einer Entzündung, die der betroffene Gichtpatient an den Rötungen auf der Haut und vor allem an den äußerst starken Schmerzen erkennt.

Doch nicht die Entzündung, sondern die Zerstörungskraft

der Kristalle sind das große Problem. Je häufiger und je länger die Kristalle Schäden setzen, desto größer werden die nicht wieder gutzumachenden Schäden an Knorpel und Gelenken.

## Colchicin gegen chronische Gicht

Mit gutem Grund empfiehlt die EULAR ausschließlich Colchicin für die Vorbeugung von neuen Gichtattacken. Colchicin ist die einzige Substanz, die nicht nur in der Lage ist, den spezifischen Schmerz rasch zu lindern, sondern auch den Transport der Harnsäurekristalle durch die weißen Blutkörperchen zu unterbinden.

Colchicin hindert die weißen Blutkörperchen daran, die Kristalle aufzunehmen und durch die Blutbahn zu transportieren.

Die neuen Leitlinien der EULAR sehen deshalb für die Behandlung des akuten Gichtanfalles den Einsatz von höheren Dosen von Colchicin bis zum Abklingen der Schmerzen und die Vorbeugung vor weiteren Anfällen mittels niedrigerer Dosen von Colchicin über einen Zeitraum von 6 Monaten vor. Die niedrigeren Dosen werden als so gut verträglich beschrieben, dass die meisten Patienten keinerlei Nebenwirkungen erleben werden.

Innerhalb dieser 6 Monate wird der Harnsäurespiegel mittels Ernährung oder auch mittels zusätzlicher Medikation auf ein normales Niveau geführt und hier dauerhaft gehalten.

Gelingt dieses Therapiekonzept - die Hürde ist meist der Patient - ist die Gicht besiegt, weitere Attacken bleiben aus.



## Vitalität essen

Vitalität und ein gesundes Herz-Kreislauf-System sind kein Zufall!

Fettreiche 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.

**Olivysat® novo Bürger Dragees, Nahrungsergänzungsmittel** mit 250 mg Olivenblättereextrakt 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.

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, einem wirksamen 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 Olivenblättereextrakt, plus Vitamine C, B1 und Folsäure zur Verbesserung der Blutbildung, Sauerstoffversorgung und Vitalität.**

**Erhältlich in allen Apotheken**



Wissen ist Macht und steuert Gesundheit

## Wussten Sie?

### Antibiotika

die während einer Schwangerschaft eingenommen werden, erhöhen das Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit.

Eine Studie, in die 436 Mütter und ihre Kinder bis zum 7ten Jahr eingeschlossen wurden, zeigt, dass die Einnahme von Antibiotika in den letzten 6 Monaten der Schwangerschaft, das Risiko für Fettleibigkeit um 86 % erhöht.

### Hohe Cholesterinwerte

sind mit einem erhöhten Risiko für wiederkehrenden Prostatakrebs verbunden.

Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie, in deren Rahmen 843 Männer für fünf Jahre nach einer OP beobachtet wurden. Das Risiko stieg bei Männern mit Cholesterinwerten über 200 mg per dl für je zusätzliche 10 mg per dl total Cholesterin um 9 %.

### Starke Regelblutungen

können mittels einer Kombination aus dem Extrakt von Hirtentäschelkraut und Vitamin K reguliert werden.

Beide Substanzen unterstützen die normale Blutgerinnung und werden zur Stillung ungefährlicher Blutungen eingesetzt. Ein Fertigprodukt mit der Bezeichnung Styptysat plus ist als Nahrungsergänzungsmittel in Apotheken erhältlich.

### Schulkinder

profitieren von körperlicher Aktivität auch in Form von verbesserter Denkfähigkeit und geistiger Performance.

Je fitter Schulkinder sind, desto größer sind diejenigen Gehirnstrukturen ausgebildet, die für Denken und Lernen zuständig sind. Eine Studie mit 8 und 9 Jahre alten Kindern zeigt, nach 1 Jahr Aktivität deutlich bessere Schulnoten.

### Kardiovaskuläre

Probleme können durch sportliche Aktivität gleich gut oder sogar besser behandelt werden als mit Medikamenten.

Eine Harvardstudie mit 14.000 Patienten zeigt, dass Sport zum Zweck der Vorbeugung von koronarer Herzkrankheit gleich gut und zur Vorbeugung von Schlaganfall sogar besser geeignet ist, als gezielt eingesetzte Medikation.

### Salbeitee

zeigt bei der Anwendung gegen übermäßiges Schwitzen deutlich weniger Wirkung als standardisierte Medikation. Der Grund: Im Gegensatz zu Tee garantiert standardisierte Qualität und Wirkstoffmenge ständig wiederholbare Wirkung.

Das preiswerteste Präparat ist Salvysat plus mit 300 mg Salbeiblättertrockenextrakt pro Tablette.

### Übergewicht

ist auch ohne erhöhte Risikofaktoren wie Cholesterin, Blutdruck und Blutzucker eine tödliche Gefahr.

Eine kanadische Studie zeigt:

Verglichen mit Normalgewichtigen ist das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall für übergewichtige Personen mit normalen Werten um 24 % erhöht.

### Prostatakrebs

verläuft seltener tödlich, wenn die Patienten Statine nehmen.

Statine zur Cholesterinsenkung sind nicht zu diesem Zweck zugelassen, doch zeigt eine US-Untersuchung, dass Patienten mit Prostatakrebs ein fünffach höheres Risiko haben, an dieser Krankheit zu sterben, wenn sie keine Statine einnehmen. Gezielte Studien sind geplant.

## 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 preiswerteste 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.





Quelle: pixello.de - Angelina Ströbel

### Sommer - Cocktail

#### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Staud Bleichsellerie
- 2-3 reife Pfirsiche
- Saft von 1/2 Zitrone
- zerstoßener Koriander
- 2 EL kaltgepresstes Nussöl
- 1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 125 g Frischkäse (50 % F.i.Tr.)

#### So geht´s:

Eine Staud Sellerie putzen (Blätter aufbewahren) und in feine Scheiben schneiden.

2-3 Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen.

Enthäuten, vierteln und in Scheiben schneiden.

Das Selleriegrün kleinschneiden und alles zusammen mit dem Zitronensaft von 1/2 Zitrone und Koriander mischen.

Mit einem Esslöffel Öl beträufeln.

In Cocktailgläser oder Schalen verteilen, mit Sonnenblumenkernen und dem zerbröselten Frischkäse bestreuen.

#### Tipp:

Dazu schmecken frisch gebackene Roggenfladen mit Butter.

# Absolut kein Widerspruch: Gichtpatienten schlemmen sich gesund

Zugegeben - jede unfreiwillige Umstellung von liebgewonnenen Essgewohnheiten löst nicht unbedingt Freude aus. Dies gilt umso mehr, je mehr auf Speisen verzichtet werden soll, die den individuell höchsten Genuss versprechen.

In diesem Sinne befinden sich Gichtpatienten auf der Sonnenseite des Lebens, bzw. der Küche. Sie haben keinen Grund auf irgend etwas zu verzichten - allein die Anzahl der mit der Nahrung aufgenommenen Purine entscheidet über den Erfolg

der Ernährungstherapie. Per Stoffwechsel entstehen aus 1mg Purine 2,4mg Harnsäure. Rechnen und genießen - nicht verzichten ist die Regel für purinarme Ernährung. Dies funktioniert am besten mit dem Purinrechner bei [www.gichtliga.de](http://www.gichtliga.de)

### Apfel - Kiwi - Grütze

#### Zutaten für 4 Personen:

- 1/2l naturtrüber Apfelsaft
- 1/2l Wasser
- Schale einer Zitrone
- 60 g Perltapioka
- 1 mittelgroßer Apfel
- 2 Kiwis
- 2 EL Honig
- gemahlene Nelken
- Zimt

#### So geht´s:

Naturtrüben Apfelsaft und Wasser erhitzen, Schale einer unbehandelten Zitrone zugeben, Perltapioka einrühren und bei geringer Energiezufuhr circa 30 Minuten ausquellen lassen.

Nach 20 Minuten den grobgeraspelten Apfel, eine kleingeschnittene Kiwi, 2 Esslöffel Honig, Zimt und gemahlene Nelken zugeben.

Die Grütze in Portionsschalen füllen, kühlstellen und vor dem Servieren mit Kiwischeiben garnieren.

### Sommersalat mit Blüten

#### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Staud Romana
- einige Spinatblätter
- 1/4 Bund Brunnenkresse
- 1 Stängel glatte Petersilie
- 1/2 Staud Bleichsellerie
- 8 Cocktail-Tomaten
- 2 gekochte Eier
- einige Malven- und Kapuzinerkresseblüten
- 1 TL Kapern
- 2 EL Kürbiskerne
- Für die Soße
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Senf
- 6 EL Kürbiskernöl
- Pfeffer
- jodiertes Meersalz

#### So geht´s:

Eine Staud Romana-Salat, einige Spinatblätter, 1/4 Bund Brunnenkresse und einen Stängel glatte Petersilie vorbereiten, waschen und zerkleinern.

Die Staud Bleichsellerie in



Quelle: pixello.de - Tim Reckmann

dünne Scheiben schneiden, die 8 Tomaten halbieren, die 2 gekochten Eier vierteln.

Alle Zutaten auf 4 großen Tellern anrichten, mit Malven- und Kapuzinerkresseblüten garnieren und einen Teelöffel Kapern sowie 2 Esslöffel Kürbiskerne darüberstreuen.

Mit der Soße aus dem Saft einer Zitrone, einem Teelöffel Senf, 6 Esslöffeln Kürbiskernöl, schwarzem Pfeffer und jodiertem Salz beträufeln.

#### Tipp:

Dazu schmeckt selbstgebackenes Vollkornfladenbrot mit Knoblauchbutter.

Informationen über die Entstehung und Behandlung von Gicht

**Purinwerte der beschriebenen Gerichte**

**Sommer-Cocktail**  
pro Portion von 234 g:  
33,1 mg Purine  
= 79,4 mg HS

**Apfel-Kiwi-Grütze**  
pro Portion von 331 g:  
10,8 mg Purine  
= 25,9 mg HS

**Sommersalat mit Blüten**  
pro Portion von 156 g:  
8,4 mg Purine  
= 20,1 mg HS

**Blumenkohl-Paprika-Salat**  
pro Portion von 175 g:  
18,4 mg Purine  
= 44,2 mg HS

**Obstkuchen**  
pro Portion von 82,6 g:  
7,6 mg Purine  
= 18,2 mg HS

**Blumenkohl-Paprika-Salat**

**Zutaten für 4 Personen:**

- 350 g Blumenkohl
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bund Schnittlauch
- 2-3 EL Haselnussmus
- 1 EL heißes Wasser
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1/2 TL Honig
- 2 EL Crème fraîche oder Dickmilch
- Meersalz
- 1 EL grob gehackte Haselnüsse

**So geht's:**

Den Blumenkohl vorbereiten, waschen, in Röschen zerteilen und in kochendem Wasser circa 2-3 Minuten blanchieren. Die Paprika halbieren, entker-

nen und in Streifen, den Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2-3 Esslöffel Haselnussmus mit einem Esslöffel heißem Wasser cremig rühren und mit dem Saft von einer 1/2 Zitrone, 1/2 Teelöffel Honig, 2 Esslöffeln Crème fraîche und Meersalz zu einer Soße verarbeiten.

Alles miteinander mischen und mit einem Esslöffel gehackten Haselnüssen bestreuen.

**Obstkuchen mit Himbeeren und Pfirsichen**

**Zutaten für 12 Personen:**

- Teig:**
- 180 g feingemahlene Weizenmehl
  - 100 g Butter
  - 2 EL flüssigen Honig
  - etwas Natur-Vanille
  - 1 Ei
  - 1 Messerspitze Backpulver

- Belag:**
- 3-4 mittelgroße Pfirsiche
  - ca. 250 g Himbeeren
  - 1/2 TL Agar-Agar

**So geht's:**

Mehl auf ein Backbrett geben, die Butter in Flöckchen darauf verteilen und alles mit 2 Esslöffel Honig, etwas Vanille, einem Ei und dem Backpulver zu einem geschmeidigen Teig verkneten (sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Milch zugeben).

Teig ruhen lassen.

Auf einer bemehlten Fläche den Teig ausrollen, dann Rand und Boden einer gefetteten Springform damit auslegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad circa 30 Minuten backen.

Zwischenzeitlich die Pfirsiche kurz in heißes Wasser tauchen,

enthäuten und vierteln.

Die Himbeeren waschen, die Hälfte davon pürieren, mit eingeweichem Agar-Agar und eventuell 1 Esslöffel Zucker verrühren; etwas stehen lassen.

Das Püree auf den ausgekühlten Kuchen verteilen, ebenfalls die leicht eingeschnittenen Pfirsiche.

Mit den ganzen Himbeeren garnieren und je nach Wunsch mit Sahne servieren.



Quelle: pixelio.de - Jens Zehnder

100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg	100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg
<b>Gemüse</b>			<b>Wurst</b>		
Blumenkohl	19	45	Weißwurst	29	70
Kopfsalat	4	10	Wiener Würstchen	33	80
Tomate	4	10	Bratwurst, Schwein	42	100
Fenchel	7	16	<b>Milchprodukte</b>		
Salatgurke	2	6	Buttermilch	0	0
Feldsalat	10	24	Parmesan	4	10
Grünkohl	13	30	Hüttenkäse	4	9
Champignon	21	46	Milch	0	0
<b>Obst</b>			Speisequark, mager	0	0
Ananas		20	<b>Getränke</b>		
Aprikose	8	20	Orangensaft	3	8
Avokado	8	20	Bier, hell	5	13
Banane	13	30	Weißbier	6	15
Himbeere	11	25	Coca-Cola, light	2	5
Erdbeere	8	18	Apfelsaft	3	8
Rhabarber	11	25	Ananasfruchtsaft	7	16
Wassermelone	2	5	Likörwein	0	0
Kiwi	8	19			



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

- Gichtliga
- EULAR
- Rheumol

2. Leitlinien zur Behandlung von Gicht wenden sich an

- Ärzte
- Patienten
- Angehörige

3. Die Leitlinien der EULAR empfehlen Colchicin bei

- akuten Gichtanfällen
- hohen Harnsäurewerten
- Prävention von Gichtanfällen

4. Der Purinrechner auf [www.gichtliga.de](http://www.gichtliga.de) enthält

- >1.000 Lebensmittel
- >2.000 Lebensmittel
- >3.000 Lebensmittel

Absender:

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

Unterschrift \_\_\_\_\_

Einsendeschluss ist der 30. Juli 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 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, 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.