

Seite 3

Purinrechner perfekt digital



Seite 4

Sieben goldene Regeln bei Gicht



Seite 6

Oft geht es auch ohne Medikament



Seite 9

Wussten Sie? Wissen schützt vor Gicht



Seite 10

Purinarm genießen mit der Gichtliga



Seite 12

Besser leben mit Gicht



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung, Vermeidung und Behandlung von Gicht

Häufigste Ursache für chronische Gicht: Mangelnde Compliance

Misstrauen in ärztliche Fähigkeiten verschlechtert Prognose bei Gicht

Ja - es gibt gestörte Arzt-Patienten-Verhältnisse und nein - das liegt nicht immer an einem ungesunden Misstrauen.

Wenn die "Chemie" zwischen Arzt und Patient nicht stimmt, fühlen sich beide Seiten nicht wohl.

Das bedeutet nicht, dass der Arzt nicht sein Bestes geben wird. Es bedeutet aber, dass der Patient, der kein Vertrauen in die Fähigkeiten seines Arztes hat, auf keinen Fall von dem therapeutischen Effekt profitieren kann, den ein positives Arzt-Patienten-Verhältnis mit sich bringt.

Ohne Vertrauen sinkt Heilungschance

Dieser positive therapeutische Effekt geht weit über den sogenannten Placeboeffekt hinaus, der mit mehr als 35 % Erfolgsquote z. B. für Schmerztabletten ohne Wirkstoff nachgewiesen ist, an deren Wirksamkeit die Patienten glauben.



Vertrauen hilft heilen - auch beim Arzt

Doch selbst dabei bleibt es nicht.

Fehlt dem Patienten das Vertrauen in die ärztlichen Fähigkeiten, fehlt ihm auch das Vertrauen in die verordnete Therapie. Als Folge sinkt die Compliance, vor allem, wenn der Leidensdruck schwindet und es steigt die Akzeptanz für alternative Mittel und Methoden, die nicht selten mehr Schaden als Nutzen anrichten.

Gicht gehört mit gutem Grund zu den bevorzugten Gebieten von Scharlatanen und unseriösen Geschäftemachern:

Ein akuter Gichtanfall verschwindet auch ohne Behandlung nach 10 bis 14 Tagen - die große Gefahr besteht in der Wiederholung und der daraus resultierenden Chronifizierung von Gicht mit all ihren Folgen, wie z.B. der Zerstörung von Gelenken bis hin zur Invalidität.

Schon der erste Gichtanfall erfordert eine zunächst oft unbequeme Umstellung der Ess- und Lebensgewohnheiten, die ohne eine kompetente Hilfe selten erreicht wird.

Es ist deshalb nicht nur unverständlich, sondern kontraproduktiv, wenn Krankenkassen Misstrauen zwischen Arzt und Patienten schüren und absolut unverantwortlich, wenn sogar Politiker, die selbst Ärzte sind, versuchen, sich auf dieser Basis zu profilieren.

Krankheitsursache Krankenkasse

Die Wahrheit ist - Krankenkassen und Politik haben mit katalogisierter Medizin demjenigen Hausarzt die Existenzgrundlage genommen, der sich als Freund der Familie mit viel Können und hohem Zeitaufwand das Vertrauen von Generationen erworben hat. Dies war und ist exakt der Arzt,

Fortsetzung Seite 2

Misstrauen in ärztliche Kunst fördert chronische Krankheiten wie Gicht

der nicht schnell zum Rezeptblock griff, solange er eine Chance sah, Patienten durch zeitraubende Aufklärung und Führung in eine Richtung zu begleiten, in der vor allem künftige gesundheitliche Schäden ohne eine immer mit Nebenwirkungen belastete Medikation vermieden werden können.

Die Wahrheit ist deshalb auch: Der politisch gewollte Kosten- und Zeitdruck hat das Bild der vertrauten Arztpraxis verändert. Nicht jeder Arzt ist in der Lage, seine Praxis unter den gegebenen Umständen als einen Ort der Geborgenheit aufrecht zu erhalten. Wer sich als Patient bei seinem Arzt auch nach einem Gespräch zu diesem Thema nicht gut aufgehoben fühlt, sollte nicht zögern, Alternativen zu suchen.

Arztwechsel ist eine gesunde Option

Dies bedeutet weder, dass der "verlassene" Arzt weniger qualifiziert ist als der neue Arzt, dem nun vertraut wird. Noch bedeutet der Wechsel, dass der Patient an einem ungesunden Misstrauen leidet.

Vertrauen ist das A und O, insbesondere bei der Behandlung von lebenslangen Krankheiten wie Gicht. Der Arzt sucht es, um seine Therapie in einer Form zu optimieren, die über den Effekt von Medikamenten, Operationen usw. hinaus geht. Der Patient sucht es, um sich mit seiner Krankheit in Händen geborgen zu fühlen, die mehr bieten, als das Ausfüllen von Rezepten, das Bedienen von Apparaten oder dem Führen von Skalpell usw..

Wenn aber - wie im täglichen Leben nicht unüblich - die Chemie nicht stimmt oder sogar Zweifel an der Kompetenz bestehen, sollte, kann und darf zwar nicht der Arzt, aber sein Patient "gesunde" Konsequenzen ziehen.



Ohne Vertrauen weniger therapeutischen Erfolg

Dies gilt insbesondere für Krankheiten wie Gicht, bei denen eine lebenslange Behandlung erforderlich ist. Das Therapiekonzept, seine Wirkungen und Nebenwirkungen hängen u.a. auch davon ab, inwieweit ein Patient den Ratschlägen und Verordnungen seines Arztes vertraut und folgt.

Auch wenn Kostenträger und Politik dies nicht honorieren wollen: Der Hausarzt kann therapeutische Erfolge auch mit Mitteln und Maßnahmen erzielen, die in den Katalogen rationierter Kassenmedizin nicht enthalten sind. Dazu gehören insbesondere auch Zeit und Zuwendung, die den Boden für Vertrauen legen.

Idealerweise sollte sich bei Gichtpatienten sofort nach dem ersten Gichtanfall ein Teil des täglichen Lebens um Gedanken drehen, wie erhöhte Harnsäurewerte in ein normales Niveau gesenkt und da gehalten werden können.

gen belastete - Medikamente werden benötigt, desto besser ist die Compliance und desto sicherer und häufiger funktioniert die Umstellung des Lebensstils in der Form, dass er ohne Anstrengung zur angenehmen Routine wird.

Beschwerdefrei leben mit Gicht ist machbar

Das heute vorhandene Wissen um die Entstehung, den Verlauf und die Therapie von Gicht ist eigentlich ausreichend, um die Krankheit symptomfrei zu beherrschen.

Dies geschieht aber nicht wie bei der Behandlung von Schmerzen und wäre nicht in erster Linie Medikamenten zu verdanken, sondern Ärzten, die bei Gichtpatienten mit umfangreichen Informationen und motivierenden Anregungen auf offene Ohren und festen Willen stoßen.

Den Boden hierfür bildet nicht eine Atmosphäre, in der die Fähigkeiten des Arztes in Frage gestellt werden und deswegen spätestens dann entweder nach therapeutischen Alternativen gesucht oder die Therapie abgebrochen wird, wenn die Maßnahmen unbequem erscheinen.

Bei der Behandlung von Gicht gibt es keine erfolgversprechenden Alternativen zur ärztlichen Verordnung. Gichtpatienten, die - egal aus welchen Gründen - kein ausreichendes Maß an Compliance zeigen, haben wenig Chancen auf ein heute eigentlich machbares, beschwerdefreies Leben mit Gicht.

Vertrauen ersetzt oft Medikation

Je mehr Einfluss hier ein vertrauter Arzt auf die Änderung eines gichtfördernden Lebensstils nehmen kann, desto weniger - immer mit Nebenwirkun-

Kostenlose Hilfe für Gichtpatienten mit mehr als 2000 Lebensmitteln 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!



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® 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

Nicht der erste - aber jeder weitere Gichtanfall setzt nicht reparierbare Schäden

Sieben goldene Regeln für ein beschwerdefreies Leben mit Gicht

Beschwerdefrei mit Gicht?

Die Diagnose Gicht verändert das Leben - für den Rest des Lebens.

Je früher ein Gichtpatient diesen Fakt in der Form akzeptiert, dass sein Leben an einer Kreuzung angekommen ist, in der wie im Straßenverkehr klare Regeln gelten, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass er symptomfrei durch sein Leben fährt, weil ihn diese Regeln genauso wenig stören, wie Verkehrsschilder, Ampeln usw..

Die neu gelebte Routine macht es dann möglich, dass Gichtpatienten sagen: Mein Leben - minus Gicht!

Der erste Gichtanfall kommt meist überraschend, schmerzt fürchterlich und bedeutet unabhängig von der Reaktion des/der Betroffenen einen Wendepunkt im Leben.

Die Schmerzen können medikamentös schnell beseitigt werden; doch wer in der Folge die Ursache - die erhöhten Harnsäurewerte im Blut - nicht korrigiert, verhindert nicht den nächsten Gichtanfall.

Der erste Gichtanfall ist eine Warnung

Ein Gichtanfall entsteht, wenn sich in den Gelenken Harnsäurekristalle ablagern, die sich wegen einer zu hohen Konzentration an Harnsäure im Blut gebildet haben und von den weißen Blutkörperchen bis an die Stelle transportiert wurden,

wo sie sich sammeln und ablagern. Meist sind dies Gelenke und besonders häufig betroffen sind die Großzehengrundgelenke. Hier werden sie vom Immunsystem als irreguläre Fremdkörper erkannt und bekämpft. Es entsteht eine Entzündung mit extrem starken Schmerzen, die sowohl durch die messerscharfen Kristalle als auch durch die Entzündung hervorgerufen werden.

Weitere Gichtanfälle sind vermeidbar

Exakt zu diesem Zeitpunkt entscheidet sich bei den Betroffenen der Verlauf des weiteren Lebens. Wird nichts unternommen, verschwinden die Entzündung und die Schmerzen nach etwa 2 Wochen. Die Kristalle richten in diesem Fall in den Gelenken aber auch schon im

Verlauf des ersten Gichtanfalls erste Schäden an. Wird dagegen schnell gehandelt, verschwinden die Schmerzen mit der heute üblichen Medikation mit Colchicin nach wenigen Stunden und die Kristalle können in dieser kurzen Zeit kaum Schäden anrichten.

Schmerzfrei bedeutet nicht geheilt!

Doch dieser erste Schritt der Behandlung ist nichts anderes als die Beherrschung einer Notfallsituation mit einem noch unvollständigen Behandlungsergebnis.

Auch wenn die Schmerzen anders vermuten lassen, das wesentliche Problem des Betroffenen waren nicht die Schmerzen, sondern sind noch immer die auslösenden Uratkristalle.



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.

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

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.

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

Die Bildung dieser Kristalle kann nur verhindert werden, wenn die zu hohen Harnsäurewerte im Blut in normale Werte geführt (<6,0 ml/dl) und hier gehalten werden.

Und exakt dieses Ziel bedeutet im doppelten Sinn den Wendepunkt im Leben von Gichtpatienten. Sie erreichen dieses Ziel entweder nach einem der ersten Gichtanfälle - oder jeder weitere Gichtanfall beschädigt die betroffenen Gelenke immer mehr bis hin zur Deformierung, Unbeweglichkeit und letztlich Invaliderität. Dazu kommen weitere Probleme, insbesondere in den Bereichen Niere und Herz.

Mit Compliance gegen Gicht

Trotz dieses Wissens ist es keine Überraschung, dass chronische Gicht auch in Deutschland wieder auf dem Vormarsch ist.

Nach einem ernährungsbedingten starken Rückgang von Gichtattacken in den Kriegs- und Nachkriegsjahren gingen automatisch auch die Fälle chronischer Gicht zurück.

Doch mit wachsendem Wohlstand nahmen auch die Gichtattacken wieder zu und ein altbekanntes Muster kehrte zurück: 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

Sieben goldene Regeln für Gichtpatienten

- 1.)
Bei einem akuten Gichtanfall nicht eine Minute zögern, sondern sofort zum Arzt. Je früher die Diagnose gestellt ist und die Behandlung beginnt, desto besser sind die Chancen für die Verhinderung von Rezidiven.
- 2.)
In der Praxis im Rahmen der Patientenaufklärung solange Fragen stellen, bis alle Antworten zur Entstehung und Therapie des akuten Gichtanfalles, sowie der Vorbeugung vor Rezidiven und chronischer Gicht verstanden sind.
- 3.)
Purinarme Ernährung ist der Schlüssel zum therapeutischen Erfolg. Sie funktioniert nicht auf der Basis von Schätzungen zu in der Nahrung enthaltenen Purinwerten – 400 mg Harnsäure pro Tag sind die Obergrenze dessen, was dem Körper eines Gichtpatienten zugeführt werden darf. Optimale Hilfe bietet der kostenfreie Purinrechner der Deutschen Gichtliga: www.gichtliga.de
- 4.)
Alkohol hemmt die Ausscheidung von Harnsäure und treibt somit die Harnsäurewerte nach oben – am besten auf Alkohol verzichten. Dies gilt insbesondere für Bier, das selbst auch noch viel Purine enthält und somit doppelten Schaden zufügt.
- 5.)
Medikamente ersetzen nicht – sie ergänzen und unterstützen - die purinarme Ernährung. Je besser die purinarme Ernährung funktioniert, desto seltener bzw. weniger müssen die mit manchmal gravierenden Nebenwirkungen behafteten Medikamente eingenommen werden.
- 6.)
Sind die Harnsäurewerte wieder im Lot, bedeutet dies nicht das Ende der purinarmen Ernährung – diese muss von Gichtpatienten lebenslang eingehalten werden. Dies bedeutet in keinem Fall Verzicht auf bevorzugte Speisen, sondern Rechnen - optimale Hilfe bietet der Purinrechner.
- 7.)
Täglich mindestens 2 Liter Wasser oder Tee trinken.

bis zur nächsten Attacke, die wiederum zu bester Compliance führt.

Setzt sich dieses Verhalten fort, steigt die Compliance erst dann wieder an, wenn entweder der nächste Gichtanfall erfolgt oder nicht wieder gut zu machende Schäden an den

Gelenken zu starken Schmerzen und Behinderungen führen. Diese Entwicklung trifft aber nicht nur für Deutschland, sondern für fast alle Länder der ersten Welt zu.

Die für Gicht zuständigen wissenschaftlichen Gesellschaften in Europa und den USA

haben entsprechend reagiert und den behandelnden Ärzten Leitlinien für die Therapie von Gicht an die Hand gegeben, mit deren Hilfe dieses Problem gezielt gelöst werden soll.

Im Vordergrund steht dabei die möglichst schnelle Behandlung des akuten Gichtanfalles mit Colchicin, das nach Abklingen des akuten Anfalls in niedriger Dosierung für weitere sechs Monate eingenommen wird. Gleichzeitige, umfangreiche Information zur Entstehung, den Verlauf und die Therapie von Gicht durch den behandelnden Arzt soll sicherstellen, dass die immer erforderliche Umstellung auf purinarme Ernährung plus evtl. notwendige Medikation nicht nur sporadisch, sondern lebenslang funktioniert.

Informierte Patienten sind gesünder

Auch diese Leitlinien werden nicht viel ändern, wenn ihre Botschaften bei den betroffenen Patienten nicht auf offene Ohren und den festen Willen für ein Leben ohne Gicht stoßen. Nur so können erhöhte Harnsäurewerte in ein normales Niveau geführt und hier lebenslang gehalten werden.

Die sieben goldenen Regeln für Gichtpatienten sind deshalb die logische Ergänzung des ärztlichen Therapieplanes. Die Einhaltung der ärztlich verordneten Maßnahmen und die Umstellung des persönlichen Lebensstils bieten die beste Grundlage für ein Leben ohne Gicht. Weiterführende Informationen: www.gichtliga.de

Mangelnde Compliance ist die Hauptursache für chronische Gicht

Wann können Gichtpatienten auf Medikamente verzichten?

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.

Insbesondere der Verzicht auf ärztlich verordnete Medikation gehört zu den Hauptursachen chronischer Gicht.

Mangelnde Compliance im Rahmen einer langen oder gar lebenslanglich notwendigen Therapie hat viele Ursachen und in der Regel dramatische Folgen.

Ob zu wenig Information, mangelnde Motivation, Angst vor Nebenwirkungen, der Wunsch nach angeblich nebenwirkungsfreier alternativer Naturheilmedizin oder einfach Vergesslichkeit - die Palette der Gründe für das Abbrechen einer erforderlichen Medikation



Informierte Patienten haben bessere Chancen

scheint ebenso endlos. Insbesondere im Verlauf von Krankheiten, die gut eingestellt keine Schmerzen bereiten, fällt es vielen Patienten schwer, der oft lebenswichtigen Medikation in der täglichen Routine den richtigen Stellenwert zu geben.

Gichtpatienten sind hier keine Ausnahme - viele fallen bald nach Überwindung des akuten Gichtanfalls in ihre tägliche

Routine zurück. Dies bezieht sich sowohl auf nicht eingehaltene Compliance bei der Medikation, als auch die Rückkehr zum gewohnt "gemütlichen" Lebensstil und alte Essgewohnheiten.

Die Strafe folgt nicht auf dem Fuß, die Summe Compliancefehler macht den Gichtpatienten erst nach Jahren "richtig" krank, nimmt ihm die Lebensqualität, macht ihn zum Invaliden und verkürzt sogar die Lebensdauer.

Eigentlich wäre alles ganz einfach: Patienten, die verstehen, wie Gicht entsteht, welche Rolle Ernährung bei der Entstehung und Behandlung spielt und mit welchen Mitteln und Maßnahmen hohe Harnsäurewerte im Blut gesenkt und auf einem gesunden Level gehalten werden können, haben die besten Chancen, Gicht auch ohne Medikamente zu beherrschen.

Der Wunsch nach einer Therapie ohne Medikamente ist genauso verständlich wie derjenige nach einer alternativen, nebenwirkungsfreien Medikation. Zu beiden Punkten gibt es eindeutige Antworten.

Information fördert Motivation

Es gibt keine erfolgversprechende Therapie des akuten Gichtanfalls ohne Medikamente - ganz im Gegenteil.

Der akute Gichtanfall muss nicht nur wegen der starken Schmerzen, sondern vor allem wegen der zerstörerischen Wirkung der Harnsäurekristalle so schnell wie möglich gestoppt werden. Dies gelingt ausschließlich durch gezielte Medikation. Wegen des besten Nutzen-Risiko-Verhältnisses wird hier in der Regel bis zum Abklingen des akuten Anfalls Colchicin eingesetzt, das zur Verhinderung von Rezidiven nachfolgend für 6 Monate in geringer Dosierung eingenommen wird.

Diese Medikation ist für Gichtpatienten unverzichtbar und jeder Gichtpatient muss wissen: Es gibt in diesem Fall keine wirksame, nebenwirkungsfreie Alternative zu der vom Arzt verordneten Medikation. Jede Werbung mit einer anderen Botschaft entspricht nicht der Wahrheit.

Medikamentenfreie Langzeittherapie ist für Gichtpatienten häufig möglich

Langzeittherapie besser ohne Arznei

Völlig anders sieht dies in der Langzeittherapie aus, in deren Rahmen die erhöhten Harnsäurewerte gesenkt und dauerhaft in einem normalen Niveau gehalten werden.

Hier hat die Mehrheit der Gichtpatienten den Schlüssel zur Art der Therapie selbst in der Hand. Nur eine Form funktioniert nie: Weder Umstellung der Ernährung noch Medikation.

Das Realisieren des insbesondere bei einer Langzeittherapie sehr verständlichen Wunsches nach medikamentenfreier Behandlung muss von Gichtpatienten aktiv angestrebt und unterstützt werden.

Wenn der Wunsch nach medikamentenfreier Therapie besteht, ernst gemeint und genommen wird, ist die Steuerung des Harnsäurewertes in ein normales Niveau unter 6,0 mg/dl für die meisten Gichtpatienten auch ohne Medikamente möglich.

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 aber 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 bei Gicht.

Rechnen - dann essen

Per Stoffwechsel entstehen aus 1 mg Purine 2,4 mg Harnsäure. Rechnen und genießen - nicht verzichten ist deshalb die Regel für purinarmer Ernährung. Es gibt keine erfolgreiche Faustregel für purinarmer Ernährung. Fast jedes Lebensmittel enthält Purine und dies in höchst unterschiedlichem Maß. Es gibt sowohl Fleischsorten mit wenig, als auch Gemüsesorten mit viel Purinen.

Die derzeit effektivste Methode, das tägliche Maximum von 400 mg/dl Harnsäure nicht zu überschreiten, bietet der kostenlose Purinrechner auf der Webseite der Deutschen Gichtliga. Bei der Auswahl von mehr als 2000 Lebensmitteln bleiben keine Wünsche offen. Nach Auswahl der Art und Menge der gewünschten Lebensmittel zeigt der Purinrechner automatisch diejenige Harnsäuremenge an, die aus der Menge der aufgenommenen Purine entsteht.

Wer es mit dem Einsparen von Medikamenten wirklich ernst meint, hat mit Hilfe des Purinrechners der Gichtliga die besten Chancen, die dem akuten Gichtanfall folgenden Arzttermine ohne ein Rezept für Harnsäuresenker zu verlassen - und der Einsatz lohnt sich.

Arzneimittelverzicht lohnt sich

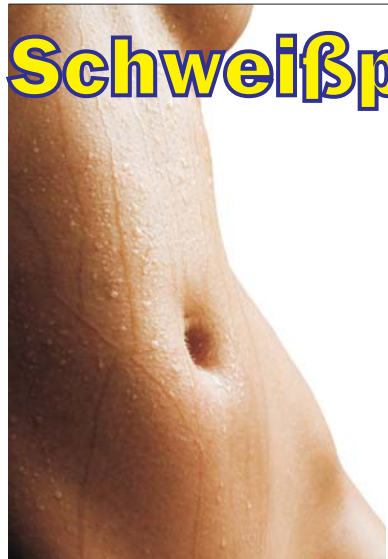
Sowohl Allopurinol als auch das relativ neue Febuxostat sind wertvolle Helfer für den Fall, dass Harnsäurewerte nicht allein durch Umstellung der Ernährung und des Lebensstils

in normale Werte zurück geführt und hier gehalten werden können.

Oft liegt das an einer aus vielerlei Gründen - wie z.B. Beruf, Kantine usw. - angeblich nicht machbaren Umstellung der Ernährung. Es lohnt sich aber, wann immer möglich, angebliche Hürden zu überwinden. Die Umstellung der Ernährung hat im Gegensatz zur Medikation nicht nur keine unerwünschten Folgen, sondern bringt weitere gesundheitliche Vorteile mit sich.

Im Vergleich dazu erscheint die Skepsis gegenüber einer lebenslänglich notwendigen Medikation mit Allopurinol oder Febuxostat mehr als berechtigt.

Beide Präparate können u. a. zu schweren Leberfunktionsstörungen führen und insbesondere für Allopurinol gilt, dass extrem schwere Hautreaktionen - wie z.B. eine epidermale Nekrolyse mit Ablösung der Haut und Schleimhäute - auch lebensgefährdend sein können.



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.

Erbte Grundlagen, Wechseljahre, Angst und Emotionen können dazu führen, dass zu viel Schweiß produziert wird.

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 einer erfolgreichen 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

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.

Nicht immer handelt es sich bei einer zu hohen Schweißbildung um eine krankhafte Entwicklung - um eine sogenannte Hyperhidrose. Und nicht nur die Auswirkungen einer Hyperhidrose treten in Momenten auf, in denen sie alles andere als willkommen sind. Details hierzu gibt die Webseite www.natürlich-schwitzen.de

Die stolze Gelassenheit, wenn Schweiß als gesunde Folge sportlicher Leistung zur Schau getragen wird, schlägt sehr schnell in ein peinliches Versteckspiel um, wenn der Schweiß beim Bewerbungsgespräch die Hände feucht und beim Flirten die Kleidung schmutzlig erscheinen lässt.

Schweißbildung ist grundsätzlich nur relativ kontrollierbar und eigentlich müsste sich niemand schämen, wenn die Kleidung in der Sonne durchgeschwitzt ist. Aber nicht nur das eigene Gefühl entscheidet im

Standardisierter Salbeiextrakt reduziert Schweißproduktion um 50 %

Zuviel Schweiß am besten natürlich regeln

sonnigen Straßencafe darüber, ob die liebenswerte Person am Nachbartisch freundlich zurück lächelt oder eben nicht - vor allem gesellschaftliche Normen entscheiden über Erfolg und Misserfolg. Und hierzu gehören - leider oft zu ausgeprägt - auch Normen, die das tolerierbare Maß an sichtbarer Schweißbildung regeln.

In Deutschland sind mehr als 800.000 Patienten von Hyperhidrose betroffen - sie sind aber nur die Spitze des Eisberges derjenigen, die unter Regeln leiden, in deren Rahmen Äußerlichkeiten wie Schweißflecken eine größere Rolle spielen als innere Werte. Viele Millionen Deutsche erleben jedes Jahr unangenehme Situationen, wenn der Schweißfleck immer größer und das Selbstbewusstsein immer kleiner wird.

Ungefährliche Therapie hilft

Natürlich stellt sich die Frage, was in Sachen ästhetischer Normen sinnvoller wäre - entweder mehr Toleranz zu zeigen oder mehr Rücksicht zu nehmen. Doch wenn Ästhetik wie bei starkem Schwitzen nicht nur visuell, sondern auch durch Geruch gestört wird, ist der geringe Spielraum für Toleranz leicht nachvollziehbar.

Dies gilt insbesondere dann,

wenn berücksichtigt wird, dass sowohl krankhaftes, wie auch ganz normales, begründetes starkes Schwitzen mit völlig ungefährlichen Mitteln und Methoden verhindert oder deutlich reduziert werden können.

Das Mittel der Wahl: Salbei

Antitranspirantien mindern die Schweißproduktion lokal und vorübergehend.



Salbei reduziert Schwitzen um mehr als 50 %

Medikamente reduzieren die Schweißproduktion auf unterschiedlichen Wegen und mit unterschiedlich ausgeprägten Wirkungen und Nebenwirkungen. Wie so oft, bietet die Natur die mit Abstand beste Lösung.

Im Mittelpunkt der risikofreien Medikation steht die Anwendung von Salbei. Umfangreiche wissenschaftliche Studien belegen die Schweißhemmung.

Eingesetzt werden dabei je nach Ausmaß des Schwitzens zwischen 600 mg und 900 mg Salbeiblättertrockenextrakt, der einer kontrollierten, standardisierten Qualität unterliegt.

Da die erforderliche Dosierung und Qualität des Wirkstoffs bei der Anwendung von selbst gekochten Salbeitees nicht garantiert wird, verweisen die Wissenschaftler darauf, dass diese Tees nicht dazu geeignet sind, die Ergebnisse der Studien zu wiederholen. Bei der Anwendung von Tees tritt die Wirkung oft erst nach Monaten ein und erreicht nicht den gewünschten Wirkungsgrad.

Zur Therapie der Hyperhidrose und zur Vermeidung von überschießendem Schwitzen auch bei gesunden Personen, werden deshalb Medikamente mit standardisiertem Wirkstoff empfohlen. Tabletten mit 300 mg Wirkstoff vereinfachen die Therapie und garantieren gleichbleibende Wirkstoffqualität.

Tipp

Die preiswerteste Version der auf dem Markt befindlichen Medikamente mit dem optimalen Gehalt an Salbeiblätter-Trockenextrakt heißt *Salvysat plus* und ist ohne Rezept in allen Apotheken erhältlich.

Wissen ist Macht und steuert Gesundheit

Wussten Sie?

Gicht-Gene

Können den Erfolg einer purinarmen Ernährung verhindern.

Bei der Suche nach den Ursachen erhöhter Harnsäurewerte sind Wissenschaftler auf 18 Orte an den Genen gestoßen, die mit erhöhten Werten assoziiert sind. Liegen diese Genveränderungen bei Gichtpatienten vor, ist mit purinärmer Ernährung allein nicht geholfen - Medikation ist unabdingbar.

Hormone bremsen Gicht

bei Frauen bis zum Start der Menopause.

Die lange aufrecht erhaltene Annahme, dass Männer häufiger von Gicht betroffen sind, weil sie sich ungesünder ernähren, ist widerlegt. Frauen sind vor der Menopause geschützt, weil Östrogene die Harnsäureausscheidung fördern. Der Schutz schwindet mit Abnahme der Östrogenmenge.

Colchicin

in niedriger Dosis zeigt die annähernd gleiche Wirkung wie das bislang übliche Konzept der höheren Dosierung. Doch die Nebenwirkungsrate liegt bei der niedrigen Dosierung auf dem Niveau von Placebo.

Zu diesem Ergebnis kommt eine nach höchstem Standard durchgeführte Studie, die in 54 medizinischen Zentren in den USA durchgeführt wurde.

Uratkristalle

entstehen, wenn die Harnsäurewerte im Blut 6,5 mg/dl überschreiten - je höher die Konzentration, desto mehr Kristalle lagern sich ab. Umgekehrt lösen sich die Kristalle aber erst wieder auf, wenn die Werte auf mindestens 6,0 ml/dl gesenkt werden.

Diese sind keine in Studien evaluierten Werte, sondern das Resultat blanker Physik.

Gicht

ist weit mehr als ein schmerzhaftes Gelenk.

Bei 25 % der Patienten führen die Kristallablagerungen direkt zu Augen-, Nieren- und Herzschäden. 75 % haben Bluthochdruck, 70 % eine Niereninsuffizienz, je 25 % haben Diabetes oder sind übergewichtig, 14 % hatten bereits einen Herzinfarkt, 10 % einen Schlaganfall.

Das Gichtisiko

bei Männern kann durch die Gabe von hohen Dosen an Vitamin C gesenkt werden.

Dies belegt eine Studie, in deren Rahmen das Risiko um 45 % gesenkt wurde, wenn die einbezogenen Männer pro Tag 1.500 mg Vitamin C aufnahmen. Ob eine bereits bestehende Gichterkrankung positiv beeinflusst werden kann, wurde nicht belegt.

Compliance bei Gicht

ist der Schlüssel zum Therapieerfolg.

Dies belegt eine britische Studie, in deren Verlauf 104 Gichtpatienten nicht nur harnsäure-senkende Medikamente erhielten, sondern von den Therapeuten zusätzlich umfangreich aufgeklärt wurden. Mit 92 % erreichten weit mehr Patienten das Therapieziel als nur mit Medikation.

Kaffee und Gicht

haben anders, als lange angenommen, keinen gemeinsamen Nenner.

Die Meinung, dass Xanthin zu Purin und Purin zu Harnsäure gewandelt wird, ist insofern falsch, dass nicht aus jedem Xanthin Purin entsteht. Das im Kaffee enthaltene 1,3,7-Trimethylxanthin (Coffein) wird nicht zu Purin, sondern zu Di- und Monomethylxanthin abgebaut.

Wussten Sie ?

Immer wiederkehrende Blasenentzündungen

werden auch laut Paul-Ehrlich-Gesellschaft zumeist besser nicht mit Antibiotika sondern mit Bärentraubenblättereextrakt ohne Resistenzgefahr immer wieder erfolgreich behandelt.

Standardisierte Arzneimittel in flüssiger Form wirken schneller!

Das preiswerteste Präparat heißt Uvalysat® und ist in Form von Tabletten und Flüssigkeit allen Apotheken ohne Rezept erhältlich.

Uvalysat® überzogen Tabletten, Flüssigkeit zum Einnehmen. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Bärentraubenblättern, Fluidextrakt aus Bärentraubenblättern. **Anwendungsgebiete:** Entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege, chronische Entzündungen der Nierenbeckens u. Blase. Hinweis: Vorsicht bei Blut im Urin, bei Fieber oder beim Anhalten der Beschwerden über 7 Tage. **Gegenanzeigen:** Kontraindiziert bei Schwangerschaft und in Stillzeit. Kinder unter 12 Jahren, Patienten die immunsuppressiv behandelt werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Ihren Arzt oder Apotheker.



Quelle: pixelio.de - Bettina F.

Bunter Sommersalat

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Kopfsalat
- 1/2 Bund Radieschen
- 1 Salatgurke
- 2-3 Tomaten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1/4 Netzmelone
- 1 hartgekochtes Ei
- 4 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 3 EL Rotweinessig
- 1 EL körniger Senf
- Pfeffer, Salz

So geht´s:

Salat putzen, die Blätter vom Strunk lösen, waschen und trockenschleudern. Radieschen, Gurke und die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Die Paprikaschote halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die geschälte Melone in Spalten schneiden. Das hartgekochte Ei schälen. Das halbe Eiweiß in kleine Würfel hacken.

Das restliche Eiweiß fein zerdrücken, mit 4 EL Rotweinessig, 1 EL Senf, Pfeffer und Salz zu einer Marinade verrühren.

Das Gemüse und die Melonenspalten auf den Teller verteilen, mit der Marinade begießen und mit dem gehackten Eiweiß bestreuen.

Gichtanfall durch purinarme Ernährung vorbeugen

Ist der Harnsäurespiegel erhöht, ersetzt die richtige Ernährung nicht selten jede Medikation.

Da der Körper aus den ihm mit der Nahrung zugeführten Purinen Harnsäure produziert, gilt als Voraussetzung

für die erfolgreiche Ernährungstherapie, dass bei der Purinaufnahme spezifische Grenzwerte nicht überschritten werden. Dies trägt dazu bei, dass der Harnsäurepool im Körper so niedrig wie erforderlich gehalten wird. Erst wenn dies durch gezielte

Ernährung allein nicht gelingt, helfen Arzneimittel bei der Justierung der Harnsäurewerte.

Ausführliche Purinwertta-
belle finden Sie unter:

www.gichtliga.de

Beerenkonfitüre

Zutaten für 40 Portionen:

- 1 kg Johannisbeeren entstielt oder Himbeeren
- 250 g Ursüße
- 3 TL Agar-Agar
- Saft von 1 Zitrone

So geht´s:

Die Früchte pürieren und mit der Ursüße (Reformhaus) unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.

Circa 5 Minuten kochen lassen.

Agar-Agar (Reformhaus) mit dem Saft der Zitrone und etwas Wasser anrühren und in die kochende Marmelade einrühren.

Sofort in vorbereitete Gläser füllen und mit Schraubdeckeln verschließen.

Tipp:

Die Gläser sollten bis zum Erkalten ruhig stehen bleiben, da sonst die Gelierfähigkeit beeinträchtigt werden kann.

Frühlingsgemüse mit Kräuter-Hollandaise

Zutaten für 4 Personen:

- 3-4 junge Kohlrabiknollen mit Blättchen
- Meersalz, Muskat
- weißer Pfeffer
- 1 Bund Kerbel
- 3 Eigelb
- 3 EL Weißwein oder 1-2 EL Zitronensaft

So geht´s:

Einen Bund Kerbel waschen, gut abtropfen lassen und sehr feinschneiden.

3-4 Kohlrabi putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die grünen Blätter aufbewahren.

Kohlrabi, Meersalz, Muskat und weißen Pfeffer mit sehr wenig Wasser circa 15 Minuten gar dünsten, Blätter zum Schluss mit erhitzen.

Zwischenzeitlich die Butter langsam zerlaufen lassen.



Quelle: pixelio.de - Heidi Apel

3 Eigelb, 3 EL Weißwein, Meersalz und Pfeffer in eine hitzebeständige Rührschüssel geben.

Die Schüssel auf Wasserdampf setzen und die Zutaten mit dem elektrischen Handrührgerät cremig bis schaumig aufschlagen.

Nach und nach die Butter zufügen und weiterschlagen.

Kerbel unter die Soße mischen.

Kohlrabi auf Teller verteilen und mit der Hollandaise übergießen.

Informationen über die Entstehung und Behandlung von Gicht

Purinwerte der beschriebenen Gerichte

Bunter Sommersalat

pro Portion von 280 g:
10,7 mg Purine
= 25,7 mg HS

Beerenkonfitüre

pro Portion von 33 g:
1,6 mg Purine
= 3,8 mg HS

Frühlingsgemüse mit Kräuter-Hollandaise

pro Portion von 166 g:
12,8 mg Purine
= 30,7 mg HS

Spargelgratin

pro Portion von 279 g:
16,3 mg Purine
= 39,12 mg HS

Tiramisu

pro Portion von 164 g:
4,3 mg Purine
= 10,3 mg HS

Spargelgratin

Zutaten für 4 Personen:

je 350 g weißer und grüner Spargel
20 g Butter
Meersalz
Saft von einer Zitrone
150 g Crème fraîche
1 Ei
schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer
4 EL geriebener Schnittkäse
Schale einer unbehandelten Zitrone
Fett für die Form

So geht´s:

350 g weißen Spargel ganz und 350 g grünen Spargel nur an den Schnittflächen schälen.

Wasser mit Butter, Salz und Saft

einer Zitrone erhitzen, den Spargel darin wenige Minuten bissfest kochen.

Abtropfen lassen und in eine gefettete, flache Gratinform geben.

Crème fraîche mit einem Ei, schwarzen Pfeffer, Cayennepfeffer, 4 EL geriebenem Käse und Zitronenschale verrühren.

Auf dem Spargel verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad 10 Minuten gratinieren.

Tiramisu

Zutaten für 4 Personen

Vollkornbiskuitboden:

3 Eier (getrennt)
2 EL Honig
1/2 TL Naturvanille
1 Prise Meersalz
2 EL Wasser
100 g Weizenvollkornmehl
1/2 TL Backpulver

Füllung:

500 g Mascarpone oder 250 g Quark (40 % Fett)
180 g Doppelrahmfrischkäse
4-5 Eigelb
2 Pck. Vanillezucker
1 EL Honig
5-6 EL Mandellikör
1/2 Tasse Espresso
2 EL Kakao

So geht´s:

Für den Boden die 3 Eigelb, Honig, Vanille, Salz und Wasser zu einer Schaummasse verrühren. Mehl und Backpulver vermischen. Mit steifgeschlagenem Eiklar unter die Schaummasse heben.

Den Teig auf ein halbes, mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad circa 15 Minuten backen.

Eine rechteckige Form mit Alufolie auslegen.

Den Biskuit teilen und passend für die Form zurechtschneiden.

Mascarpone und Frischkäse mit dem Eigelb, Vanillezucker und Honig cremig rühren.

Die eine Biskuithälfte in die Form legen, mit Likör und Kaffee tranken, die halbe Frischkäse-creme darauf verteilen. Mit der 2. Biskuithälfte bedecken. Auch diese mit Likör und Kaffee beträufeln und mit der restlichen Creme bestreichen.

Gleichmäßig mit Kakao bestäuben und über Nacht kalt stellen.



Quelle: pixelio.de - JörgBrinkheger

100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg	100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg
Gemüse			Wurst		
Spargel	8	19	Salami	43	100
Radieschen	4	9	Mortadella	45	108
Salatgurke	2	5	Bockwurst	30	72
Tomate	4	9	Frühstücksfleisch	23	55
Paprika grün	4	10	Rostbratwurst	34	81
Kopfsalat	4	9	Gelbwurst	54	130
Kohlrabi	8	19	Kräuter, Gewürze		
Zwiebel	4	9	Muskat	10	24
Spinat	19	45	Petersilie	18	45
Kartoffel	6	15	Basilikum	5	12
Obst			Bärlauch	5	12
Erdbeeren	6	16	Getränke		
Honigmelone	11	26	Orangensaft	5	12
Kirschen, süß	6	14	Pils	4	9
Pfirsich	7	16	Apfelsaft	3	8
Wassermelone	7	16	Coca Cola light	2	5
Kiwi	6	14	Weißwein-Schorle	0	0
Apfel	5	12			

Verzweifeln
Schlemmen
Zweifeln
Betrinken
Leiden
Fluchen
Apathisch
Beschuldigen
Wikipedia

Handeln
Genießen
Lernen
Verantworten
Vertrauen
Realisieren
Engagiert
Entdecken
www.gichtliga.de

Gichtpatienten haben täglich die Wahl, besser zu leben.

© www.medicalconcept.de

Impressum

ISSN: 1860 - 9511
 Verlag:
 mc-medicalconcept, Inc . Belmont,
 North Carolina, USA
 Vertrieb für die deutsche Ausgabe:
 mc-medical concept 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, Darmstadt
 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: _____