

Seite 3

Purin-rechner erhöht Chancen



Seite 4

Colchicin beim akuten Anfall?



Seite 6

Familienmitglieder mit Gicht?



Seite 8

Gicht fördert Blasenentzündungen



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

Gicht - verwirrende Informationen sind nicht immer ungewollt

Purinarme Ernährung - Ja oder nein?

Dass spezifisches Essverhalten und Trinken 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



Purinarm ja oder nein bedeutet meistens auch: Lebenslang Medikamente - ja oder nein?

bilden, die zu den gefürchteten Gichtanfällen führen.

All diese Informationen geben Gichtpatienten konkrete und nachhaltige Gründe für eine Umstellung auf purinarme Ernährung.

Wenn all die bekannten Fakten zeigen, dass die Harnsäurewerte im Blut in den meisten Fällen mittels purinarter Ernährung in einem normalen

Niveau gehalten und dadurch weitere Gichtattacken vermieden werden können, stellt sich die Frage, warum weniger als 30 % der Betroffenen entsprechend reagieren.

Die Fakten

Purine sind Bestandteile jeder Zelle und werden beim Abbau vom Stoffwechsel in Harnsäure gewandelt. Dies geschieht mit körpereigenen Zellen ebenso,

wie mit Zellen, die mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden. Aus 1 mg aufgenommener Purine entstehen per Verstoffwechslung 2,4 mg Harnsäure.

Die Menge der Harnsäure, die beim Abbau körpereigener Zellen entsteht, ist im Gegensatz zu der Menge der Purine, die mit der Nahrung aufgenommen werden, nicht beeinflussbar. Das Mittel der Wahl zur Vermeidung von Gichtanfällen und chronischer Gicht ist dementsprechend eine purinarme Diät.

Mit konsequenter, gezielter Diät werden die Harnsäurewerte im Blut in den meisten Fällen unter die magische Grenze von 6,3 ml/dl Blut gesenkt, ab der die Harnsäure nicht mehr lösbar ist, sondern kristallisiert.

Die Folge: Immer dann, wenn die Senkung dauerhaft gelingt,

Fortsetzung Seite 2

Die meisten Gichtpatienten ihr Schicksal selbst in der Hand!

können sich keine Kristalle mehr entwickeln und im Körper ablagern - weitere akute Gichtanfälle und damit die Gefahr der Entwicklung chronischer Gicht sind überwunden.

Die im Titel gestellte Frage - purinarme Ernährung, ja oder nein - ist ohne jeden Zweifel mit ja zu beantworten und wird von allen involvierten Ärzten unterstützt. Doch trotz all der sehr gut zu belegenden Vorteile folgen etwa zwei Drittel aller Gichtpatienten der Empfehlung ihres Arztes nicht oder nur unvollständig - warum?

Unbewusste Verhaltensmuster

Die Gründe sind vielfältig und einige von ihnen bedeuten keine Überraschung:

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

II. Anders als z.B. beim Schutz durch Impfungen 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 bringt den gewünschten Erfolg.

III. Je tiefer ein Therapieprogramm in den persönlichen Tagesablauf eingreift, desto seltener wird den ärztlichen Ratschlägen dauerhaft gefolgt. Dies trifft insbesondere dann zu, wenn - wie nach einer überwundenen Gichtattacke - der Leidensdruck niedrig ist.

IV. Für Patienten meist nicht durchschaubar und selbst für Ärzte überraschend, ist aber der hohe negative Einfluss auf die Compliance durch das Mittel der zweiten Wahl zur Senkung erhöhter Harnsäurewerte - der Medikation.

Der Gedanke an den angeblich einfacheren Weg, der mittels Allopurinol oder Febuxostat zu den gewünschten Harnsäurewerten führt, entsteht nicht ohne Unterstützung derjenigen, die an der mangelnden Compliance im Rahmen der purinarmen Ernährung verdienen.



Harnsäurekristalle - vermeidbar durch Compliance

Beide Substanzen haben einen sehr hohen Stellenwert in der Behandlung von Gicht und sind aus diesem Bereich nicht wegzudenken - sie sind aber nicht ohne Grund die Mittel der zweiten Wahl.

Wer über die möglichen Nebenwirkungen beider Substanzen - die meist lebenslänglich eingenommen werden müssen - informiert ist, kennt den Grund und hat kein Problem mit der Feststellung, dass die nebenwirkungsfreie, purinarme Ernährung, das Mittel der Wahl zur Senkung erhöhter und dem Erhalt normaler Harnsäurewerte ist.

Doch so einfach geben sich die

Verfechter der medikamentösen Therapie nicht geschlagen.

Sie setzen nicht nur auf die Bequemlichkeit von betroffenen Patienten. Im Zeitalter des Internets und der damit verbundenen unbegrenzten Möglichkeiten der Verbreitung von mehr oder weniger richtigen oder gar gezielt falschen Informationen, werden nicht selten Vorstellungen und Wünsche geweckt, die an der Realität vorbeigehen.

Dass sich Hersteller von Medikamenten zur Senkung von



Gelenkdeformierungen - zu spät und nicht reversibel

erhöhten Harnsäurewerten gegen Informationen wehren, die besagen, dass purinarme Ernährung nicht funktioniert, ist genauso unwahrscheinlich, wie die Klage eines Winzers gegen das ebenso falsche Argument, dass Wein gesund ist, weil Flavonoide enthalten sind, die das Herz schützen.

Mittel der Wahl: Purinarme Ernährung

Die Wahrheiten sind, dass eine grobe Schätzung nicht, eine gut geplante und ausgeführte purinarme Ernährung aber noch effektvoller ist, als Flavonoide für das Herz, die aber nicht per Alkohol aufgenommen werden müssen.

In beiden Fällen wird - wie in vielen anderen Beispielen auch - der Wunsch vieler Menschen genutzt, ungesundes Essen oder Trinken auch dann ohne schlechtes Gewissen genießen zu können, wenn klare Fakten gegen dieses Verhalten sprechen.

Aus medizinischer Sicht führt im Falle von Gicht jede nicht begonnene, jede abgebrochene und jede erfolglose purinarme Ernährung zwangsweise zur medikamentösen Versorgung. Nur so können nicht wieder gut zu machende Schäden vermieden werden, die durch immer wiederkehrende akute Gichtanfälle entstehen.

Dass mit der notwendigen lebenslangen medikamentösen Versorgung - im völligen Gegensatz zur purinarmen Ernährung - auch lebenslange Risiken verbunden sind, wird in den vielen angeblich unabhängigen Informationen vor allem im unkontrollierbaren Internet nicht erwähnt.

Fazit

Obwohl purinarme Ernährung heute nichts mehr mit Entbehrung oder eingeschränktem Genuss zu tun hat, wird sie wegen falscher oder ungenügender Information zu wenig genutzt. Richtig geplant und durchgeführt, ist sie auch ohne großen Aufwand das Mittel der Wahl zur Senkung erhöhter Harnsäurewerte. Erst wenn sie versagt, kommen entsprechende Arzneimittel als Mittel der 2. Wahl zum Einsatz.

Beste Hilfe: www.gichtliga.de

Kostenlose Hilfe für Gichtpatienten mit mehr als 2000 Lebensmitteln zur Planung köstlicher purinarmer Menüs

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.

$$1 \text{ mg Purine} = 2,4 \text{ mg Harnsäure}$$

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 sich 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 auf 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

Wissenschaftliche Ligen in aller Welt reagieren mit aktualisierten Leitlinien auf neue Studien mit Colchicin

Akuter Gichtanfall - Colchicin ja oder nein?

Das Ertrinken in Informationen wird gezielt gefördert

Es gibt zur Zeit wenige Arzneimittel, über die soviel diskutiert wird und so viele irreführende und falsche Informationen verbreitet werden, wie über Colchicin.

Diese sehr medienwirksame und vor allem auf das Interesse von Ärzten und Gichtpatienten gerichtete "Diskussion und Information" kommt nicht aus dem blauen Himmel. Sie ist - wie fast immer in solchen Fällen - das Ergebnis von Versuchen, das Verordnungsverhalten des Arztes, bzw. das Wunschrezept des Patienten zu beeinflussen.

Da bei der Einführung der ersten NSAR (nicht steroidale Antirheumatika) 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 ein-

gesetzte Colchicin. Weltweit wurden seitdem hunderte Millionen Patienten mit NSAR behandelt.

NSAR sind gefährlich und unverzichtbar

Und obwohl heute feststeht, dass NSAR zu lebensgefährlichen Nebenwirkungen im Magen-Darmbereich führen, das Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle und lebensgefährdende arterielle Thrombosen erhöhen und die Prognose von Patienten mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, verschlechtern, sind sie aus dem therapeutischen Repertoire der heutigen Medizin nicht wegzudenken.



Doch eines hat sich seit Bekanntwerden der Gefahren, die mit dem Einsatz von NSAR verbunden sind, grundsätzlich geändert:

Die Einsicht, dass z.B. die allein in Deutschland pro Jahr mehr als 2.000 Menschen, die an den Folgen von Nebenwirkungen

der NSAR sterben, nur dadurch verhindert werden können, dass NSAR so selten wie möglich zum Einsatz kommen.

Sehr konsequent fordern die Autoren der mit den Daten von mehr als 160.000 einbezogenen Patienten weltweit größten Studie, dass NSAR nur noch dann zum Einsatz kommen, wenn alle anderen therapeutischen Möglichkeiten erfolglos ausgeschöpft sind.

Die praktische Umsetzung dieser Forderung in der täglichen ärztlichen Praxis bedeutet aber einen Eingriff in ein Milliarden-geschäft, an dem u.a. auch das inzwischen vom Markt genommene Vioxx, Diclofenac und

Die Behandlung des akuten Gichtanfalles stellt zwar nur einen kleinen Anteil des gesamten Umsatzes mit NSAR - doch dass z.B die vor allem im Internet präsentierten "unabhängigen Informationen" zum Thema Behandlung von Gicht plötzlich sehr gezielt zum Einsatz von NSAR aufrufen und sich nicht scheuen, Patienten, die Colchicin erhalten, zu raten, ihren Arzt nach NSAR zu fragen, ist kein Zufall.

Die versuchte Einflussnahme auf das ärztliche Rezept und die Wünsche betroffener Patienten war unverkennbar. Erst öffentlicher Druck hat Webseiten wie Wikipedia, Gichtinfo usw. veranlasst, extreme Formulierungen und Empfehlungen zu revidieren oder zu relativieren.

Colchicin - heute besser als je zuvor

Doch nicht nur die heute bekannten Gefahren beim Einsatz der NSAR, haben deren Nutzen bei der Behandlung eines akuten Gichtanfalles stark eingeschränkt.

Neue Studien mit Colchicin, in deren Rahmen das umfassende Wirkprofil in verschiedenen Dosierung untersucht wurde, zeigen heute ein völlig neues Bild von einer Substanz, von der noch vor wenigen Jahren angenommen wurde, dass die

NSAR gefährden - Colchicin schützt Gichtpatienten mit Herzproblemen

positiven Wirkungen erst durch Dosierungen erzielt werden, die gleichzeitig zu Wirkungen und Nebenwirkungen führen.

Noch vor wenigen Jahren lernten Medizinstudenten, dass auf den Einsatz von Colchicin zur Behandlung eines akuten Gichtanfalles besser verzichtet wird, weil die Kontrolle für das Erzielen der erwünschten Wirkung nur dadurch möglich ist, dass die Dosierung exakt so gewählt wird, dass erste Nebenwirkungen wie Erbrechen und Durchfall provoziert werden.

In die Literatur und Lehre über Colchicin ist dies dann wegen des angenommenen engen Zusammenhanges von gewünschter und toxischer Wirkung sehr nachhaltig als "enges therapeutisches Fenster" eingegangen.

Erst wenn die im Moment studierende Generation von Ärzten dieses heute überholte Wissen völlig verdrängt hat, werden viele der heute unberechtigten Vorbehalte gegenüber dem Einsatz von Colchicin verschwunden sein.

Die Rückkehr von Colchicin als das Mittel der Wahl bei der Behandlung des akuten Gichtanfalles - und von Experten als einzige empfohlene Medikation zur anschließenden Prophylaxe - ist mehr als logisch.

Colchicin schützt nicht nur vor Gicht

Neue Studien zeigen, dass für die Erzielung der beim akuten Gichtanfall erwünschten Wirkung weniger als ein Drittel der bislang angenommenen Dosierung ausreicht und bei diesen niedrigen Dosierung Nebenwirkung vermieden werden können, bzw. äußerst selten sind.

Neue Studien zeigen zudem, dass Colchicin in den niedrigen Dosierungen im Abgleich zu NSAR nicht nur ein deutlich besseres Nutzen-Risiko-Verhältnis aufweist, sondern darüber hinaus Patienten mit Risiken und Erkrankungen im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems vor oft lebensgefährdenden Komplikationen schützt, die umgekehrt von den NSAR verstärkt werden.

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

Es gibt keine Arznei ohne Nebenwirkungen

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

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

Colchicin ist ein Zellgift und darf deshalb nicht bei Kinderwunsch und erst recht nicht im Verlauf einer Schwangerschaft eingesetzt werden. Dies gilt auch für Männer, da Colchicin auch Einfluss auf Sperma hat.

Diese und weitere Gegenanzeigen für den Einsatz von Colchicin - wie z.B. Interaktionen mit bestimmten Medikamenten oder - wie auch bei NSAR - bei eingeschränkter Nierenfunktion - setzen die natürlichen Grenzen für Colchicin als Mittel der Wahl beim akuten Gichtanfall und zur anschließenden Prophylaxe.

Ja oder nein? Der Arzt entscheidet

Die im Titel gestellte Frage, ob ja oder nein zu Colchicin beim akuten Gichtanfall beantwortet deshalb immer der behandelnde Arzt.

Fest steht heute aber auf jeden Fall, dass Colchicin in den neu belegten, niedrigen und trotzdem wirksamen Dosierungen anderen Medikationen dann weit überlegen ist, wenn akute Gichtanfälle behandelt oder verhindert werden sollen. Dies trifft umso mehr zu, wenn Gichtpatienten mit gleichzeitigen Herz-Kreislauf-Problemen mittels Colchicin vor Herzinfarkt und Schlaganfall geschützt werden können.



Optimal geschützt?

Viele Hautveränderungen werden besser nicht mit Chemie behandelt - Kosmetika mit medizinisch wirksamen Substanzen helfen oft gleich gut aber ohne die Nebenwirkungen spezifischer Medikamente.

Bei leichten Hautentzündungen ist Kamille mit Abstand das Mittel der Wahl für eine sichere und erfolgreiche Behandlung. Der entzündete Kinderpopo ist nur eines - aber ein sehr typisches Beispiel für den erfolgreiche Einsatz der in den Kamillenblüten enthaltenen Wirkstoffe

Chamazulen und Bisabolol. Sie entfalten auf der Haut einen entzündungshemmenden, kühlenden Effekt, der durch eine antibakterielle und pilzhemmende Wirkung ergänzt wird.

Das Resultat: Siehe Photo - Wohlbefinden mit Siegel

Chamo Bürger®
75 g Kamillenpuder
Kosmetikum zur medizinischen Körperpflege und Behandlung der Haut

Nur in Apotheken

Die Veranlagung für Gicht kann vererbt werden

Gicht in der Familie - Wie umgehe ich das Erbe?

Akuter Gichtanfall -

Anhaltend hohe Harnsäurewerte sind immer die Ursache eines akuten Gichtanfalls.

Millionen Deutsche sind gefährdet und wissen es nicht. Sie tragen überhöhte Harnsäurewerte und damit das Risiko für einen Gichtanfall im Blut.

Besonders gefährdet sind Personen, in deren direkter Verwandtschaft Personen von Gicht betroffen sind.

Doch speziell Risikopatienten haben heute bessere Chancen als je zuvor. Für Sie gilt: Ein Leben ohne Gicht ist machbar!

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

Das Ergebnis dieses natürlichen Stoffwechselforgangs ist 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 in das Gewebe und 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 6,3 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!

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 zuviel 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

Gefahr erkannt - Gefahr gebannt: Veranlagung muss heute nicht mehr zu Gicht führen

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. Chronisch, weil nicht revidierbare Schäden den Start in ein lebenslanges Leiden bedeuten. Diese Schäden werden mit jeder neuen Attacke mehr und führen letztlich zu den bekanntesten 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 ist.

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 (Einhalten der) mit den 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 in 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

Nierensteine und ein geschwächtes Immunsystem begünstigen bei Gicht die Entstehung von Blasenentzündungen

Gicht und Harnwegsentzündungen gehen oft Hand in Hand

Wissen ist Macht - und hilft heilen

Vor der Menopause sind Frauen durch ihren hormonellen Schutz seltener von Gicht betroffen als Männer. Männer sind wegen ihrer längeren Harnröhre vor Harnwegsinfekten grundsätzlich seltener betroffen als Frauen.

Doch eines haben sie gemeinsam: Im Falle von zu hohen Harnsäurewerten und Gicht steigt bei beiden das Risiko für Harnwegsentzündungen.

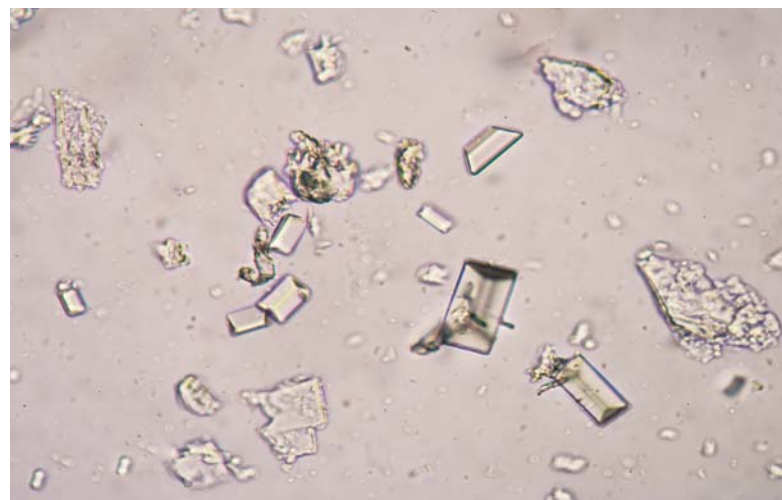
Die längere Harnröhre schützt Männer davor, dass von außen in die Harnröhre eindringende Keime nach oben wandern und in die Harnblase gelangen - sie werden in den allermeisten Fällen mit dem Urin einfach ausgespült.

Vor dem "typischen Frauenleiden" Blasenentzündungen schützt die längere Harnröhre der Männer dann nicht, wenn hohe Harnsäurewerte zu Harnsteinen und/oder Gicht führen.

Der schützende Mechanismus wird quasi außer Kraft gesetzt, wenn Harnabflussstörungen bestehen, oder bei bestehender Gicht das Immunsystem geschwächt ist.

Zu den Hindernissen gehören neben einer relativ häufig vorkommenden vergrößerten Prostata z.B. auch Blasen- und Nierensteine, die bei zu hohen Harnsäurewerten aus kristallisierter Harnsäure entstehen.

Ab einer Konzentration von 6,3 ml/dl Blut bildet die bis dahin lösliche Harnsäure erst kleine Kristalle, die im Laufe der Zeit durch Ansammlung zu



Abflusshindernisse: Harnsäurekristalle fördern Blasenentzündung

immer größeren Steinen anwachsen.

Schon in den Frühstadien von Gicht können die Nieren beteiligt sein. Typisch sind Nierensteine und Harnwegsinfektionen, die durch den Harnstau begünstigt werden.

Im Falle von Gicht löst sich das 80 zu 20 % bestehende Missverhältnis bei der Häufigkeit von

Harnwegsentzündungen zwischen Frauen und Männern fast völlig auf.

Neben der erfolgreichen, dauerhaften Senkung der verursachenden zu hohen Harnsäurewerte, gilt für betroffene Männer und Frauen gleichermaßen, dass nicht Antibiotika, sondern sehr gezielte Vorbeugung vor neuen Infekten schützt.

Antibiotika können helfen, die

Bakterien lernen schneller, wie sie die Wirkung von Antibiotika umgehen oder blocken können, als die Forschung neue Antibiotika entwickelt.

Einer der wichtigsten Auswege aus diesem Dilemma, ist der auf die Fälle limitierte Einsatz von Antibiotika, in denen diese unumgänglich sind. Deshalb spielt gerade bei Blasenentzündungen die Behandlung der Krankheitsursache und die gezielte Vorbeugung eine besonders bedeutende Rolle.

Vorbeugen ist besser als Behandeln

Auslöser einer Blasenentzündung sind fast immer Bakterien - selten auch Pilze oder Viren - welche in die Harnröhre gelangen und von hier zur Blase "hoch klettern".

Bei erhöhten Harnsäurewerten und vorliegender Gicht startet eine Blasenentzündung zwar selten, aber auch in den Nieren, von der die Keime dann über die Harnleiter abwärts in die Blase wandern.

Die mit großem Abstand häufigsten Verursacher sind Bakterien vom Stamm *Escherichia coli*, die im Darmbereich normal und sinnvoll sind, im Harntrakt aber leicht Entzündungen auslösen können. Dass diese Keime eindringen und aktiv werden können, muss speziell

Vorbeugen gilt auch bei Gicht als das A und O zur Vermeidung von Harnwegsinfektionen

dann verhindert werden, wenn - wie bei bestehender Gicht oder erhöhten Harnsäurewerten - ein konkretes Risiko für die Entstehung von Harnwegsinfektionen besteht.

Liegen Abflussstörungen vor oder ist die Niere an der Entstehung beteiligt, verbietet sich jede Eigenbehandlung - aber auch hier stellen sich die Fragen, wo kommen die Bakterien her und wie können diese entweder gemieden oder unschädlich gemacht werden.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Den meisten rezidivierenden Blasenentzündungen liegen korrigierbare Ursachen zugrunde: Falsche Analhygiene, das Verhalten nach dem Sex, eine gestörte Vaginalflora, der Einsatz von Diaphragmen oder Spermiziden, anhaltendes Sitzen auf kalten Flächen, kalte Füße, Bakterien in warmen Badeseen/ Pools und nasskalte Badebekleidung, die nicht gewechselt wird und wie bei Krankheiten wie Gicht: Ein überlastetes Immunsystem.

Die Analhygiene zu optimieren, ist unkompliziert und keine große Umstellung: Am besten feuchtes Toilettenpapier verwenden und auf jeden Fall nur von vorne nach hinten reinigen, um nicht Bakterien vom Analbereich in die Nähe der Harnröhre zu schieben.

Auch die Pflege einer gesunden Vaginalflora gelingt meist, wenn keine sauren Seifen, keine Intimgels, keine synthetische, sondern nur kochbare Unterwäsche verwendet werden; wenn bei der Anwendung von Tampons auf besondere Hygiene geachtet und bei trockener Scheide auf Sex verzichtet oder ein Gleitgel verwendet wird.

Für Männer und Frauen gilt gleichermaßen: Wasser lassen direkt nach dem Sex unterstützt das Ausspülen evtl. eingedrungener Bakterien sehr effektiv.

Ein geschwächtes Immunsystem kann durch gezielte Ernährung und körperliche Aktivität gestärkt werden und unterstützt dann die Keimabwehr.

Wenn das ohnehin unumgängliche Trinken von mindestens 2 Liter Wasser/Tee pro Tag mit Cranberrysaft angereichert wird, unterstützt dies zusätzlich das Ausschwemmen von Bakterien aus dem Harntrakt.

Antibiotika nur bei Komplikationen

Treten trotz aller vorbeugenden Maßnahmen Harnwegsinfekte wieder auf, sind Antibiotika nur dann das Mittel der Wahl, wenn die Infekte von Komplikationen begleitet werden. Hierzu gehören insbesondere Schüttelfrost, begleitendes Fieber von mehr als 38°C und Schmerzen im Bereich der Nieren (Flanken).

Natürlich antibiotisch mit Hydrochinon

Bei allen anderen, unkomplizierten Blasenentzündungen liegen die größten Vorteile der Behandlung in der Anwendung des von der Natur gegebenen Antibiotikums Arbutin, dem Bestandteil von Bärentraubenblättern, der im Körper in antibiotisch wirksames Hydrochinon umgewandelt wird.

Hydrochinon verhindert ganz konkret, dass sich Bakterien an den Schleimhäuten im Harntrakt festhalten bzw. anhaften können und versetzt sie damit in eine "frei schwebende" Position, in welcher der Harn ein leichtes Spiel hat, sie auszuspülen.

Da Bakterien keine Resistenz gegen diese Wirkung entwickeln können, bleibt die Wirkung von Hydrochinon auch nach wiederholtem Einsatz bestehen und wird auch genutzt, um die Entwicklung von Antibiotikaresistenzen zu vermeiden.

Der positive Effekt wird durch eine Tagesdosis von 500 bis 800 mg Arbutin erreicht, dies entspricht z.B. 4 x 2-3 Tabletten Uvalysat®, der preiswertesten Form von standardisiertem Bärentraubenblätterextrakt aus der Apotheke. Die Anwendung von Tees mit Bärentraubenblätterextrakt führt wegen der schwankenden Qualität und Dosierung nicht zu den gleichen Ergebnissen. Wer flüssige Arznei bevorzugt, erhält Uvalysat® Tropfen in der Apotheke.



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 Olivenblätterextrakt, 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 Olivenblätterextrakt 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.



Quelle: pixello.de - H. D. Volz

Bohnensuppe

Zutaten für 4 Personen:

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

So geht's:

Bohnen vorbereiten und kleinschneiden.

In kochender Gemüsebrühe mit einem Lorbeerblatt und Bohnenkraut circa 10 Minuten garen.

Eine zerdrückte Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und 2 Esslöffel Kapern zugeben, durchziehen lassen und kühl stellen.

Saft einer Zitrone mit Crème fraîche und Sanoghurt verrühren und zur Suppe geben.

Mit 10-12 gewürfelten Cocktailtomaten garnieren.

Tipp!
Dazu passt Knoblauchbaguette.

Ideal für Gichtpatienten - Purinarm und fit durch die kalte Jahreszeit

Noch immer verlassen sich viele Gichtpatienten auf den sehr allgemeinen Rat, dass eine "ausgewogene Ernährung" ein Garant für das Vermeiden weiterer Gichtanfälle ist. Wenige Ratschläge liegen soweit daneben wie dieser.

Gichtanfälle werden ausgelöst, weil die Harnsäurewerte im Blut 6,3 mg/dl überschritten haben und die Harnsäure ab diesem Wert kristallisiert. Die Kristalle lagern sich im Gewebe und den Gelenken ab und verursachen die Gichtattacke.

Die Harnsäurewerte steigen mit der Menge der aufgenommenen Purine, die in jeder Zelle enthalten sind. Wer nicht weiß, wieviele Purine in welchem Lebensmittel enthalten sind, kann die nächste Attacke nicht vermeiden:

www.gichtliga.de

Kartoffelsalat mit Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln
4 mittelgroße Möhren
3 Zucchini
8 EL Weinessig
1 TL Senf
1 Knoblauchzehe
8 EL Walnussöl
Salz
weißer Pfeffer
Petersilie oder Basilikum zum Garnieren

So geht's:

Pellkartoffeln (frisch gekocht oder vom Vortag) in nicht zu dünne Scheiben schneiden.

Möhren gut bürsten oder schälen, stifteln. Zucchini waschen und in dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden.

Aus Essig, Senf, einer zerdrückten Knoblauchzehe, Öl, Salz und Pfeffer eine Soße anrühren. Soße mit Gemüse vermischen und mit Petersilie oder mit Basilikum garnieren.

Garnelen - Tomaten - Reis

Zutaten für 4 Personen:

10 Stück rohe Garnelen
5 EL Olivenöl
2 Gemüsezwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Stangen Lauch
250 g Tomaten
3 Zweige Petersilie
1 Lorbeerblatt
0,125 l trockener Weißwein
150 g Langkornreis
Salz/Pfeffer
einige Safranfäden
300 ml Geflügelbrühe
1 Zitrone

So geht's:

Garnelen unter kaltem Wasser waschen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Garnelen hinzufügen und bei großer Hitze von allen Seiten anbraten, bis ihre Panzer rot werden. Topf vom Herd nehmen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten



Quelle: pixello.de - Helena Souza

enthäuten, entkernen und würfeln. Petersilie waschen.

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, darin Zwiebeln und Lauch andünsten. Dann Knoblauch, Tomaten, Garnelen, Petersilie, Lorbeerblatt hinzufügen und 5 Minuten kochen lassen. Weißwein hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

Reis und restl. Öl zu den Garnelen geben, umrühren, salzen, pfeffern, Safran zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Etwa 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Zitrone waschen, vierteln und den Reis damit garnieren.

Informationen über die Entstehung und Behandlung von Gicht

Purinwerte der beschriebenen Gerichte

Bohnensuppe

pro Portion von 460 g:
19,5 mg Purine
=46,8 mg HS

Kartoffelsalat mit Zucchini

pro Portion von 391 g:
20 mg Purine
= 48 mg HS

Garnelen - Tomaten - Reis

pro Portion von 211 g:
39,90 mg Purine
= 95,76 mg HS

Pflaumenparfait

pro Portion von 160 g:
4,7 mg Purine
= 11,28 mg HS

Kürbistopf

pro Portion von 360 g:
28,14 mg Purine
= 67,5 mg HS

Pflaumenparfait

Zutaten für 4 Personen:

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

So geht´s:

Die Pflaumen mit dem Pürierstab oder Mixer zerkleinern.

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

Eigelb mit dem restlichen Honig und 3-4 EL Wasser so lange aufschlagen, bis die

Masse dicklich weiß geworden ist. Pflaumenpüree, saure Sahne und die geschlagene Sahne unterrühren.

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

Ansonsten die Eismasse in ein Gefäß füllen und 2 Stunden vorfrieren, mit dem Mixer durchschlagen.

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

Kürbistopf

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Zwiebel
- 500 g Kürbisfleisch
- 1 grüne Paprikaschote
- 300 g Tomaten
- 200 g frische grüne Bohnen
- 2 rote Chilischoten

- 1 mittelgroßer Gemüsemais- kolben
- 60 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 350 ml Gemüsebrühe (Instant)
- etwas Salz
- Pfeffer

So geht´s:

Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden. Die Paprika waschen und würfeln.

Die Tomaten einritzen, circa 15 Sekunden überbrühen, abschrecken, enthäuten, entkernen und würfeln. Die Bohnen waschen, putzen und klein schneiden.

Den Mais waschen, die Kerne vom harten Kolben abschneiden. Die Chilischoten aufschlitzen, entkernen, waschen und hacken.

Olivenöl in einem Topf erwärmen, Zwiebelwürfel darin gla-

sig werden lassen.

Knoblauch schälen und dazu pressen.

Kürbisfleisch in einem Topf unter Rühren bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten anschwitzen.

Das übrige Gemüse und die Brühe dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

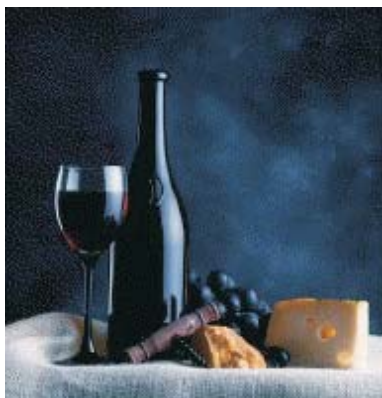
Zugedeckt bei schwacher Hitze noch etwa 10 Minuten köcheln lassen.



Quelle: pixelio.de - Ritke

100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg	100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg
Gemüse			Fleisch, Fisch		
Tomaten	4	10	Lachs	66	160
grüne Bohnen	12	28	Garnelen	48	117
Zwiebel	4	9	Putenschnitzel	50	120
Kürbis	2	5	Schweinefleisch	63	150
Kartoffeln	6	15	Milchprodukte		
Möhren	6	14	Saure Sahne	0	0
Zucchini	8	20	Sahne, süß	0	0
Feldsalat	11	26	Margarine	0	0
Grünkohl	15	38	Crème fraîche	0	0
Wirsing	13	28	Milch, 1,5 %	0	0
Obst			Butter	0	0
Zwetschgen	7	17	Speisequark	0	0
Birne	4	10	Getränke		
Apfel	5	12	Weißwein	0	0
Ananas	6	15	Bier mit Limonade	3	7
Weintrauben	8	20	Apfelsaft	3	8
Orange	8	19	Tee	0	0
Zitrone	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. Mögliche Folgen hoher Harnsäurewerte sind

- Akuter Gichtanfall
- Koliken
- Zahnstein

2. Harnsäurekristalle entstehen bei

- Zu hohen Harnsäurewerten
- Hohen Zuckerwerten
- Salzangel

3. Chronische Gicht wird vermieden durch

- Fleischreiche Kost
- Harnsäurewerte < 6,3 ml/dl
- Harnsäurewerte > 6,3 ml/dl

4. Verhindert den Transport von Harnsäure im Blut

- Fenchel
- Colchicin
- Arnika

Absender:

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Unterschrift _____

Einsendeschluss ist der 30. November 2016

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
jochen@knips.us

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 Abonentenzahlen 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 auch laut Paul-Ehrlich-Gesellschaft zumeist besser nicht mit Antibiotika sondern mit Bärentraubenblätterextrakt 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 in 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.