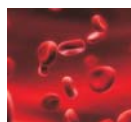


Seite 3

Habe ich Gicht und weiß es nicht?



Seite 4

Jetzt zählt jede Minute



Seite 6

Gichtmedizin aus dem Kochtopf



Seite 8

Was tun bei zu starken Regelblutungen



Seite 10

Purinarm genießen mit der Gichtliga



Seite 12

Besser leben mit Gicht



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung, Vermeidung und Behandlung von Gicht

Familie: Häufig die Ursache für Gicht - aber auch für die erfolgreiche Behandlung

Gicht in der Familie - was nun?

Wie für viele der sogenannten Volkskrankheiten gilt auch für Gicht:

Das persönliche Umfeld nimmt Einfluss auf die Entstehung, den Verlauf und die manchmal drastischen Konsequenzen.

Im Falle von Gicht ist diese Feststellung besonders zutreffend, da die Veranlagung zu Gicht - wie z.B. auch bei Typ 2 Diabetes - vererbt werden kann.

Gicht in der Familie wirft deshalb zwei Fragenkomplexe auf, die von Betroffenen entweder zum Schutz vor Gicht oder zum optimalen Umgang mit Gicht geklärt werden müssen.

Das A und O: Harnsäurewerte

Dass Gicht durch Ernährung gefördert oder verhindert werden kann, ist eine viel zu weit greifende Feststellung. Die Wahrheit liegt in viel kleineren Details, auf welche die

familiäre Umgebung sehr deutlichen Einfluss nimmt.

Haben direkte Familienangehörige Gichtanfälle erlitten, kann die Veranlagung für die Entstehung von Gicht im Erbgut enthalten sein. Doch selbst diese Veranlagung alleine führt nicht automatisch zu Gicht, wenn nicht gleichzeitig und anhaltend hohe Harnsäurewerte im Blut dazu führen, dass sich Harnsäurekristalle bilden.

Hat die ererbte Veranlagung plus hohe Harnsäurewerte zu Gichtanfällen geführt, gilt im Umkehrschluss, dass die dauerhafte Senkung der hohen Werte auf ein normales Niveau weitere Gichtanfälle - und damit die Entstehung chronischer Gicht - verhindern kann.

Für Familien, in denen Gicht aufgetreten ist, gilt deshalb für alle Mitglieder, dass die Harnsäurewerte im Blut

- unabhängig von einem bereits erlittenen Gichtanfall - regelmäßig überprüft werden müssen.

Wissen und Forschung eliminieren Gicht

Wurde die Veranlagung für Gicht ererbt, kann diese umgangen werden, wenn die Harnsäurewerte beständig unter dem Wert von 6,0 mg/dl Blut liegen. Harnsäure kann nur kristallisieren, wenn die Werte über diesem Level liegen - erst höhere Werte führen zur Kristallisierung der Harnsäure.

Die Chancen für die Vermeidung von Gicht sind heute für alle Menschen so gut wie niemals zuvor. Egal ob mit oder ohne ererbter Anlage für Gicht und auch unabhängig davon, ob der erste Gichtanfall schon eingetreten ist.

Dies war nicht immer so und auch heute bestehen Lücken.

Fortsetzung Seite 2



www.Gichtliga.de - zuverlässige Informationsquelle für Patienten und Angehörige

Diese Lücken bestehen nicht in ungerechter Chancenverteilung - sondern fast immer darin, dass vorhandenes Wissen nicht oder vorhandene Therapien falsch eingesetzt werden.

Obwohl das Wissen um die Entstehung, Diagnose und Therapie heute als Kurzfassung auf wenigen Seiten verständlich zusammengefasst werden kann, reagieren heute viele Beteiligte so, als würden Sie in der Zeit vor etwa 100 Jahren leben. In dieser Zeit wurde die Entstehung von Gicht erstmals im Detail beschrieben und das bis dahin angeblich harmlose Zipperlein nach einem guten Essen erhielt den Namen Gicht.

Dass der erste Gichtanfall als allerletztes und alles andere als ungefährliches Warnzeichen dient, ist viel zu wenigen Betroffenen bekannt - oder wenn doch, wirklich bewusst.

Der erste Gichtanfall kommt fast immer überraschend und wird oft nicht als solcher wahrgenommen. Wer nicht schon vorher erlebt hat, dass z.B. Familienangehörige einen Gichtanfall erleiden, hat einfach keine Vorstellungen davon, was da im Moment in seinem Körper vorgeht.

Meist betrifft der erste Gichtanfall eines der Großzehengrundgelenke, an dem die Entzündung auch äußerlich zu sehen und vor allem sehr schmerzhaft zu spüren ist. Oft hoffen die Betroffenen darauf, dass diese Schmerzen - wie bei einem festen Insektenstich -

bald wieder verschwinden und warten deshalb ab. Wer lange genug wartet, hat gute Chancen, dass sich die Beschwerden nach etwa 10 Tagen soweit zurück gebildet haben, dass sie erträglich werden - mit diesem Verhalten wird der nächste Gichtanfall aber bereits vorprogrammiert.



Auch die Veranlagung zu Gicht kann vererbt werden

Auch wer sich erst nach ein bis zwei Tagen entscheidet, den Arzt aufzusuchen, hat entscheidende Chancen bereits versäumt.

2 Voraussetzungen schützen vor Gicht

Das heutige Wissen und die heutigen Möglichkeiten, Gicht zu verhindern und zu behandeln, reichen theoretisch aus, diese Krankheit fast völlig auszumerzen.

Erste Voraussetzung ist, dass das vorhandene Wissen von allen Beteiligten aufgenommen und genutzt wird.

Zweite Voraussetzung ist, dass die vorhandenen Möglichkeiten zur Vorbeugung und Behandlung von Gicht rechtzeitig und richtig angewendet werden.

Bei beiden Voraussetzungen gibt es viel zu große Lücken.

Was Familien mit Gichtpatienten wissen müssen

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. 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.

Aus je 1 mg Purine produziert der Körper per Verstoffwechslung 2,4 mg Harnsäure, die ins Blut gelangt und über den Urin ausgeschieden wird. Etwa 15 % aller Erwachsenen haben erhöhte Harnsäurewerte im Blut - entweder, weil sie mit der Nahrung zu viele Purine aufnehmen oder zu wenig Harnsäure ausscheiden.

Steigt die Konzentration der Harnsäure auf mehr als 6,0 ml/dl Blut, kristallisiert die Säure. Es entstehen harte, scharfe Kristalle, die mit dem Blut durch den Körper getragen werden. An kälteren und deshalb engeren Passagen - wie

z.B. Großzehengrundgelenk! - lagern sich die Kristalle ab. Hier werden sie vom Immunsystem erkannt und bekämpft. Der sichtbare und spürbare Ausdruck (Symptom) dieses Kampfes ist die äußerst schmerzhafteste Entzündung.

Der oft grausame Schmerz ist nicht die Krankheit - er kann relativ leicht beseitigt werden. Die Krankheit Gicht startet mit der Ablagerung von Kristallen und wenn diese nicht dauerhaft abgebaut und ihre Rückkehr vermieden werden kann, startet der Prozess der chronischen Gicht, in deren Verlauf die Kristalle u.a. die Gelenke zerstören und bei fehlender Behandlung unweigerlich zu Invalidität führen,

Was Familien mit Gichtpatienten beachten müssen

Die ererbte Anlage für die Entstehung von Gicht ist der Schlüssel zur Erkrankung.

Doch ebenso wenig wie der Schlüssel zum Raubtierkäfig, ist der Schlüssel gefährlich.

Die Gefahr entsteht, wenn der Schlüssel genutzt wird. Beim Raubtierkäfig sind es die Löwen oder Tiger, beim Körper sind es die Purine und die daraus entstehende Harnsäure, die den Fortbestand des gesunden Lebens gefährden.

In einer Familie mit Gicht müssen alle direkten Familienmitglieder einmal jährlich vom Arzt sicherstellen lassen, dass die Harnsäurewerte ok sind. Ist schon ein Gichtanfall eingetreten, gilt halbjährliche Kontrolle.

Chronische Gicht kann heute erfolgreich vermieden werden

Habe ich Gicht und weiß es nicht?

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.

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

Wie hoch ist mein persönliches Gichtrisiko?

<p>Hatten Sie einen akuten Gichtanfall? Fehlende Compliance mit den ärztlichen Verordnungen und Empfehlungen ist eine häufige Ursache für die Entwicklung einer chronischen Gicht.</p>	<input type="checkbox"/>	<p>Ernährung mit hohem Purinanteil? Insbesondere Fleisch, Innereien, Ölsardinen, Fertigsuppen und auch Bier enthalten erhebliche Mengen an Purinen. Alkohol behindert den Abbau von Harnsäure!</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Hatten Sie vermutlich einen akuten Gichtanfall? Beschwerden in den Gelenken sind in jedem Fall ein Alarmzeichen. Nie selbst behandeln oder mit dem Arztbesuch abwarten.</p>	<input type="checkbox"/>	<p>Fastenkuren, nierenkrank, Diabetes mellitus? Jede Verminderung der Nierenfunktion vermindert auch die Harnsäureausscheidung und steigert so das Gichtrisiko. Nulldiäten erhöhen die Zahl der abgebauten Zellen und damit der Purine!</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Direkte Verwandte mit hohen Harnsäurewerten? Familiär bedingte Hyperurikämie der Gicht kommt häufig vor, die Ursache ist bisher nicht geklärt.</p>	<input type="checkbox"/>	<p>Leukämie, Zytostatika, Strahlentherapie? Einige Krankheiten und Therapien haben direkten Einfluss auf die Menge der Harnsäureproduktion. Fragen Sie beim geringsten Zweifel Ihren Arzt.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Übergewicht? Längerfristig erhöhtes Körpergewicht ist ein Risikofaktor für die Entstehung vieler Krankheiten, auch für Gicht.</p>	<input type="checkbox"/>		

immer dann zur Feststellung der Harnsäurewerte durch einen Arzt führen muss, wenn auch nur eine Frage mit ja beantwortet wurde.

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

der Fragen, steigt das Risiko erheblich.

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

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

Die Chance, erhöhte Harnsäurewerte auch ohne Medikamente auf ein normales Niveau zu führen und zu halten, sind heute besser als je zuvor

www.gichtliga.de



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 Hirtentäschelkraut-extrakt 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

Mut ist bei Gesundheitsproblemen nie ein guter Ratgeber

Beim akuten Gichtanfall zählt jede Minute

Bei unerklärbaren Schmerzen immer sofort zum Arzt!

Es zeugt nie von besonderer Klugheit, wenn bei unerklärlichen Schmerzen erst einmal mutig abgewartet wird.

Zum besonders gefährdeten Personenkreis derer, die erst einmal abwarten, gehören die "Anfänger" im Bereich Gicht. Meistens weil sie vom ersten Gichtanfall überrascht werden und zunächst über die Ursache der Schmerzen rätseln.

Der wichtigste erste Schritt bei der Behandlung eines akuten Gichtanfalls ist der sehr schnelle Einsatz spezifischer Medikation.

Die wichtigste Nachricht für betroffene Patienten zuerst:

Weltweit empfehlen alle wissenschaftlichen Gesellschaften in ihren Leitlinien für Ärzte zur Behandlung von Gicht Colchicin als das Mittel der Wahl zur Behandlung des akuten Gichtanfalls und als Medikation ohne Alternative zur Vorbeugung vor neuen Gichtanfällen.

Zu den wichtigen Voraussetzungen für die optimale Wirkung von Colchicin gehört, dass es innerhalb der ersten 12 Stunden nach dem

Eintreten des akuten Gichtanfalls eingesetzt wird.

Das bedeutet: Jede Minute zählt.

Wer seinen ersten akuten Gichtanfall erlebt, rätselt oft zu lange, um welche Schmerzen es sich handelt, wie sie entstanden sind und ob sie evtl. auch wieder von alleine verschwinden.



Abwarten verschlechtert die Chancen

Das sieht bei wiederholten Gichtanfällen zwar völlig anders aus - den Betroffenen ist sehr bewusst, was da gerade geschieht - doch auch hier gibt es "mutige" Patienten, die zunächst versuchen, das Problem in die eigenen Hände zu nehmen.

Doch kühle Umschläge, Hausmittelchen oder Eigenmedikation können zwar evtl. helfen,

die enormen Schmerzen zu lindern - sie helfen aber nicht, das eigentliche Problem zu lösen. Je länger die in den Gelenken abgelagerten Harnsäurekristalle aktiv sind, desto größer ist der Schaden, den sie anrichten.

Nur Colchicin hat einen Wirkungsmechanismus, der auf dieses Geschehen Einfluss nimmt.

den Körper transportiert. Vor einem akuten Gichtanfall gelangen die Kristalle auf diese Weise in den meisten Fällen in das Großzehengrundgelenk und verbleiben hier als eine Fremdkörper-Ablagerung, die vom Immunsystem erkannt und angegriffen wird.

In diesem Moment startet der akute Gichtanfall, das Gelenk entzündet sich und die im Gelenk befindlichen Synapsen an den Nervenenden nehmen den Schmerz auf und leiten ihn zur Wahrnehmung an das Gehirn.

Schmerzbefreiung befreit nicht von Gicht

Dies ist dann der Moment, in dem der Betroffene entweder völlig überrascht von Schmerzen überwältigt wird, erschrickt und rätselt oder auf dem Boden von Erfahrung flucht und handelt.

Natürlich drehen sich die ersten Gedanken ausschließlich um Schmerzbefreiung und in diesen Momenten scheint jeder Weg und jedes Mittel recht, das rasch hilft.

Doch es gibt nur einen Weg der optimalen Behandlung - die Beseitigung der Ursache.

Nun wieder zurück zur wichtigsten Nachricht für betroffene Patienten:

Jede Minute zählt beim akuten Gichtanfall

Mit gutem Grund empfehlen die von Gichtexperten für Ärzte erstellten Leitlinien in erster Linie Colchicin für die Behandlung des akuten Gichtanfalles und als ausschließliche Medikation für die Vorbeugung vor 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. Auf diese Weise wird die im Moment der Gichtattacke bestehende Ursache - abgelagerte Kristalle - gezielt bekämpft und damit der beste Boden für eine erfolgreiche Prophylaxe bereitet.

Völlig anders sieht die Wirkung mit den früher empfohlenen nichtsteroidalen (NSAR) Antirheumatika - wie z.B. Diclofenac - aus, vor deren Einsatz heute wegen der vielen und

nicht selten lebensgefährlichen Nebenwirkungen aber selbst von den Herstellern gewarnt wird. Diese Präparate haben eine entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung, die bei anderen Krankheiten sehr hilfreich sind, die aber keinerlei Einfluss auf das Gichtgeschehen nimmt.

Minuten, die über viel entscheiden

Um seine volle Wirkung entfalten zu können, muss Colchicin aber in den ersten 12 Stunden nach dem Beginn einer Gichtattacke eingenommen werden. Geschieht dies nicht, greifen die behandelnden Ärzte auf die sehr gefährlichen und nicht gichtspezifisch wirksamen NSAR zurück.

Um dies zu vermeiden, gilt für jeden Gichtpatienten nach dem Start eines Gichtanfalles jede Minute zu nutzen, um sich beim Arzt vorzustellen. Die versäumte Chance einer gichtspezifischen Therapie kann nicht nur die Chancen für eine beschwerdefreie Zukunft

mindern - sie ist auch risikoreicher als eine Therapie mit Colchicin.

Kein Medikament ohne Nebenwirkungen

Weil es kein wirksames Medikament mit nur einer Wirkung gibt, existiert kein Arzneimittel ohne Nebenwirkungen. Jede Wirkung, die neben der gewünschten Wirkung auftritt, ist eine Nebenwirkung. Bei jedem Einsatz eines Medikamentes wägt der behandelnde Arzt ab, ob im spezifischen Fall das Verhältnis von Wirkung zu Nebenwirkung zum Vorteil des Patienten ausfällt.

Versäumt ein Patient die 12-Stundenfrist nach dem Beginn der Gichtattacke, werden anstatt Colchicin NSAR empfohlen.

Diese NSAR sind eine sehr hilfreiche Variante bei der Behandlung bestimmter rheumatischer Erkrankungen. Weltweit verfügt die Medizin bei diesen Erkrankungen nach wie vor über keine besseren Alternativen.

Doch wie gefährlich die Therapie mit NSAR ist, haben u.a. auch Wissenschaftler der Uni Bern 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. Die Wissenschaftler kamen konsequent zu dem Schluss, dass NSAR nur dann eingesetzt werden dürfen, wenn alle anderen Alternativen erfolglos versucht wurden.

Hinsichtlich der optimalen Medikation haben Gichtpatienten ihr Schicksal bis zu 12 Stunden nach Start der Gichtattacke selbst in der Hand.

Diese Chance zu nutzen, schützt nicht nur vor Nebenwirkungen, sie bereitet auch den besten Boden für die Prophylaxe nach dem Abklingen des Anfalles.

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

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

Purinrechner für Gichtpatienten - Medizin aus dem Kochtopf

**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!

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

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 überzogenen Tabletten und Flüssigkeit in allen Apotheken ohne Rezept erhältlich.

Uvalysat® überzogene Tabletten, Flüssigkeit zum Einnehmen. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Bärentraubenblättern, Fluidextrakt aus Bärentraubenblättern. **Anwendungsgebiete:** Entzündliche Erkrankungen der ableitenden Harnwege, chronische Entzündungen des 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.

Zu starker Blutverlust hat viele Folgen

Was tun bei zu starken Regelblutungen?

Ärztlich empfohlene Selbstmedikation

Im Zuge immer wieder notwendiger Sparmaßnahmen streicht der Gesetzgeber seit Jahren immer mehr sogenannte Bagatelleleistungen wie 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 und Nahrungsergänzung aus ärztlicher Empfehlung vor.

Etwa 20 % aller Frauen leiden unter einer sogenannten Hypermenorrhoe, in deren Rahmen sie während der Monatsblutungen pro Tag mehr als 80 ml Blut verlieren.

Für diese Frauen gilt: Es ist nicht nur unangenehm, Tampons und Binden ständig wechseln zu müssen und sich "unsauber" zu fühlen.

Die weitaus größeren Probleme bestehen darin, dass der erhöhte Blutverlust ernsthafte gesundheitliche Probleme wie z.B. eine Anämie zur Folge haben kann.

Der wichtigste erste Schritt für betroffene Frauen ist immer der Weg zum Gynäkologen.

Hier wird die für die weitere Behandlung wichtige Diagnose in Form der Unterscheidung zwischen einer organisch oder



einer funktionell bedingten Hypermenorrhoe gestellt. Treten zu starke Blutungen nach dem Geschlechtsverkehr auf, kommt es zu Blutungen zwischen der Regel oder sind Blutungen mit Schmerzen im Unterleib verbunden, müssen organische Ursachen gesucht, ausgeschlossen oder gezielt behandelt werden.

In den allermeisten Fällen handelt es sich um sogenannte funktionelle Störungen, die gerade deshalb keinen großen Grund zur Sorge geben, weil kein organischer Befund zugrunde liegt.

Anders als bei organischen Ursachen ist es bei diesen funktionellen Störungen immer richtig, die Wahl der Behandlung vorwiegend von der Verträglichkeit der möglichen Behandlungsmaßnahmen abhängig zu machen.

Was ist zuviel?

Die Regel in der Regel: Über einen Zeitraum von 6 Tagen nicht mehr als 50 ml Blutverlust pro Tag - alles was darüber hinaus geht, ist ungewöhnlich und kann gefährlich werden.

Hoher Blutverlust hat Folgen, die das Leben auch außerhalb der Periode schwer machen.

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kraftlosigkeit und Atemnot bei kleinsten Anstrengungen sind typische Zeichen einer Anämie, die natürlich nicht auf die Zeit der Regel beschränkt bleiben.

Auf Arzneimittel wenn möglich verzichten

Bei der Behandlung der funktionellen Hypermenorrhoe kann nicht nur - es sollte wegen nie auszuschließender Nebenwirkungen wann immer möglich auf den Einsatz von Arzneimitteln verzichtet werden. Studien zeigen, dass auch die Umstellung der Ernährung helfen kann. Weniger einschneidend und unkomplizierter ist der vielversprechende Einsatz eines Nahrungsergänzungsmittels, mit der sehr sinnvollen Kombination aus Hirtentäschelkraut und Vitamin K.

Nahrungsergänzung!

Beide Substanzen unterstützen die normale Blutgerinnung und werden seit langem erfolgreich zur Stillung ungefährlicher Blutungen eingesetzt. Hirtentäschelkraut wirkt durch das Zusammenziehen und Abdichten der Gefäße; Vitamin K unterstützt die Bildung spezifischer Gerinnungsfaktoren, welche die Blutungsneigung direkt beeinflussen.

Dieses neue Nahrungsergänzungsmittel mit dem Namen Styptysat plus hilft natürlich nicht umgehend - es wird präventiv eingenommen und zeigt seine Wirkung nach einigen Wochen. Styptysat plus ist in allen Apotheken erhältlich.

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

Gestörter Säure-Basen-Haushalt erhöht das Risiko für Gicht

Oft übersehene Gichttrisiken

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

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

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

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

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

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

Ernährung entscheidet

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

Nicht nur die Nutzung des Purinrechners auf www.ysat.de, auch die gezielte Bevorzugung

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

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

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



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.



Quelle: pixello.de - Peter Morgenbrodt

Wintersalat mit Nußsoße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kopf Lollo Rosso, Frisée oder Endiviensalat
- 1 Kopf Radicchio
- 50 g rote Linsen
- 1 TL Gemüsebrüheextrakt
- 50 g Mais
- Soße: 3 EL Haselnussmus
- Saft von 1/2 Zitrone
- etwas Meersalz
- 1 Prise zerstoßene Korianderkörner
- 2 EL grob gehackte Haselnüsse

So geht´s:

Einen Kopf Lollo Rosso, Endiviensalat oder Frisée und einen Kopf Radicchio vorbereiten, waschen und auf vier Teller verteilen.

Die Linsen in Gemüsebrühe ca. 5 Minuten garen, abtropfen lassen und zusammen mit dem Mais auf dem Salat verteilen.

Aus 3 Esslöffeln Haselnussmus, Saft einer 1/2 Zitrone, Meersalz und Koriander eine Soße herstellen.

Den Salat damit beträufeln.

Mit 2 Esslöffeln grob gehackten Nüssen bestreuen.

Die Tücken der kalten Jahreszeit - mehr Essen, weniger Bewegung

Wie im Sommer der Grill und das Bier, bestimmen im Winter bei vielen Menschen weniger Bewegung und mehr schweres Essen den Tagesablauf. Selbst für völlig gesunde Personen bleibt dies selten ohne Konsequenzen.

Für Gichtpatienten gilt in dieser Jahreszeit aber ganz besonders, dass saisonspezifische Gerichte hinsichtlich ihrer "Verträglichkeit" geprüft werden müssen.

Auf nichts muss verzichtet werden, doch das Limit von

maximal 400 mg Harnsäure pro Tag darf nicht überschritten werden.. Das Motto: Rechnen - nicht Verzicht, gelingt am besten, wenn der kostenfrei verfügbare Purinrechner im Internet genutzt wird:

www.gichtliga.de

Tomatensuppe mit Basilikum

Zutaten für 4 Personen:

- 700 g Tomaten
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- getrockneter Thymian
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 100 ml süße Sahne
- 1 Bund frischer Basilikum

So geht´s:

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten. Dann vierteln und in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten kochen.

Eine zerdrückte Knoblauchzehe, Thymian, Salz, Pfeffer und Sahne zugeben.

Alles mit dem Pürierstab pürieren, abkühlen und vor dem Anrichten mit Basilikum garnieren.

Eventuell mit geraspeltem Käse bestreuen.

Käsespätzle

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Weizenvollkornmehl
- 3 Eier
- 1 TL Meersalz
- 1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl
- 150 ml Wasser
- etwas Safran
- 30 g Butter
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 150 g geriebener Schnittkäse (eventuell Emmentaler)
- 3 EL gehackte Sonnenblumenkerne

So geht´s:

Mehl, 3 Eier, einen Teelöffel Salz, einen Esslöffel kaltgepresstes Sonnenblumenöl, Wasser und etwas Safran verrühren.

Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft, dann auf ein mit kaltem Wasser abgespültes (Spätzle-)Brett streichen und mit einem breiten Messer dünne Teigstreifen in kochendes Salzwasser streichen.



Quelle: pixello.de - siepmannH

Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, herausnehmen und warm stellen.

Zwischenzeitlich die Butter erhitzen und 2 mittelgroße Zwiebeln darin goldgelb dünsten.

Spätzle mit Zwiebeln und geriebenem Käse vermischen (eventuell nochmals im Backofen kurz überbacken, damit der Käse schmilzt) und mit 3 Esslöffeln leicht gerösteten, gehackten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Tipp!

Dazu passt Endivien - Tomaten - Salat.

Informationen über die Entstehung und Behandlung von Gicht

Purinwerte der beschriebenen Gerichte

Wintersalat mit Nußsoße

pro Portion von 303 g:
19,6 mg Purine
=47,04 mg HS

Tomatensuppe mit Basilikum

pro Portion von 393 g:
6,4 mg Purine
= 15,7 mg HS

Käsespätzle

pro Portion von 231 g:
27,1 mg Purine
= 65,04 mg HS

Hirseflocken - Auflauf

pro Portion von 160 g:
19,5 mg Purine
= 46,8 mg HS

Gefüllte Champignons

pro Portion von 166 g:
7,1 mg Purine
=17,04 mg HS

Hirseflocken-Quark-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 2 mittelgroße Äpfel
- Saft auspressen von einer halben Zitrone
- 2 Eier (getrennt)
- 250 g Magerquark
- 3 EL Milch
- 2 EL Honig (ca. 30 g)
- 50 g Hirseflocken
- etwas Fett für die Form
- 2 EL gehackte Mandeln zum Bestreuen

So geht´s:

Die Äpfel waschen oder schälen, vierteln, das Gehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Eigelb mit Magerquark, Milch und Honig verrühren, die Hirseflocken unterheben.

Das Eiklar steif schlagen und zusammen mit den Apfelscheiben unter die Quarkmasse heben.

In eine feuerfeste, ausgefettete Form füllen und bei 180 Grad ca. 35 Minuten backen.

Mit gehackten Mandeln - eventuell vorher in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten - bestreuen.

Champignons, gefüllt auf Salbeinudeln

Zutaten für 4 Personen:

- 12 große Champignons
- 30 g Butter
- 2 EL Vollkornsemmelbrösel
- 1 Zwiebel
- 125 g geriebener Käse
- 5 EL Gemüsebrühe

- Meersalz
- frischer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund glatte Petersilie
- 300 g Vollkornspaghetti
- 1 EL Butter
- einige frische Salbeiblätter

So geht´s:

12 große Champignons putzen, waschen und gut abtrocknen.

Die Stielansätze aus den Köpfen lösen und klein schneiden.

30 g Butter in der Pfanne erhitzen, eine klein geschnittene Zwiebel und die Champignonstiele andüsten, 2 Esslöffel Vollkornsemmelbrösel zugeben.

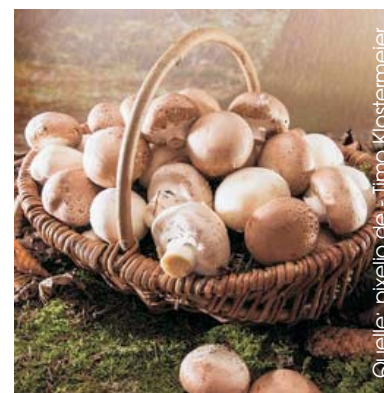
Die Masse mit dem geriebenen Käse vermischen, mit Pfeffer, Salz und einem Bund gehackter Petersilie abschmecken und in die Champignonköpfe füllen.

Die Pilze nebeneinander in eine gefettete Auflaufform setzen, mit 5 Esslöffel Gemüsebrühe aufgießen und bei 250 Grad ca. 15 Minuten backen.

Die Spaghetti in Salzwasser nicht zu weich kochen.

Abschrecken und abtropfen lassen.

1 Esslöffel Butter in die Nudeln mischen und die Salbeiblätter unterheben, die Pilze dazu servieren.



Quelle: pixelio.de, Timo Klostermeier

100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg	100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg
Nüsse			Milchprodukte		
Sonnenblumenkerne	65	157	Saure Sahne	0	0
Walnüsse	10	25	Margarine	0	0
Haselnüsse	15	40	Emmentaler	4	10
Mandeln	15	40	Butter	0	0
Obst/Gemüse			Speisequark	0	0
Tomaten	4	10	Brot		
Kartoffeln	6	15	Mischbrot	19	45
Zwiebeln	4	9	Weizenvollkornbrot	25	60
Wirsing	13	28	Roggenmischbrot	14	33
Zucchini	8	20	Knäcke Brot	25	60
Paprika, rot	6	15	Getränke		
Möhren	6	14	Apfelsaft	3	8
Eisbergsalat	4	9	Weißwein	0	0
Ananas	6	15	Sekt	0	0
Mandarinen	6	16	Tee (schwarzer)	0	0
Apfel	5	12	Orangensaft	5	12
Weintrauben	8	20	Kaffee (Bohnen)	0	0
Orange	8	19			

**Verzweifeln
Schlemmen
Zweifeln
Betrinken
Leiden
Fluchen
Apathisch
Beschuldigen
Internet**

**Handeln
Genießen
Lernen
Verantworten
Vertrauen
Realisieren
Engagieren
Entdecken
www.gichtliga.de**

**Gichtpatienten haben jeden Tag
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-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
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 neben-
stehende Konto überwiesen. Bitte
senden Sie mir die kommenden drei
Ausgaben des Gichttelegramms an
folgende Adresse:

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____