

**Seite 2**

Ergo- und Physiotherapie helfen bei eingeschränkter Mobilität

**Seite 5**

Gicht-attacken sind heute in der Regel vermeidbar

**Seite 6**

Schwere Winterkost ist Gift für Gichtpatienten

**Seite 8**

Was tun bei einem akuten Gichtanfall?



# Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

**Mögliche Folgen hoher Harnsäurewerte: Nierensteine - Koliken - Funktionsunfähigkeit der Nieren**

## Gicht - Gefahr für die Niere

Ein gesunder Körper baut die zugeführte oder gebildete Harnsäure rasch ab und scheidet sie mit der Niere aus.

Ist das Stoffwechsel-System gestört, wird die Harnsäure im Körper abgelagert. Sind die Speicherkapazitäten des Körpers überschritten, steigt die Harnsäurekonzentration im Blut an. Werden Werte von 6,3 % überschritten, kann die Harnsäure im Blut nicht mehr gelöst werden, sie wird in Gelenken, in der Haut oder der Niere abgelagert.

Schon in den Frühstadien von Gicht können die Nieren beteiligt sein. Typisch sind Nierensteine und Harnwegsinfektionen.

Die nicht mehr lösliche Harnsäure bildet anfänglich kleine Kristalle, die im Laufe der Zeit immer größer anwachsen und als sogenannte Nierensteine in Extremfällen das ganze Nierenbecken ausfüllen können. Gefürchtet sind die sogenann-

ten Nierenkoliken, die dann entstehen, wenn ein Nierenstein in den Harnleiter - der Weg von der Niere zur Harnblase - gerät und hier zu einer Abflussbehinderung führt. Durch die Stauungen kann der Harnleiter selbst gereizt werden und so die gefürchteten Koliken auslösen.



**Multitalent Niere:**

Funktionsunfähigkeit bedeutet Lebensgefahr

Die größte Gefahr besteht dann darin, dass die Niere durch einen länger anhaltenden Stau völlig funktionsunfähig wird.

### Symptome ernst nehmen

Nieren sind nicht nur die Entgiftungsorgane für den Körper, sie produzieren auch

Hormone, regeln die Pegel des Körpers für Wasser, Salze und den Blutdruck. Jede Funktionseinschränkung kann sehr weitreichende Folgen haben.

Der erste, akute Gichtanfall ist ein spätes Zeichen für die Belastung der Nieren, die nicht durch den Anfall, sondern durch die viel früher vorliegenden hohen Harnsäurewerte belastet werden.

Z. B. haben etwa 20 % der Männer über 50 Jahre erhöhte Harnsäurewerte, die in den meisten Fällen nicht zu Gicht, auf jeden Fall aber zu einer Belastung der Nieren führen. Die gezielte Reduzierung der Harnsäurewerte und ein Arztbesuch bei den leichtesten Symptomen einer evtl. vorliegenden Nierenerkrankung sind der beste Schutz vor möglichen, weitreichenden Folgen.

Zu den ersten Beschwerden einer Nierenerkrankung gehören z.B. dumpfe Rücken-

schmerzen, schäumender, rot verfärbter Urin, geschwollene Augenlider oder Knöchel.

Besonderes Augenmerk muss auch den Harnsäurewerten gelten: Nierenleiden, die auf der Basis erhöhter Harnsäurewerte entstehen, neigen solange zum Rezidiv, wie die entgleisten Harnsäurewerte nicht korrigiert sind. Dies gilt auch dann, wenn die erhöhten Harnsäurewerte ansonsten keine weiteren Beschwerden verursachen.

### Fazit

*Lange bevor überhöhte Harnsäurewerte zu Gicht mit akuten Anfällen führen, gefährden sie die Funktionsfähigkeit der Nieren. Kristallisierende Harnsäure fördert die Entwicklung von Nierensteinen, die gefährliche Stauungen auslösen können. Erhöhte Harnsäurewerte geben deshalb auch ohne Beschwerden Anlass, auf frühe Symptome von Nierenleiden zu achten.*

**Ergo- und Physiotherapie - wichtige Bestandteile der Therapie bei fortgeschrittener Gicht**

# Gichtbedingten Mobilitätseinschränkungen erfolgreich begegnen

## Schwerpunkt: Die Folgen chronischer Gicht

*Fast 20 % aller Männer haben zu hohe Harnsäurewerte, aber nur 3 % der Männer erkranken an Gicht. Da das Hormon Östrogen vor Gicht schützt, sind Frauen seltener betroffen und wenn, dann meist erst nach 50-igsten Lebensjahr, wenn die Östrogenproduktion nachlässt.*

*Eine Gemeinsamkeit liegt darin, dass Gicht häufig zusammen mit dem sogenannten metabolischen Syndrom auftritt, mit dem das gleichzeitige Auftreten von Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und erhöhten Blutfettwerte beschrieben wird.*

*Der Verlauf von Gicht ist 4 Stadien eingeteilt. Die meisten Betroffenen befinden sich im Stadium 1 mit erhöhtem Harnsäurespiegel ohne Symptome, es folgt das Stadium 2 mit dem akuten Gichtanfall, das Stadium 3 zwischen zwei Anfällen und letztlich das Stadium 4 mit nicht wieder gut zu machenden Schäden an den Gelenken.*

*Moderne Medizin macht es heute möglich, das Stadium 4 sicher zu vermeiden. Doch die Chancen werden nicht immer genutzt.*

Gicht ist keine lebensbedrohlich verlaufende Krankheit und alle ernstesten Komplikationen lassen sich grundsätzlich verhindern, wenn Gicht frühzeitig und konsequent behandelt wird.

Ziel der Behandlung eines akuten Gichtanfalles ist die rasche Beendigung der extremen Schmerzen. Hierzu wird in der Regel Colchicin eingesetzt, das als einzige Medikation in der Lage ist, den Gichtanfall ursächlich zu stoppen.

Danach gilt es, die Harnsäurewerte wieder ins Lot zu bringen. Meist reicht dafür eine Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Falls nicht, unterstützen Medikamente die Neujustierung.

Werden alle Chancen der frühen erfolgreichen Behandlung verpasst, schreitet die Krankheit fort und kann zu Ablagerungen und Schäden in den Gelenken und zu dadurch verursachten, erheblichen Bewegungseinschränkungen führen.

### Physikalische Medizin mehr als ein Mobilisator

Der Begriff "physikalische Medizin" beschreibt viel mehr als diejenigen Maßnahmen, mit denen Mobilität gefördert und wieder hergestellt wird.

Insbesondere im Verlauf der Behandlung von fortgeschrittenen Formen von Rheuma und Gicht spielt die physikalische Medizin eine wichtige Rolle.

Diese Spuren und die daraus resultierenden Symptome sind die Folge der Kristallisation von Harnsäure, die sich in Gelenken, in Organen und im Gewebe abgelagert hat.



**Physikalische Therapie:**

Funktionsunfähigkeit kann gezielt und erfolgreich vorgebeugt werden

Von der Schmerz- und Entzündungsbekämpfung mittels Thermo-, Elektro- und Ultraschalltherapie über die Stärkung der Muskulatur mittels Reizstrombehandlung bis hin zur Anwendung von Krankengymnastik, Ergo- und Sporttherapie hilft die physikalische Medizin überall da, wo fortgeschrittene Gicht ihre Schäden und Symptome hinterlässt.

### Behinderung durch Ablagerungen im Gelenk

Die Kristalle, die sogenannten Urate, können als sichtbare Gichtknoten ein mehr kosmetisches Problem darstellen, Als nicht sichtbare Ablagerungen in den Nieren oder Gelenken sind sie jedoch schmerzhaft und gefährlich.

Nierensteine, die aus Harnsäurekristallen entstehen, sind nicht nur äußerst schmerzhaft, sie können zu lebensgefährlichen Situationen führen. Und die zerstörende Kraft von Kristallen, die in den Gelenken abgelagert sind, führt nicht nur zu extremen Schmerzen, sie kann auch Grundlage für Bewegungseinschränkungen sein, die das ganze Leben verändern.

### Gelenkschutz geht bei Gicht vor Belastung

Physikalische Medizin ist ein wertvoller Helfer, bei all den Gelenkproblemen, die durch chronische Gicht verursacht werden können. Doch nicht die ganze Bandbreite, sondern gezielte Maßnahmen der physikalischen Medizin zeigen ihre spezifische Wirkung.

So wäre es z.B. völlig falsch, gelenkbelastende Maßnahmen der physikalischen Therapie - wie z.B. manuelle Therapie und Chiropraktik - anzuwenden, mit der die gelenkschädigende Wirkung der ab-

lagerungen in den Gelenken noch beschleunigt würde.

Es kommen ganz im Gegenteil gelenkschonende Methoden der physikalischen Therapie zum Einsatz und hier steht die Ergotherapie weit im Vordergrund.

### Ergotherapie schützt und mobilisiert Gelenke

Bewegung bildet die Grundlage für gesunde Gelenke. Dies gilt ohne Einschränkung für den Erhalt gesunder Gelenke, doch mit erheblichen Einschränkungen für Gelenke, die von einem entzündlichen und/oder degenerativen Prozess betroffen sind.

Ergotherapie wird diesen Einschränkungen in besonderer Weise gerecht. Sie fördert Bewegung und vermeidet gleichzeitig Belastungen, die den Gelenken schaden können.

Gelenkschonend leben bedeutet ein Abändern von Verhaltens- und Lebensweisen, die den betroffenen Gelenken mehr schaden als nutzen.

Hierzu vermitteln Therapeuten in einer ergotherapeutischen Behandlung betroffenen Patienten zunächst Kenntnisse zum Aufbau und der Funktion von Gelenken und gehen dann auf deren spezifische Situationen im Alltag und Berufsleben ein. In Absprache mit dem behandelnden Arzt

ein Beruf aufgegeben und die Eigenständigkeit und Lebensqualität deutlich eingeschränkt wird.

Der Weg vom ersten Gichtanfall bis hin zur Behinderung ist verkürzt sich mit jedem verlorenen Tag einer nicht konsequent verfolgten Therapie.



**Ergotherapie:**  
Fördert die Bewegung der Gelenke ohne Belastung

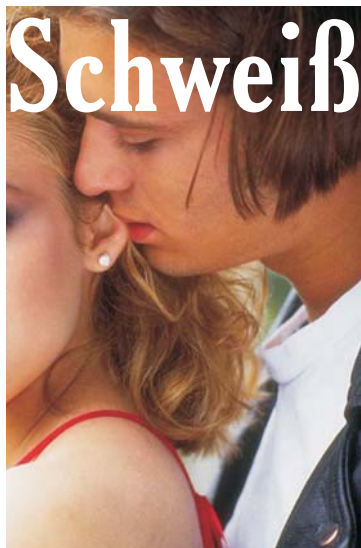
werden individuelle Bewegungsmuster entwickelt, mit denen Gelenke geschützt, Schmerzen reduziert und die Beweglichkeit optimiert und erhalten werden können.

Mit dieser Hilfe kann der Alltag besser bewältigt und oft auch vermieden werden, dass

### Fazit

Seit die schädigende Rolle der Purine bekannt und behandelbar ist, sank die Zahl behinderter Gichtpatienten von 70% auf weniger als 10% aller Betroffenen. Die Chancen früher Therapie sind noch nicht voll ausgeschöpft!

## Schweißprobleme?



- Ohne Schweiß kein Preis

Jeder Film- und Fernsehstar kennt und akzeptiert diese Regel im übertragenen Sinn. Die Realität sieht anders aus:

- Mit Schweiß kein Erfolg

Mehr als 2 Millionen Schweißdrüsen reagieren auf starke

Gefühle, Anstrengung und Hitze. Sie produzieren täglich zwischen 0,5 und 10 Liter Schweiß. TV- und Movie-Stars kennen das Problem und handeln.

Im grellen Scheinwerferlicht hilft kein Deo und keine Klimaanlage.

Wahre Hilfe kommt von innen. Spezifisch aufbereitet, beruhigt Salbei die Nervenenden, welche den Reiz zur vermehrten Schweißproduktion bis in

jede Drüse tragen. Sind die Nervenenden beruhigt, wird die Schweißproduktion auf das normale Maß zurück geführt.

# Salvysat<sup>®</sup> Dragees

Das Resultat: Sichtbare Frische bleibt auch bei Anstrengung, Hitze und ausgeprägten Emotionen erhalten.

**Nur in Apotheken**

**Salvysat<sup>®</sup> Bürger Dragées, Wirkstoff:** Salbeiblätterextrakt, **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 Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

### Schwerpunkt: Erhöhte Harnsäurewerte

Erhöhte Harnsäurewerte sind nicht automatisch die Grundlage für die Entwicklung von Gicht.

Mehr als 20 % aller Männer über 50 Jahre haben höhere Harnsäurewerte als die empfohlenen 6,5 ml/dl Blut. Doch nur 3 % entwickeln Gicht.

Zum einen liegt dies daran, dass die Reaktion des Körpers bei jedem Menschen anders verläuft und zum anderen daran, dass viele weitere Faktoren den Umgang des Körpers mit erhöhten Harnsäurewerten beeinflussen.

Sicher ist, dass bei dauerhaft erhöhten Werten über 9ml/dl Harnsäure im Blut die Wahrscheinlichkeit pro Jahr mindestens einen Gichtanfall zu erleiden, bei etwa 5 % liegt und unbehandelt die Entwicklung einer chronischen Gicht unvermeidbar ist.

Erhöhte Harnsäurewerte führen heute nicht mehr automatisch zu Gicht

## Gichtattacken sind heute in der Regel vermeidbar



**Akute Gichtattacken:**

Nicht selten liegen üppige Feiern vor den schmerzhaften Attacken in der Nacht

Bis auf wenige Fälle, in denen andere Krankheiten den Anstieg der Harnsäurewerte (Hyperurikämie) im Blut verursachen, sind von Hyperurikämie und in deren Folge von Gicht vor allem Personen betroffen, die übergewichtig sind und unter Erkrankungen leiden, die unter dem Begriff "Wohlstandskrankheiten" zusammengefasst werden.

Nicht nur in Deutschland ist

die Geschichte der Krankheit Gicht an sogenannte gute und schlechte Zeiten gebunden. Noch heute kann in vielen Ländern der direkte Zusammenhang zwischen "verwestlichter" Ernährung, dem Anstieg von Harnsäurewerten, der Zunahme von Fettleibigkeit und in der Folge von Gicht beobachtet werden. So war Gicht z. B. bei den Maori in Neuseeland bis vor wenigen Jahrzehnten nicht bekannt.

### Gicht - meist das Resultat falscher Ernährung

Eine Hyperurikämie bedeutet zunächst nichts anderes, als dass die Harnsäurewerte im Blut bestimmte Werte überschreiten. Als Grenzwert werden 6,5ml/dl Blut genannt, weil das im Harn befindliche Natriumurat bis zu diesem Wert löslich ist und höhere Konzentrationen zur Bildung von Harnsäurekristallen führen, die sich in Gewebe und Gelenken ablagern.

Die Löslichkeit ist aber von vielen Faktoren abhängig und deshalb bei jedem Menschen unterschiedlich. So lässt sich erklären, warum etwa 20 % aller Männer über 50 Jahre mehr als 6,5ml/dl Harnsäure im Blut haben, aber nur etwa 3% Gicht entwickeln.

## Blasenprobleme?

- Nicht warm genug bekleidet
- Nasse Badebekleidung
- Ungeschützter Sex

Mehr als die Hälfte aller Frauen machen mindestens einmal im Leben Bekanntschaft mit den brennenden Schmerzen einer Erkrankung, von der Männer weit seltener betroffen sind:

### Blasenentzündung

**Uvalysat® Dragées oder Lösung, Wirkstoff:** Bärentraubenblätterextrakt. **Anwendungsgebiete:** Entzündliche Erkrankungen der Harnwege. **Hinweis:** Blut im Urin, Fieber oder über mehr als 7 Tage anhaltende Beschwerden sind Anlass zum Arztbesuch. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden während der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern unter 12 Jahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Die Schmerzen entstehen, wenn Bakterien durch die Harnröhre nach oben in die Blase wandern und hier die Entzündung auslösen. Die längere Harnröhre der Männer bietet einen effizienten, wenn auch nicht vollkommenen Schutz. Wahre Hilfe bietet die Natur in Form von spezifisch aufbereitetem Bärentraubenblätterextrakt, der kurze Zeit nach der Einnahme im Harnwegsreich antibakteriell wirksames

Hydrochinon freisetzt. Das Resultat: Bakterien und Entzündungen werden natürlich bekämpft, die Gefahr einer Chronifizierung wird deutlich gemindert.

## Uvalysat® Dragées oder Lösung

Bei starken, anhaltenden Beschwerden hilft die ärztliche Diagnose bei der Optimierung der Therapie.

**Nur in Apotheken**

In Deutschland leiden rund 1,6 Millionen Menschen an Gicht. In der westlichen Welt hat etwa jeder fünfte Erwachsene einen erhöhten Harnsäurespiegel, der unbehandelt eine Vorstufe zu Gicht bedeutet.

### Hyperurikämie - ohne Symptome meist eine Zufallsdiagnose

Viele Patienten mit erhöhten Harnsäurewerten bleiben über lange Zeit völlig beschwerdefrei. Ihre erhöhten Werte werden meist bei Routineuntersuchungen entdeckt. Die Niere ist noch nicht betroffen und die meist schmerzfreien Gichtknoten (Tophis) sind nicht sichtbar.

Wer seine erhöhten Harnsäurewerte nicht kennt oder die Diagnose nicht ernst nimmt, läuft Gefahr, aus der Vorstufe in die akute Krankheit Gicht zu gleiten.

Dabei wäre es zu diesem Zeitpunkt in der Regel sehr leicht, die erhöhten Werte durch angepasste Ernährung ins Lot zu bringen.

Meist ist jetzt noch keine grundlegende Umstellung der Ernährung erforderlich - oft genügt der Verzicht auf einige Portionen Fleisch u. Alkohol pro Woche.



**Erhöhte Harnsäurewerte:**

Regelmäßige Kontrolle schützt vor schmerzhaften Überraschungen

Wichtig ist jedoch, dass die Harnsäurewerte von nun an regelmäßig kontrolliert werden. Nur so wird sichergestellt, dass eine dauerhafte Erhöhung gezielt vermieden wird.

### Alkohol - ja oder nein?

Gelingt die Justierung erhöhter Harnsäurewerte nicht allein durch die Umstellung

von Ernährungsgewohnheiten, stellt sich oft die Frage nach dem Alkoholkonsum. Nicht selten berichten Patienten, dass einem akuten Gichtanfall ein feucht-fröhlicher Abend

voranging. Der Grund hierfür ist einfach: Alkohol steigert nicht nur die körpereigene Harnsäurebildung, sondern hemmt auch deren Ausscheidung.

Das Resultat ist ein starker Anstieg der Harnsäurewerte, die dann den akuten Anfall auslösen. In diesem Sinne besonders gefährlich ist Bier, da es selbst Purine enthält, die zusätzlich zur Bildung von noch mehr Harnsäure führen.

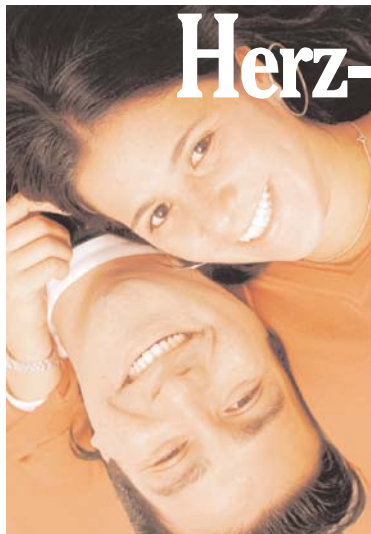
Guanosin, das Hauptpurin im Bier erzeugt mehr Harnsäure, als dies mit allen anderen mit der Nahrung zugeführten Purinen möglich ist. Die Frage, Bier ja oder nein bei erhöhten Werten ist deshalb mit einem klaren NEIN leicht beantwortet.

Eine angepasste Ernährung kann den Harnsäurewert im Blut um etwa 20 % verringern. Genügt dies nicht, können vom Arzt verschriebene Medikamente - wie z. B. Allo-purinol - sicher helfen, einen Gichtanfall zu vermeiden.

### Fazit:

*Wegen fehlender Beschwerden wird eine Hyperurikämie von vielen Patienten nicht als Krankheit empfunden.*

*Genau hierin liegt auch die größte Gefahr. Der gleitende Übergang zum Krankheitsbild einer chronischen Gicht lässt sich nur dann sicher vermeiden, wenn gezielte Umstellung der Ernährung plus evtl. notwendige Medikation und regelmäßige ärztliche Kontrollen die dauerhafte Justierung sicherstellen.*



## Herz-Kreislauf ok?

- Ein gesundes Herz-Kreislauf System ist kein Zufall

Fette Ernährung, Nikotin, Bluthochdruck und Stress beschleunigen die mit zunehmendem Alter normale Verdickung der Arterienwände. Sie fördern so die Entstehung einer Arteriosklerose, die in mediterranen Regionen seltener vorkommt.

Der Grund: Andere Lebens- und Essgewohnheiten in den Anbaugebieten von Oliven schützen das Herz-Kreislauf-System.

Eine besondere Rolle spielt dabei die in Oliven enthaltene Substanz Oleuropein.

Dieser wirksame Bestandteil der Olive wird für Olivysat in einem speziellen Verfahren so gewonnen und verarbeitet, dass die hohe Empfindlichkeit

gegenüber Wärme und Sauerstoffeinwirkung keinen negativen Einfluss auf die schützenden Eigenschaften nehmen kann.

Das Resultat:

## Olivysat<sup>®</sup> Lösung und Dragées

schützen und unterstützen das Herz-Kreislauf-System mit der gleichen mediterranen Kraft, wie in ihrem Ursprungsland.

**Nur in Apotheken**

Olivysat<sup>®</sup> Bürger Lösung und Dragées, Wirkstoff: Olivenblätterextrakt, Anwendungsgebiete: Traditionell angewendet zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion. Gegenanzeigen: Sind nicht bekannt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Gift für Gichtpatienten - typisch schwere Winterkost**

## Purinarm durch die kalte Jahreszeit

Weniger Bewegung und mehr Essen - dieses Prinzip gilt mit großem Abstand zu den am deutlichstspürbaren Änderungen beim Übergang von der warmen in die kalte Jahreszeit.

Und nicht nur die Menge, auch die Art der Ernährung ändert sich mit dem Einzug des Winters. Warme, schwere Mahlzeiten sind in der kalten Jahreszeit beliebter als im Sommer und üppige Fleischgerichte kommen weit häufiger auf den Tisch als im Sommer.

Für Patienten mit Gicht und Personen mit erhöhten Harnsäurewerten ist dies reines Gift

und obwohl es heute hierfür keinen Grund mehr gibt, wird die Hochsaison für Gichtanfälle mit dem üppigen Essen in der kalten Jahreszeit immer wieder neu eingeläutet.

Frisches Obst und Gemüse ist heute während des ganzen Jahres verfügbar und die vor vielen Jahren notwendige Einstellung auf saisonal abhängige Ernährung hinfällig.

Heute fällt es leicht auch im Winter gezielt auf purinarme Ernährung achten:

- Bei jedem Menü sollte frischer Salat oder Gemüse-suppe eingeplant werden.

- Als Nachtisch Obstsalat oder Beerenmousse wählen. Tiefgefrorene Beeren eignen sich das ganze Jahr über.
- Langsam Essen und viel Zeit zwischen den Gängen lassen. Das fördert das Sättigungsempfinden.
- Esskultur in den Mittelpunkt stellen: Zeit nehmen und bewusst die kommunikative Runde mit Familie oder Freunden genießen.

Ein winterlicher Spaziergang nach dem Essen hilft das Mahl zu verdauen. Sauerstoff kombiniert mit etwas Bewegung fördert die Harnsäureausscheidung.

in dünne Scheiben schneiden.

Einen Becher Crème fraîche mit Meersalz, frisch geriebenem Muskat, schwarzem Pfeffer und zwei Stengeln feingehackter, glatter Petersilie sehr gut verrühren.

Eine große Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißem Fett anschwitzen.

Das grobgeschnittene Sauerkraut dazugeben und kurz mitdünsten.

### überbackene Lauchsuppe

#### Zutaten für 4 Personen:

2 Stauden Lauch  
20 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine  
3/4 l Gemüsebrühe  
Meersalz, schwarzer Pfeffer  
1 Tasse süße Sahne  
4 dünne Scheiben Grahambrot  
4 EL geriebener Käse (z.B. Emmentaler)  
1 EL Schnittlauchröllchen

#### So geht's

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

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

5-10 Minuten bei geringer Energiezufuhr garen.

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

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

Mit einem Esslöffel Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

### Kartoffelgratin mit Frischkost-Sauerkraut

#### Zutaten für 4 Personen:

400 g Kartoffeln  
1 Becher Crème fraîche  
Meersalz, schwarzer Pfeffer geriebene Muskatnuss  
2 Stengel glatte Petersilie  
1 große Zwiebel  
1 EL Pflanzenmargarine  
500 g Frischkost-Sauerkraut  
1 Tasse Gemüse-Hefebrühe  
50 g geriebener Käse  
1 Apfel, Wacholderbeeren

#### So geht's

Kartoffeln in wenig Wasser ca. 30 Minuten garen, etwas abkühlen lassen, schälen und

Einen Apfel in feine Scheiben schneiden und mit einigen Wacholderbeeren zum Sauerkraut geben.

Mit einer Tasse Gemüsebrühe angießen und bei geringer Energiezufuhr circa 10 Minuten köcheln lassen.

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

Die Crème fraîche darübergießen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad circa 30 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem geriebenen Käse bestreuen.

## Apfel-Weinbeeren-Salat

### Zutaten für 4 Personen:

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

### So geht's

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

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

Zitronensaft beträufeln.

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

Mit 2 Esslöffeln Mandelblättchen bestreuen.

## Hirsedesert mit Beeren

### Zutaten für 4 Personen:

100 g ganze Hirse (Reformhaus)  
350 ml Milch  
Zitronenschale  
1 EL Honig  
Naturvanille (Reformhaus)  
2 Eier (getrennt)  
1-2 EL Honig  
Zimt  
3 EL grob gehackte Pistazien  
200-300 g gemischte Beeren

### So geht's

Hirse in Milch mit der Schale einer Zitrone und einem Esslöffel Honig circa 20 Minuten kochen.

Etwas abkühlen lassen und mit 2 Eigelb, Vanille, einem Esslöffel Zimt und 3 Esslöffeln grob gehackten Pistazien verrühren.

Steifgeschlagenen Eischnee von zwei Eiern unterziehen und in gefettete Auflaufförmchen füllen.

Bei 180-200 Grad circa 20 Minuten backen.

Abkühlen lassen, mit Pistazien bestreuen und mit den frischen gemischten Beeren (die auch püriert werden können) servieren.

## Purinwerte

### Überbackene Lauchsuppe:

pro Portion von 366 g:  
22,8 mg Purin

### Kartoffelgratin mit Frischkost-Sauerkraut:

pro Portion von 356 g:  
16,3 mg Purin

### Apfel-Weinbeeren-Salat:

pro Portion von 173 g:  
12,2 mg Purin

### Hirsedesert mit Beeren:

pro Portion von 209 g:  
11,8 mg Purin



### 100 g Lebensmittel

Purin  
in mg

Harnsäure  
in mg

#### Geflügel

Fasan	62	150
Ente	58	150

#### Wild

Reh, Rücken	44	105
-------------	----	-----

#### Fleisch

Schweinebraten	48	115
Rinderbraten	59	140
Lammfleisch, Muskel	76	180

#### Fisch

Miesmuschel	154	170
Auster	38	90
Matjesfilet	92	219
Rotbarsch	100	241

#### Getreide

Vollkornmehl	35	84
Roggen	20	47

### 100 g Lebensmittel

Purin  
in mg

Harnsäure  
in mg

#### Teigwaren

Nudeln gekocht	22	52
Vollkornnudeln	65	157

#### Gemüse

Feldsalat	10	24
Kartoffeln	6	15
Rotkohl	17	40
Sauerkraut	8	20

#### Obst

Apfel	6	15
Apfel getrocknet	25	60
Himbeerel	8	18
Grapefruit	6	15

#### Milchprodukte

Speisequark, mager	0	0
Süßmolke	0	0
Sahne, süß	0	0
Milch	0	0

## Impressum

Verlag:

mpm Inc. Miami, USA  
Vertrieb für die deutsche Ausgabe:

medical concept health business GmbH  
Hanns Braun Str. 52  
85375 Neufahrn bei München  
Telefon: 08165 - 9478-0  
Fax: 08165 - 9478-30

Verantwortlich im Sinne des deutschen  
Presserechtes:  
Jochen Knips

Medizinische Beratung:  
Dr. med. Carsten Frank, Bad Hamburg  
Dr. med. Andreas Niedenthal, Offenbach  
Dr. med. Ahad Zokai, Frankfurt am Main

Auflage: 55.000

Erscheinungsweise: Jan., April, Juli, Okt.

Nachdruck oder Vervielfältigung auch  
auszugsweise nur mit schriftlicher  
Genehmigung des Verlages.

ISSN: 1860 - 9511

“Ein Indianer kennt keinen Schmerz” - bei einem akuten Gichtanfall die völlig falsche Einstellung

## Was tun bei einem akuten Gichtanfall?

Der Grenzwert für die Löslichkeit von Harnsäure liegt bei 6,5mg/dl im Blut. Ein leicht erhöhter Harnsäurespiegel bereitet oft über Jahre keine Beschwerden.

Liegen die Werte deutlich höher, oder bleiben lange Zeit leicht erhöht, kommt es zu Kristallisierungen, die sich in Gelenken ablagern und die typischen Symptome eines akuten Gichtanfalls auslösen können.

Häufig ist das Großzehengrundgelenk betroffen, es schmerzt, ist rot, überwärmt und geschwollen. Andere Gelenke sind seltener betroffen.

Der akute Gichtanfall kann, muss aber nicht von Fieber begleitet sein.

Dies ist häufig der Grund dafür, dass der erste, akute Gichtanfall zunächst verschleppt und dann wegen nachlassender Schmerzen nicht mehr ernst genommen wird.

### Beim akuten Anfall sofort zum Arzt

Die Chance, dass sich aus einem ersten, akuten Gichtanfall keine chronische Gicht entwickelt, ist groß. Dies gilt aber nur, wenn rechtzeitig und richtig behandelt wird.

Jeder akute Gichtanfall bedarf einer spezifischen Behandlung.

In der Regel verschreibt der behandelnde Arzt das einzige Medikament, das den akuten Gichtanfall unterbricht: Colchicin mit einem Extrakt aus der Herbstzeitlosen hindert die weißen Blutkörperchen daran, Harnsäure aufzunehmen und zu transportieren. Die starken Schmerzen nehmen rasch ab und verschwinden anschließend völlig. Am wichtigsten ist jedoch, dass mit dem Einsatz von Colchicin die Basis für den Langzeiterfolg gelegt wurde.

### Fazit

Die rasche und richtige Behandlung eines akuten Gichtanfalls setzt die Zeichen für die Zukunft.

Unbehandelt manifestiert sich die Krankheit als chronische Gicht mit häufigeren Anfällen und immer mehr Ablagerungen im Gewebe und den Gelenken.

Colchicin legt die Basis für die dauerhaft korrekte Justierung der Harnsäure auf Werte unter 6,5 mg/dl im Blut durch adäquate Ernährung und evtl. zusätzlicher Medikation.

## Die Deutsche Gicht-Liga e. V. verlost 5 medizinische Moorbäder zur Wärme- und Kältetherapie

[www.gichtliga.de](http://www.gichtliga.de)

Den Coupon mit den richtigen Lösungen schicken Sie bitte auf einer ausreichend frankierten Postkarte an:

medical concept  
health business GmbH  
Hanns-Braun-Str. 52  
85375 Neufahrn

Der Bezug des Gicht-Telegramms ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme am Gewinnspiel.

1. Mögliche Folgen hoher Harnsäurewerte sind:
- Zahnstein
  - Nierenstein
  - Koliken

2. Von Gicht betroffen sind am häufigsten:
- Frauen
  - Kinder
  - Männer

3. Durch die Kristallisierung der Harnsäure entstehen:
- Plagiate
  - Urate
  - Sulfate

4. Viel Harnsäure-bildende Purine sind enthalten in:
- Milch
  - Sahne
  - Bier

5. Symptome eines akuten Gichtanfalles können sein:
- schmerzendes, rotes Großzehengrundgelenk
  - evtl. Fieber
  - Schnupfen

Wünschen Sie regelmäßig die kostenlose Zusendung des Gicht-Telegramms?

- ja  nein

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 30.03.2007.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich.