Ausgabe 6 Oktober 2006

Seite 2
Krankheitsbewältigung - ein Anpassungsprozess

Seite 5
Buchbesprechung "Rheuma- und Gicht-Ampel"

Seite 6
Weihnachtsbäckerei für Gichtpatienten

Seite 8
Colchicin stellt die Weichen für positive Langzeitprognose

Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Untrügliche Anzeichen unbehandelter Gicht: Gichtknoten, Gichtperlen und mehr....

Vom ersten, akuten Anfall zu chronischer Gicht

Dank moderner Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten gelingt es heute, Gicht früh zu erkennen und gut unter Kontrolle zu bringen.

Trotz dieser guten Voraussetzungen gibt es aber auch heute noch Patienten, die unter den Folgen fortgeschrittener, chronischer Gicht leiden und bei denen die Folgeschäden mehr oder weniger deutlich erkennbar sind.

Schäden wie Gelenkdeformierungen (Gichtknoten, Abb. 1) und Knochenzerstörungen (Knochentophi) entstehen vor allem dadurch, dass Gichtpatienten die Krankheit unterschätzen und deshalb einer Behandlung nicht konsequent folgen oder sich ganz entziehen.

Je länger Gicht unbehandelt bleibt, desto mehr Harnsäure lagert sich in gelenknahen Knochen, in Schleimbeuteln, in Sehnenscheiden, unter der Haut und auch in verschiedenen Organen ab.

Diese Harnsäurelager, bzw. -ablagerungen werden Tophi genannt und sind schmerzlos. Manche sind zu sehen, wie zum Beispiel der "Klassiker"

Abb. 1 Gichtknochen an der Hand, untrügliches Zeichen eines chronischen Gichtverlaufs

unter den Tophi, die sogenannte Gichtperle am Ohr (Abb. 2), die meisten der Tophi bleiben jedoch unsichtbar.

Da die Gicht heute früh und eindeutig erkannt und erfolgreich behandelt werden kann, sind derartige Tophi seltener geworden. Sind sie vorhanden, ist dies für den behandelnden Arzt ein untrügliches Zeichen für länger bestehende Gicht.

Erste Knochendefekte sind zunächst schmerzlos und werden deshalb in der Regel erst durch Röntgenaufnahmen entdeckt.

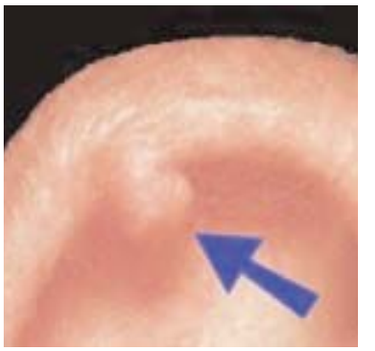


Abb. 2 Der "Klassiker" unter den Weichteil-Tophi: Gichtperle am Ohr

In diesem Fall verdrängen die Harnsäureablagerungen gesundes Gewebe und Knochen. Erst allmählich, wenn sich die Gelenke verschieben, kommt es zu sichtbaren Deformierungen.

Zu diesem späten Zeitpunkt hat jeder Gichtpatient schon mehrmals Anzeichen seiner Erkrankung gespürt und diese Symptome nicht ernst genug genommen, um sie seinem Arzt mitzuteilen.

Die Folgen sind kaum reversibel und ohne konsequente Behandlung folgt mit Gewissheit eine körperliche Behinderung.

Fazit

Bereits nach dem zweiten Gichtanfall sind die Voraussetzungen für einen chronischen Verlauf gegeben: Eine konsequente Behandlung ist deshalb bereits bei den ersten Anzeichen unabdingbar.

Die Chronifizierung der Gicht und ihrer Folgen sind durch moderne Diagnose- und Behandlungsmethoden vermeidbar und seltener geworden, aber nicht verschwunden.

Da die Progression von Gicht zunächst schmerzfrei verläuft, besteht die Gefahr der Verdrängung. Der erste Gichtanfall und seine konsequente Behandlung stellen die Weichen für das ganze Leben!

Ausgabe 6 **Gicht-Telegramm** Oktober 2006

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Schwerpunkt: Krankheitsbewältigung

Gicht - eine Erkrankung, die in den meisten Fällen gut behandelt und somit eingedämmt werden kann. Vor allem Patienten, die dem Rat ihres Arztes nicht folgen, müssen aber auch mit körperlichen Behinderungen rechnen.

Nach der Erstdiagnose müssen Betroffene lernen, mit ihrer Erkrankung umzugehen und diese erfolgreich zu bewältigen. Der Umgang mit Gicht stellt wie bei jeder anderen chronischen Erkrankung besondere Anforderungen an die Betroffenen und deren Angehörige.

Die unterschiedlichen Phasen, die bei der Anpassung an die chronische Erkrankung auftreten können, lassen sich nicht in eine regelhafte Abfolge gliedern, da sie nicht schrittweise aufeinander folgen, sondern eineinander überspringen, sich abwechseln, wiederholen oder auch parallel zueinander laufen.

Eine sehr treffende Definition beschreibt Krankheitsbewältigung - auch Krankheitsverarbeitung als das Bemühen, bereits bestehende oder erwartete Belastung emotional aufzufangen, bzw. durch zielgerichtetes Handeln auszugleichen, zu meistern und zu verarbeiten.

Die beschriebenen Phasen sind als "Roter Faden" durch den Verlauf einer Erkrankung zu verstehen.

Wenn chronische Krankheiten und ihre Behandlung den Tagesablauf bestimmen

Krankheitsbewältigung, ein Anpassungsprozess

Jeder Patient, bei dem eine chronische Krankheit wie zum Beispiel Gicht diagnostiziert wird, muss sich mit dieser Nachricht in sehr spezifischer Weise auseinander setzen.

Eine Krankheit zu bewältigen heißt nicht nur, ihre Therapie zu meistern oder zu verarbeiten, es muss auch ein sozialer Anpassungsprozess vollzogen werden.

Die Erkrankung und deren Behandlung müssen an die Erfordernisse des täglichen Lebens angepasst werden. Jede Maßnahme, die mit der Behandlung verbunden ist, bedeutet Umstellung bisheriger Gewohnheiten.

Der Tagesablauf ändert sich, Termine bei Ärzten oder Physiotherapeuten müssen eingeplant werden und im Falle der Gicht nimmt die Erkrankung auch gravierenden Einfluss auf besonders eingeprägte Gewohnheiten, wie zum Beispiel Ernährung oder auch die pünktliche Einnahme von Medikamenten.

Die Bewältigung der neuen Einflüsse ist ein Prozess. Das heißt, das entsprechende Ziel wird nicht direkt, sondern meist über verschiedene Phasen erreicht. Diese verlaufen nicht starr, sondern sind individuell sehr unterschiedlich und abhängig von den jeweiligen Lebensumständen.

1. Phase: Schock

Die Diagnose einer chronischen Erkrankung, die mit körperlichen Schmerzen oder gar Funktionseinbußen einhergeht und auch eine negative Prognose nicht ausschließt, kann bei Betroffenen zu einem regelrechten Schock führen.

Im Falle von Gicht gibt die Erstdiagnose aber keinen Grund für Selbstmitleid. Diese Diagnose gibt die Chance für ein beschwerdefreies Leben trotz Gicht. Für wenige chronische Krankheiten kann eine so positive Prognose gestellt werden, wie für eine gut behandelte Gicht.

2. Phase: Verdrängung

Trotzdem wird die Diagnose Gicht - wie auch alle anderen chronischen Krankheiten - wegen der unbequemen Folgen häufig verdrängt.

Die Angst vor dem Verlust vermeintlicher Lebensqualität tritt gegenüber der Erkenntnis nach konsequenter Behandlung nicht selten in den Vordergrund. Der Gedanke, dass die vermeintliche Lebensqualität mit üppigem Essen, feiern mit Alkohol usw. zur Erkrankung geführt hat, wird meist dann unterdrückt, wenn die Schmerzen verschwunden und die Krankheit damit angeblich geheilt ist.

3. Phase: Emotionen

Diese - auch vom Patienten erkannte, unlogische - Form von Verdrängung kann zur Verzögerung oder sogar Verweigerung der notwendigen Behandlung führen. Gerade in dieser Phase ist das Verständnis und die Unterstützung von Familie und Freunden sehr wichtig.

Die Umstellung auf neue Lebensgewohnheiten fallen insbesondere dann schwer, wenn wie nach der Erstdiagnose Gicht auf lieb gewonnene Speisen und Getränke verzichtet und ggf. auch noch abgespeckt werden muss.

Nervosität, Gereiztheit und Ungeduld gehören in der ersten Zeit dieser Umstellung zum täglichen Leben. Ohne die Unterstützung von Freunden und Familie gelingt diese Umstellung deutlich schwerer.

4. Phase: Handeln/Verhandeln

Wird Gicht nicht kontinuierlich erfolgreich behandelt, sind zunehmende Funktionseinschränkungen eine konsequente und weitreichende Folge, die u.a. auch das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein negativ beeinflussen können.

In dieser - durch frühe Compliance mit der ärztlichen Verordnung vermeidbaren - Phase, wird oft mit ungewöhnlich viel Aktivität versucht, verlorenen Boden wieder gut zu machen. Die Einsicht in die Notwendigkeit des spezifischen Umganges mit chronischen Krankheiten wächst leider viel zu häufig erst mit deutlich erhöhtem Leidensdruck.

5. Phase: Akzeptanz/Normalisierung

Ist es soweit, bedeutet dies, dass die Diagnose auch emotional verarbeitet wurde und die letzte Phase der Krankheitsbewältigung beginnen kann. Je früher dies der Fall ist, desto weniger Schäden hat die Krankheit gesetzt. Im Falle von Gicht kann dies bedeuten, dass entweder nach einem ersten, akuten Gichtanfall und früh verarbeiteter Diagnose nie mehr irgendwelche Beschwerden auftauchen oder bei spät verarbeiteter Diagnose nicht reversible Behinderungen zu lebenslänglicher Belastung führen.

Diesen Prozess der Krankheitsbewältigung durchlaufen alle Patienten mit chronischen Leiden. Die einen schneller, andere langsamer.

Die meisten Patienten kommen früher oder später zu dieser Stufe, jedoch nicht selten auch mit einigen Rückschlägen. Hier ist die Unterstützung nahestehender Personen besonders entscheidend, um einen Weg zurück zum geregelten Leben zu erleichtern.

Zwar sind alle Ansätze zur Krankheitsbewältigung der spezifischen Lebenssituation anzupassen und deshalb entsprechend individuell. Doch die Erfahrung des behandelnden Arztes ermöglicht die Auswahl aus einer variablen Bandbreite erfolgversprechender Maßnahmen.

Ziel: Lebensqualität

Wer das Gefühl hat, nicht schnell genug zurecht zu kommen, sollte nie versäumen, beim behandelnden Arzt Unterstützung zu suchen. Zur erfolgreichen Tätigkeit jedes Arztes gehören nicht nur Diagnose und Therapieanweisungen, sondern insbesondere auch Hilfen im Rahmen der Bewältigung chronischer Krankheiten.

Jeder Arzt hat mehr Erfahrung im Rahmen der Bewältigung anhaltender Krankheitssituationen, als einzelne Patienten dies haben können. Individuelle Strategien werden deshalb am besten mit dem behandelnden Arzt entwickelt.

Fazit

Ziel jeder Krankheitsbewältigung ist es, gewohnte Lebensqualität wieder zu erlangen.

Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, wie Patienten die Auswirkungen und Folgen ihrer Krankheit, die Wirkung und eventuelle Nebenwirkungen einer Therapie wahrnehmen und welche Auswirkungen dies auf das tägliche Leben hat. Im Gegensatz zu vielen anderen Krankheiten muss die Diagnose Gicht als eine Chance für ein besseres Leben verstanden werden:

Für wenige chronische Krankheiten gilt, das bei adäquater Therapie eine so gute Prognose gestellt werden kann.

Ausgabe 6

Gicht-Telegramm

Oktober 2006

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Gicht ist im medizinischen Sinne ein Sammelbegriff für eine Stoffwechselstörung sowie deren Folgeerkrankungen. Ursache ist dabei immer ein erhöhter Harnsäurespiegel.

Die Gicht geht in vielen Fällen mit Übergewicht, Zuckererkrankung (Diabetes mellitus), erhöhten Blutfett-Werten und Bluthochdruck einher. Oft sind die Gichtkranken auch übergewichtig. Nur in ca. 4 % aller Gichtanfälle trifft es untergewichtige Sportler.

Wurde die Diagnose Gicht gestellt, sollte mit der Umstellung der Ernährungsgewohnheiten eine Umstellung der Lebensweise verbunden werden, durch ausreichende Bewegung und sanfte, körperliche Betätigung.

Sanfte Bewegung

Bewegung beeinflusst den Harnsäurespiegel positiv

So oft wie möglich, regelmäßige Bewegung, am besten an der frischen Luft hat positive Auswirkungen auf den Harnsäurespiegel: Ausreichende Sauerstoffzufuhr hilft diesen zu reduzieren.

Vor allem wenn Gelenkbeschwerden auftreten, ist eine konsequente Bewegungstherapie unerlässlich.

Krankengymnastische Übungen zur Muskelkräftigung und das Erlernen von rücken- und gelenkfreundlichen Belastungen helfen deutlich, Funktionsstörungen zu verhindern oder zu vermindern. Schmerzen können mit Wärme- oder Kälte-Anwendungen gelindert werden.

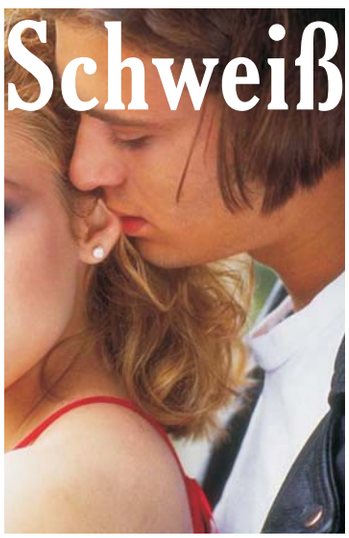
Gemeinsam mit dem behandelnden Arzt oder dem Physiotherapeuten, können gezielt sportliche Aktivitäten gewählt werden, die Freude an Bewegung fördern, ohne Schaden anzurichten.

Je nach körperlicher Fitness werden Nordic Walking oder im Winter alternativ Skilanglauf, Rad fahren, sanftes Jogging, Schwimmen und alle sportlichen Aktivitäten ohne gezielte Gelenkbelastung den spezifischen Anforderungen eines Gichtpatienten in besonderer Weise gerecht.

Tipp

Einige Krankenkassen unterstützen ihre Mitglieder durch Übernahme der Kursgebühren für Bewegungstherapien oder bieten sogar eigene Kurse an.

Auskünfte gibt es beim behandelnden Arzt oder der Krankenkasse.



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® Dragees

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

Salvysat® 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.

Buchbesprechung

Wertvoller Wegweiser "Rheuma- und Gicht-Ampel"

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. Mit gezielter Ernährung lässt sich die Entwicklung vom hohen Harnsäurespiegel bis hin zur Gicht verhindern und auch der Verlauf einer bestehenden Erkrankung positiv beeinflussen.

Die Umsetzung einer krankheitsangepassten Ernährung ist für die meisten Patienten jedoch schwierig. Auf den Lebensmitteln finden sich in der Regel keine Angaben zum Puringehalt. Dies erschwert die Auswahl geeigneter Lebensmittel.

Die Rheuma- und Gicht-Ampel bietet eine wertvolle Hilfestellung für Patienten und hilft bei der praktischen Umsetzung der richtigen Ernährung. Im ersten Teil des Buches sind die Grundsätze der geeigneten Ernährungsweise unter anderem bei Hyperurikämie und Gicht beschrieben. Der zweite Teil beinhaltet eine Tabelle, die die Auswahl der richtigen Lebensmittel aus den breiten Lebensmittel- und Produktangeboten in den Supermärkten erleichtert. Für über 2.600 verschiedene Nahrungsmittel sind Purinwerte bezogen auf die Verzehrsportion angegeben.

Das Ampelsystem - purinreiche Lebensmittel sind in der Signalfarbe rot gedruckt - verrät auf einen Blick, ob ein Produkt bedenkenlos gegessen werden kann oder ob man den Verzehr reduziert.

Die Rheuma- und Gicht-Ampel ist eine sinnvolle Hilfe für alle Betroffenen, das Ampelsystem im wahrsten Sinn des Wortes ein wertvoller Wegweiser.

Gewinnen Sie eins von 10 Büchern durch Teilnahme am Gewinnrätsel auf Seite 8.

Rheuma- und Gicht-Ampel
Sven-David Müller
Knaur Ratgeber Verlag
ISBN: 3-426-64130-5
Preis: 8,60 €

Tipp: Fußgymnastik bei Gicht

Gichtpatienten haben vor allem Probleme an den Füßen. Warme Fußbäder können die Ursache der Gicht zwar nicht beseitigen, aber die betroffenen Zehen können schmerzfreier und besser bewegt werden.

Mit regelmäßiger Fußgymnastik wird die Beweglichkeit der Zehen und Fußgelenke und somit ein schmerzfreies Gehen so lange wie möglich erhalten.

Hierzu im aufrechten Sitzen die Zehen zehnmal spreizen und strecken. Danach mit den Füßen zehn Außenkreise und zehn Innenkreise machen. Nun im Wechsel die Fersen und die Zehen hochziehen.

Erfolg versprechen auch einfache Greifübungen. Einen Gegenstand mit dem einen Fuß greifen und vor den anderen hin legen. Dieser greift den Gegenstand und legt ihn zurück. Auch wenn das Greifen nicht klappt, sollte unbedingt weiter geübt werden.

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

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 Harnwegsbereich 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

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.

Ausgabe 6 **Gicht-Telegramm** Oktober 2006

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Purinwerte kennen keine Feiertage

Weihnachtsbäckerei für Gichtpatienten

Das Fest der Feste, Weihnachten, steht vor der Tür und viele Erwachsene wünschen sich Feiertage, an denen sie sich freuen können wie in Kindertagen.

Um in diesen Genuss zu kommen, müssen nicht nur, aber gerade Gichtpatienten besondere Vorbereitungen treffen.

Traditionelle Weihnachtsmenüs sind bestens geeignet, die Freude nachhaltig zu verderben.

Z. B. ist die Weihnachtsgans, wie fast alle der üppigen Festtagsgerichte, äußerst schwer verdaulich und die für Gichtpatienten empfohlenen Purinwerte werden bei weitem übertroffen.

Nicht nur für Gichtpatienten bietet ein mediterran zubereitetes Festtagsmenü eine optimale Alternative. Leichte Kost bietet eine bessere Grundlage für ungetrübte Feiertagsfreude als ein schwerer Magen.

Weihnachtsstollen

Zutaten für 15 Portionen:
350 g Weizenmehl
150 g Weizenschrot
1 1/2 Würfel Hefe
2 EL Zucker
1/4 l Milch
1/2 TL Salz
200 g Butter
1 Ei
250 g Rosinen
150 g Korinthen
je 50 g Orangeat & Zitronat
100 g gehackte Mandeln
100 g Marzipanrohmasse
etwas Staubzucker

So geht's
Mehl und Schrot in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken.
Hefe mit Zucker und einem Teil der lauwarmen Milch einrühren, ca. 15 Minuten gehen lassen.
150 g Butter in der restlichen Milch zergehen lassen und zusammen mit Salz, Ei, den zuvor mit Mehl bestäubten Rosinen, Korinthen, Orangeat, Zitronat und gehackten Mandeln zugeben und sehr gut zerkneten.
Den Teig ca. 20 Minuten gehen lassen.
Die Marzipanrohmasse etwas erwärmen und mit dem Staubzucker zerkneten.
Den Teig oval ausrollen und mit der Marzipanmasse bestreichen, ineinander schlagen und zu einem Stollen formen.
Nochmals ca. 45 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 60 Minuten backen.
Die restliche Butter zerlaufen lassen und den Stollen damit bestreichen.

Feines Mandelgebäck

Zutaten für 30 Portionen:
200 g Mandelmus
1 Ei
1 Prise Salz
1 Messerspitze Naturvanille
50 g Puderzucker
100 g Mehl

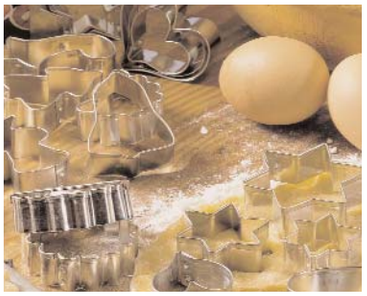
So geht's
Mandelmus leicht erwärmen (während des Rührens ins heiße Wasserbad stellen), mit dem Ei, Salz, Vanille und Puderzucker cremig rühren.
Zum Schluss das Mehl hineingeben.
Gut durchrühren und den noch warmen Teig durch eine Spritztüte auf ein gefettetes Blech geben.
Nach Wunsch mit Nüssen oder kandierten Früchten garnieren und bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen.

Sahneplätzchen

Zutaten für 4 Personen:
150 g Mehl, 1 Eigelb
100 g Margarine oder Butter
6-7 EL Ahornsirup
3 EL saure Sahne
2-3 EL gehackte Kürbiskerne

So geht's
Aus dem Mehl, Margarine, 4-5 EL Ahornsirup und saurer Sahne einen Knetteig herstellen. Eine Std. ruhen lassen.
Dann ungefähr 1/2 cm dick auswellen und Plätzchen ausstechen.
Eigelb mit 1-2 EL Ahornsirup verrühren, die Plätzchen damit bestreichen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Auf einem gefetteten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.



Orangenplätzchen

Zutaten für 50 Portionen:
200 g Margarine oder Butter
150 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz
100 g Orangeat
abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
300 g Mehl
150 ml Milch
2 Eiweiß
100 g Orangenmarmelade

So geht's
Margarine mit Zucker, Vanillezucker und Salz cremig rühren.
Orangeat sehr fein hacken, mit der Orangenschale und dem Mehl mischen.
Anschließend zur Fett-Zucker-Creme geben und Milch hinzufügen.
Ein Backblech fetten.
Mit einem Teelöffel Teig abstechen, aufs Blech setzen und mit dem Löffelrücken zu einem kleinen, flachen Taler formen.
Eiweiß mit etwas Wasser verquirlen und die Taler damit bestreichen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 8 Minuten backen.
Abkühlen lassen.
Unterseite mit Orangenmarmelade bestreichen und jeweils zwei Plätzchen zusammensetzen.

Zimtwaffeln

Zutaten für 8 Personen:

200 g Weizenschrot (sehr fein gemahlen)
2 TL Zimt
evtl. 1 Prise Nelken
1/2 Päckchen Trockenhefe
1 Prise Meersalz
125 g Butter
200 ml Milch
2-3 Eier
3 EL Honig
abgeriebene Zitronenschale

So geht's

Weizenschrot, Trockenhefe, etwas Salz, flüssige Butter, Milch, 3 Eier, etwas abgeriebene Zitronenschale, Zimt, Nelken und Honig zu einem nicht zu dünnen, aber noch flüssigem Teig verrühren. Ca. 20-30 Minuten ausquellen und gehen lassen.

Waffeleisen vorheizen und einfetten.

Den Teig mit einer Schöpfkelle hineingeben, das Eisen zusammenklappen und die Waffel ca. 5-7 Minuten backen.

Die fertigen Waffeln auf einen Küchenrost legen und möglichst frisch essen.

Sanddorn-Punsch

Zutaten für 4 Personen:

2-3 EL Birnendicksaft
4-6 Eigelb, Zimt, Ingwerpulver, Naturvanille
3/4-1 l gekochter Schwarztee
5-7 EL Sanddorn-Vollfrucht

So geht's

Eigelb, Birnendicksaft, Zimt, Ingwer und Vanille schaumig schlagen. Schwarzen Tee zugeben und im Wasserbad rühren, bis der Punsch aufsteigt. In 4 Gläser mit je 1-2 EL Sanddornsaft füllen.

Teebowle

Zutaten für 4 Personen:

2-3 unbehandelte Zitronen
ca. 3/4 l Melissentee
5 EL Ahornsirup
etwas Mineralwasser (mit Kohlensäure)

So geht's

Unbehandelte Zitronen in dünne Scheiben schneiden und in gekühlten Melissentee geben.

Mit 5 EL Ahornsirup süßen und etwas Mineralwasser spritzen.

Purinwerte

Weihnachtsstollen:
pro Portion von 121 g:
26,9 mg Purin

feines Mandelgebäck:
pro Portion von 18,8 g:
1,3 mg Purin

Sahneplätzchen:
pro Portion von 1,3 g:
1,6 mg Purin

Orangenplätzchen:
pro Portion von 51,6 g
4,2 mg Purin

Zimtwaffeln
pro Portion von96,8 g
9,1 mg Purin

Sanddorn-Punsch je Glas
1,7 mg Purin

Teebowle je Glas
4,4 mg Purin

100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
Geflügel		
Ente	64	153
Gans	69	165
Wild		
Reh	63	145
Kaninchen	60	145
Fleisch		
Rindfleisch	58	140
Schweinefleisch	63	150
Kalbfleisch	63	150
Fisch		
Karpfen	68	150
Getreide		
Reis (natur, gekocht)	15	35
Reis (weiß, gekocht)	10	25
Vollkornmehl	35	84
Weizenmehl	8	20

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		
Ananas	8	20
Apfelsine	8	20
Dattel	21	50
Preiselbeere	5	13
Getränke		
Wein	0	0
Sekt	0	0
Export	5	11
Weißbier	6	15

Akuter Gichtanfall - was nun?

Colchicin stellt die Weichen für eine positive Langzeitprognose

Das Wissen um die Ursachen eines akuten Gichtanfalles ist für die meisten betroffenen Patienten verständlicherweise zunächst zweitrangig.

Die ausgeprägten Schmerzen bestimmen nicht nur den gesamten Tagesablauf, auch die Gedanken drehen sich in erster Linie um alles, was rasche Schmerzbefreiung verspricht.

Beim ersten, akuten Anfall wissen Patienten so lange nicht, dass es sich um einen Gichtanfall handelt, bis eine ärztliche Diagnose eindeutige

Beim akuten Anfall sofort zum Arzt

Auskunft gibt. Aus dieser Sicht bieten die besonders starken Schmerzen genau den Vorteil, der mit Schmerzen verbunden ist: Die Intensität lässt wenig Spielraum für das Ignorieren oder einen Versuch der Selbstbehandlung.

Nach der Diagnose “akuter Gichtanfall” wird der behandelnde Arzt in der Regel Colchicin verschreiben und damit zwei Ziele verfolgen. Erstens den akuten Anfall zu unterbrechen und so die Schmerzen innerhalb weniger Stunden abklingen zu lassen. Zweitens die Weichen für eine möglichst beschwerdefreie Zukunft des Patienten zu stellen.

Dieser guten Prognose stehen Patienten oft selbst im Weg. Wer nicht langfristig selbst dafür sorgt, dass die entgleisten Harnsäurewerte durch angepasste Ernährung und ggf. gezielte Medikation in normale Bahnen gelenkt werder, bezahlt mit Gichtanfällen in immer kürzeren Abständen und langfristig mit körperli-

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 Homburg
Dr. med. Andreas Niedenthal, Offenbach
Dr. med. Ahad Zokai, Frankfurt am Main

Auflage: 40.000

Erscheinungsweise: Jan., April, Juli, Okt.

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

ISSN: 1860 - 9511

Die Deutsche Gicht-Liga e. V. verlost 10 Bücher zum Thema ausgewogene, purinarme Ernährung

1. Der Klassiker unter den Thophi ist die sogenannte
   - ☐ Schmuckperle
   - ☐ Gichtperle
   - ☐ Gichtkugel
2. Ziel der Krankheisbewältigung ist die Erlangung der gewohnten
   - ☐ Lebensqualität
   - ☐ Ernährung
   - ☐ Gelassenheit
3. Der Harnsäurespiegel wird positiv beeinflusst durch:
   - ☐ mangelnde Ernährung
   - ☐ Schlafen
   - ☐ Bewegung
4. Welches Festtagtsmenü ist für Gicht Patienten besonders geeignet?
   - ☐ mediteranes Menü
   - ☐ Weihnachtsgans
   - ☐ Fleisch-Fondue
5. Wertvolle Hinweise zu purinarmer Ernährung bietet:
   - ☐ Rheuma- und Gicht-Ampel
   - ☐ Gicht-Ampelsystem
   - ☐ Gicht: rot, gelb, grün

Wünschen Sie regelmäßig die kostenlose Zusendung des Gicht-Telegramms?

☐ ja ☐ nein

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 31.12.2006.

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

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.