

Seite 1

Die Gicht-Liga hilft mit Rat und Tat

**Seite 3**

Der erste akute Gichtanfall

**Seite 6**

Ernährung: Puriname Kost

**Seite 8**

Was tun bei einem akuten Gichtanfall



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Die Entstehung von Gicht kann häufig vermieden werden

Die Gicht-Liga fördert Früherkennung und Aufklärung

Neben Diabetes Mellitus und Fettstoffwechselstörungen zählt Gicht zu den häufigsten Stoffwechselstörungen in der westlichen Welt.

Die Störung des Purinstoffwechsels führt zu krankhaften Veränderungen an Gelenken und Organen. Starke Schmerzen, Schwellungen und warme, gerötete Gelenke sind die wichtigsten Symptome.

An Gicht erkranken speziell in den Industrienationen immer mehr Menschen - sie wird deshalb auch als Wohlstandskrankheit beschrieben. In Deutschland leiden 2,8 % der Männer und 0,4 % der Frauen - am häufigsten zwischen dem 30. und 59. Lebensjahr - an Gicht.

Bei über 50 % der Gichtanfälle ist das Großzehengrundgelenk betroffen; gefolgt von den Sprunggelenken und Gelenken der Hand sowie des Knies. Große Gelenke sind selten Ausgangspunkt der typischen Gichtschmerzen.



Die Gicht-Liga informiert: Richtig leben mit Gicht sichert hohe Lebensqualität

Die Diagnose wird in den meisten Fällen durch Nachweis eines erhöhten Harnsäurespiegels und durch Ansteigen der Entzündungsparameter im Blut erstellt. Zeigen sich außerdem in der Gelenkflüssigkeit Harnsäurekristalle, ist die Diagnose Gicht bewiesen.

Ist die Diagnose gestellt, die Therapie eingeleitet und eine Aufklärung über die notwendige Umstellung der Ernährung erfolgt, sind die Patienten vorwiegend auf ihre Eigeninitiative angewiesen.

Hier hilft die Gicht-Liga e.V. Die Gicht-Liga informiert und bildet ein Forum für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Die Gicht-Liga

Die Gicht-Liga hilft vorzubeugen und das Leben mit Gicht bei hoher Lebensqualität fortzuführen.

Niemand kennt hierzu bessere Wege als der spezialisierte Arzt.

Im Mittelpunkt stehen deshalb Informationen und Tipps, welche den ärztlichen Rat detailliert erläutern und ergänzen.

Die Gicht-Liga unterstützt die Bemühungen der behandelnden Ärzte, den betroffenen Patienten und ihren Angehörigen das Leben mit Gicht leicht zu machen.

Es gibt Mittel und Wege, die es möglich machen, die Krankheit Gicht so in den Griff zu bekommen, dass das Leben in bestimmten Bereichen zwar verändert, die Lebensqualität aber nicht gemindert wird. Voraussetzung hierzu ist der gut informierte Patient.

Das Gicht-Telegramm kostenlos abonnieren

Das Gicht-Telegramm gibt wie die Webseite der Gichtliga (www.Gichtliga.de) nicht nur wertvolle Informationen zum Umgang mit der Krankheit. Beide Medien bieten ein Forum für Betroffene und Angehörige.

Einen Anforderungscoupon zum kostenlosen Bezug des Gicht-Telegramms finden Sie auf der letzten Seite.

Unbemerkt erhöht sich die Harnsäure im Blut, lagert sich in manchen Fällen sogar an den Gelenken ab und verursacht schmerzhafte Entzündungen - bis zum ersten Gichtanfall realisieren viele Betroffene gar nicht, dass sie zur Risikogruppe zählen.

Frühzeitig erkannt, kann das Fortschreiten der Krankheit aufgehalten und Spätfolgen vorgebeugt werden.

Der Gicht-Risiko-Check gibt Auskunft über das persönliche Risiko eine Erkrankung zu erleiden, die vom üppigen Lebensstil in der westlichen, industrialisierten Welt begünstigt wird.

Der Check ersetzt nicht den Arztbesuch, der dann notwendig wird, wenn das Ergebnis mehr als 20 Punkte aufweist.

Addieren Sie die Punkte jeder Frage und orientieren Sie sich an der Auswertung.

Frage 1: Trinken Sie täglich Alkohol?

- Nein (0)
- Ja, ein Glas (0,3 l) Bier/Wein (3)
- Ja, mehr als 2 Gläser (je 0,3 l) Bier/Wein (5)

Frage 2: Wie oft essen Sie frisches Obst und Gemüse?

- Täglich (0)
- Zwei- bis dreimal pro Woche (3)
- Seltener als zwei- bis dreimal pro Woche (5)

Frage 3: Essen Sie täglich Fleisch oder Fisch?

- Ja (5)
- Nein (0)

Frage 4: Trinken Sie täglich mind. 1,5 l Wasser, Fruchtschorle, Kräutertee etc.?

- Ja (0)
- Nein (5)

Frage 5: Nehmen Sie täglich Acetylsalicylsäure?

- Ja (5)
- Nein (0)

Frage 6: Leiden Sie an ungeklärten Schmerzen in Waden, Oberschenkel oder Nacken?

- Ja, häufiger (5)
- Nein oder nur selten (3)

Frage 7: Leiden oder litten nähere Familienangehörige an Gicht?

- Ja, Eltern, Geschwister (5)
- Ja, Großeltern, Tanten oder Onkel (3)
- Nein, oder weiß nicht (0)

Frage 8: Leiden Sie an erhöhtem Blutdruck?

- Ja (5)
- Nein (0)
- Weiß nicht (3)

Frage 9: Berechnen Sie bitte Ihren Body-Mass-Index (BMI)

Formel: $\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{(\text{Körpergröße})^2}$

- BMI kleiner als 25 (0)
- BMI >25, aber <30 (3)
- BMI größer als 30 (5)

Frage 10: Haben Sie eine Schilddrüsenunterfunktion?

- Ja (5)
- Nein (0)

Frage 11: Treiben Sie regelmäßig Sport?

- Ja, mehrmals wöchentlich (0)
- Ja, jede Woche einmal (3)
- Nein (5)

Frage 12: Sind Ihnen kleine Hautknötchen aufgefallen an Gelenken, Augenlidern oder Ohrmuscheln?

- Ja (5)
- Nein (0)

Auswertung

0 bis 19 Punkte:

Herzlichen Glückwunsch, Ihr Risiko an Gicht zu erkranken, ist relativ gering. Auf Sie treffen nur wenige der Faktoren zu, welche die Stoffwechselerkrankung begünstigen. Sollten Sie dennoch an Gelenkschmerzen leiden, sollten Sie mit einem Arzt über Ihre Beschwerden sprechen.

20 bis 39 Punkte:

Ihr Risiko, an Gicht zu erkranken, ist leicht erhöht. Falls Sie häufiger unter Gelenkschmerzen leiden, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen und mit ihm die Beschwerden abklären. Im Zweifelsfall geben Blut- und Urin-Tests detailliertere Hinweise.

40 bis 60 Punkte:

Bei Ihnen besteht ein sehr hohes Risiko, an Gicht zu erkranken. Möglicherweise hatten Sie auch schon einen schmerzhaften Anfall von Gelenkschmerzen? Sie sollten möglichst schnell einen Arzt aufsuchen, um mit ihm weiteres Vorgehen zu besprechen. Eine frühzeitige Therapie kann Schmerzen und Folgeschäden für Gelenke und innere Organe verhindern und Ihnen eine beschwerdefreie Zeit ermöglichen. Versuchen Sie auf Ihre Ernährung zu achten und sich durch Bewegung fit zu halten.

Alle Vorgänge im menschlichen Körper beruhen auf chemischen Reaktionen. Ständig werden Stoffe aufgenommen, abgebaut, umgewandelt oder ausgeschieden. Dieser sogenannte Stoffwechsel regelt alle Auf- und Abbauprozesse in lebenden Organismen.

Der Stoffwechsel trägt dazu bei, dass sich das Puzzle Mensch immer wieder neu zusammensetzt. Anhaltende Störungen bleiben nicht ohne Folgen. Es entstehen Krankheiten, wie z.B. Gicht, bei der sich alles um das Stoffwechselprodukt Harnsäure dreht.

Tipps zur Vorbeugung

Wer erblich vorbelastet ist, kann regelmäßig die Harnsäure im Blut messen lassen, damit der Anstieg rechtzeitig bemerkt werden kann.

Außerdem sollte beachtet werden:

- Purinarme Diät durchführen (besonders Reduktion des Genusses von Innereien, Fleisch, Meeresfrüchten und Hülsenfrüchten)
- Verzicht auf Alkohol
- Mindestens 2 Liter am Tag trinken, um Nierenablagerungen vorzubeugen
- Übergewicht reduzieren, jedoch nicht durch Radikalkuren
- Bei akutem Anfall das betroffene Gelenk ruhig stellen und kühlen

Als Auslöser für einen akuten Gichtanfall kommt dem Stoffwechselprodukt Harnsäure bei der Entstehung und Chronifizierung der Gicht besondere Bedeutung zu.

Die Harnsäure entsteht als Endprodukt des Stoffwechsels beim Abbau von Purinen, die mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden.

Meist ist die Ernährung der Auslöser für Gicht

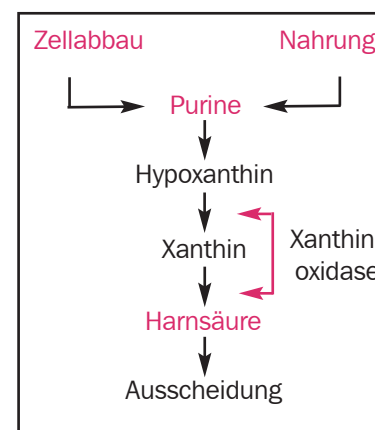
Purine sind in jeder Zelle von Tieren, Pflanzen und Menschen enthalten. Sie werden mit Hilfe eines Enzyms (Xanthinoxidase) sowohl aus dem menschlichen Stoffwechsel, als auch aus der Nahrung zu Harnsäure verarbeitet. Täglich werden ca. 700 mg Harnsäure über den Darm oder die Nieren ausgeschieden.

Wird dieser Mechanismus (Graphik) gestört, ist Gicht die mögliche Folge der vermehrten Harnsäure im Körper.

Wird Harnsäure wegen einer Funktionsstörung oder wegen einer anderen Grunderkrankung nicht in ausreichenden Mengen über den Urin ausgeschieden, beginnt sie in bestimmten Körperregionen zu kristallisieren.

Diese Kristalle - auch Urate genannt - lagern sich vor allem in Gelenken ab.

Eine Funktionsstörung ist bei ca. 20 % der deutschen Bevölkerung - überwiegend Männern - vorhanden. Die Veranlagung allein führt aber nicht zwangsläufig zu Gicht. Insbesondere falsche - in diesem Fall purinreiche Ernährung - begünstigt die Entstehung der Krankheit.



Schema der Harnsäurebildung

Vom akuten Gichtanfall zur chronischen Gicht

Abgesehen von Krankheiten, die einen erhöhten Harnsäurespiegel verursachen können, tritt der erste Gichtanfall meist unmittelbar nach übermäßigem Essen und Alkoholkonsum, körperlicher Anstrengung, nicht selten auch nach extremen Fastenkuren auf.

Entscheidend für die Zukunft von Gichtpatienten ist der Umgang mit dem ersten akuten Gichtanfall.

Wird dieser erste Anfall erfolgreich behandelt, besteht eine gute Chance, dass sich keine chronische Gicht entwickelt.

Als einzige medikamentöse Therapie ist Colchicin, ein Extrakt der Herbstzeitlosen, in der Lage, den akuten Gichtanfall zu unterbrechen.

Wird der erste Gichtanfall nicht oder falsch behandelt, werden die Anfälle immer häufiger. Im Laufe der Jahre entstehen insbesondere an den Gelenken Ablagerungen von Harnsäurekristallen, welche zu Deformierungen, Schmerzen und Funktionsstörungen führen können.

Früherkennung und die richtige Reaktion im Falle eines Gichtanfalles können diese Entwicklung verhindern.

Fazit

Durch verminderte Verwertung der Purine und dadurch erhöhte Harnsäurebildung ist es besonders wichtig, auf purinarme Lebensmittel zu achten. Nur so kann am effektivsten einem Gichtanfall vorgebeugt werden.

Physikalische Therapie ersetzt weder Medikation noch richtige Ernährung

Physikalische Therapie lindert und schützt vor Beschwerden

Kaum eine andere Gelenkrankheit ist so schmerzhaft wie der akute Gichtanfall. Niemand weiß dies besser als betroffene Patienten.

Er tritt meist überraschend während der Nacht auf und zeigt sich in Form von heißen Gelenken, die teilweise rötlich-violett anschwellen und starke Schmerzen verursachen. Der Schwerpunkt der Akutbehandlung besteht darin, den Gichtanfall mittels Colchicin zu unterbrechen und die Entzündungsvorgänge zu beenden.

Reicht nach der erfolgreichen Akutbehandlung die Umstellung der Ernährung nicht aus, um den Harnsäurewert zu normalisieren, kann mit spezifischen Medikamenten nachgeholfen werden.

Fast immer haben es Gichtpatienten selbst in der Hand, die Chronifizierung ihrer Krankheit dadurch zu verhindern, dass sie die ärztlich verordnete Therapie incl. der Ernährungsumstellung exakt umsetzen.

Chronische Gicht und ihre fortgeschrittenen Zustände sind nicht immer, aber auch nicht selten die Folge von Unvernunft in Form von mangelnder Bereitschaft (Compliance) bei der Umsetzung der ärztlich empfohlenen Maßnahmen vor allem in der Langzeittherapie.



Das Ziel der Therapie der chronischen Gicht: Schmerzfreie Mobilität und Beweglichkeit

Frühe Compliance - besser als späte Therapie

Nicht selten bemerken betroffene Patienten zu spät, welche Folgen die mangelnde Compliance hat. Der physikalischen Therapie kommt dann die besondere Aufgabe zu, Deformierungen an den Gelenken zu verhindern und dem Patienten möglichst schmerzarme Mobilität und Beweglichkeit zu erhalten.

Die physikalische Therapie hat viele Möglichkeiten und zeigt viele Wirkungen. Doch im Vergleich zu einer konsequent vermiedenen Entwicklung einer chronischen Gicht durch gute Compliance, ist sie nur ein teilweiser Ersatz für verloren gegangene Lebensqualität. Der kurze Überblick lässt auch erahnen, was sich durch Vorbeugung alles vermeiden lässt.

Behandlung chronischer Schmerzen

Die Ströme der **Elektrotherapie** lösen durch gezielte Reizung der Nerven und Muskelzellen Verspannungen und lindern Schmerzen.

Mit der Energie der **Ultraschalltherapie** werden im Weichteilgewebe Verklebungen gelöst, Durchblutung gesteigert, Muskeln entspannt und Nerven beruhigt. Auf die Haut aufgetragene Medikamente dringen mit Hilfe des Ultraschalls tiefer in das Gewebe ein.

Entzündungshemmende physikalische Therapie

Die **Kälte-** und die **niederfrequente Elektrotherapie** werden spezifisch eingesetzt, um Entzündungen einzudämmen.

Behandlung von Bewegungsstörungen

Sobald die Schmerzen nachlassen und die Entzündung eingedämmt ist, tragen gezielte Bewegungsübungen dazu bei, die Elastizität der Gelenke zu erhalten.

In der **Krankengymnastik** erlernt der Patient in erster Linie Übungen, welche die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken fördern. Aber passive Übungen, bei denen der Physiotherapeut die Gelenke des Patienten durchbewegt, fördern die Mobilisation.

Patienten ohne Schmerzen und Entzündungen hilft das Erlernen von spezifischen Bewegungsabläufen im Rahmen der **medizinischen Trainingstherapie**. Mit dieser stark auf Eigeninitiative angewiesenen Methode wird vor allem die eingeschränkte Leistungsfähigkeit des Bewegungssystems wieder hergestellt. Parallel dazu verbessern sich auch die Funktionen von Kreislauf, Atmung, Nervensystem und Stoffwechsel.

Insbesondere für Patienten, bei denen Hände, Arme und Schultern am meisten betroffen sind, bietet die **Ergotherapie** zielgerichtete Erleichterung. Experten analysieren die Tätigkeiten, welche der Patient im Alltag durchführt, stimmen die Ausführung auf die durch die Krankheit veränderten Funktionen ab und trainieren Handlungsabläufe. Je nach Bedarf werden zur Unterstützung Schienen oder Hilfsmittel eingesetzt.

Verbesserung der Durchblutung

Gesteigerte Durchblutung der Muskulatur, die das Gelenk umgibt, kann zur Schmerzlinderung beitragen.

Die einfachste Form der Durchblutungssteigerung geschieht durch die Thermotherapie, die z. B. auch mit Hilfe von Wärmflasche, heißen Umschlägen oder Bädern durchgeführt werden kann.

Auch gezielte **Massage** fördert die Durchblutung und entspannt die Muskulatur mit der Folge einer spürbaren Schmerzlinderung.

Die schmerzlindernde Wirkung einer gesteigerten Durchblutung kann durch die Kombination von Wärme und Massage erhöht werden.

Kräftigung der Muskulatur

Muskeln übertragen Kraft auf die Gelenke, um diese zu bewegen. Die im Rahmen der **Krankengymnastik** gezielt trainierte Kräftigung der gelenkumgebenden Muskulatur erleichtert die Durchführung von spezifischen, gelenkfreundlichen Übungen, die gleichzeitig der Schmerzlinderung dienen.

Unterstützend können durch **Reizstromtherapie** Muskelkontraktionen und die Stimulierung von Nervenfasern ausgelöst werden.

Neue Untersuchungen zeigen, dass gezielter Sport das Fortschreiten der Krankheit bremsen kann. Voraussetzung ist, dass die Gelenke nicht stark beschädigt sind.

Besonders gut geeignet sind Sportarten mit geringer Gelenkbelastung wie z. B. Schwimmen, Rad fahren usw.



Gezielter, gelenkfreundlicher Sport bremst den Krankheitsverlauf

Wie für die Physiotherapie gilt: Bei der Wahl der individuell geeigneten Sportarten sollte auf alle Fälle der Rat des behandelnden Arztes den Ausschlag geben. Besonders effektiv ist eine Kombination aus gezielter, sportlicher Aktivität und abgestimmter, physikalischer Therapie.

Die sportlichen Aktivitäten entfalten ihre Wirksamkeit nicht am besten, wenn sie besonders intensiv, sondern wenn sie moderat und möglichst häufig (täglich) durchgeführt werden.

Weitere Informationen zum Thema krankheitsgerechtes Verhalten bei Gicht unter: www.gichtliga.de

Fazit

Nicht nur Medikamente, auch die physikalische Therapie und Eigeninitiative in Form von geeignetem Sport tragen dazu bei, Schmerzen im Falle von Gicht zu lindern und Entzündungen zu reduzieren.

Das Ziel bestmöglicher Vorbeugung vor nicht wieder gutzumachenden Gelenkschäden, kann ohne Eigeninitiative nicht erreicht werden.

Abnehmen schützt vor Gicht

Abnehmen senkt das Gicht-Risiko übergewichtiger Männer

Eine Studie der Universität Boston zeigt nach zwölf Jahren Beobachtungszeit, dass die Gicht-Rate bei denjenigen Männern um 40 % niedriger lag, die im Laufe der Zeit mindestens 4,5 Kilogramm abgenommen hatten. Insgesamt wurde in diesem langen Zeitraum die gesundheitliche Entwicklung von mehr als 47.000 Männern beobachtet. Die Forscher fanden dabei auch heraus, dass übergewichtige Männer dreimal so häufig von Gicht betroffen sind, wie normalgewichtige Männer.

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 gerillen 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 Dragees, 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.

Das Auftreten von Gicht (Hyperurikämie) wird durch Übergewicht, hohen Alkoholkonsum und purinreiche Ernährung, in deren Folge die Harnsäurewerte steigen, begünstigt. Überdurchschnittlich häufig leiden Menschen mit Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und Fettstoffwechselerkrankungen an Gicht.

Da nicht nur die Purine den Harnsäurewert nach oben treiben, wäre es falsch davon auszugehen, dass allein purinarme Ernährung den Schlüssel für den Therapieerfolg liefert. Heute spielt insbesondere Alkohol eine besondere Rolle.

Erstens hemmt Alkohol die Ausscheidung von Harnsäure über die Niere.

Häufig spielt Alkohol eine übergeordnete Rolle

Gicht-therapeutische Ernährung ist nicht auf purinarm begrenzt

Zweitens wird durch Alkohol die körpereigene Harnsäuresynthese gesteigert und manche Alkoholika enthalten darüber hinaus erhebliche Mengen Purine.

Wird nicht gleichzeitig auf den Konsum von Alkohol verzichtet, ist es durchaus möglich, dass Alkohol die Hauptsache für die Entwicklung einer chronischen Gicht wird.

Die nachstehende Tabelle unterstützt bei der Suche nach purinarmer Kost.

Purinarme Kost alleine darf nicht dazu verleiten, andere Quellen, die zu einem erhöhten Harnsäurespiegel führen, zu eliminieren. Ein sehr offenes Gespräch mit dem Arzt und das Befolgen seiner Ratschläge, können hier wegweisend für hohe Lebensqualität trotz Gicht sein.



Auf Alkohol verzichten!

Fazit

Um die Harnsäure-reduzierende Kost einhalten zu können, gilt es besonders auf folgendes zu achten:

- Maximal einmal am Tag 150 g Fleisch, Fisch **oder** Wurst (Portionen abwiegen!).
- Auf Innereien ganz verzichten.
- Purinreiche, pflanzliche Lebensmittel komplett meiden.
- Auf Alkohol völlig verzichten.
- Milch, Milchprodukte und Eier als bevorzugte Eiweißquelle nutzen.

100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
--------------------	----------------	--------------------

Fleisch

Kalbfleisch (Muskel)	63	150
Kalbsleber	182	460
Kalbsniere	88	210
Lammfleisch (Muskel)	76	182
Rindfleisch	58	110
Rinderleber	231	554
Schweinefleisch	63	150

Geflügel

Huhn mit Haut	125	300
Putenschnitzel	50	120
Gans	69	165
Ente	64	153

Fisch

Sprotte (geräuchert)	223	535
Lachs (geräuchert)	100	242
Sardinen (in Öl)	200	480
Makrele (geräuchert)	76	182

100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
--------------------	----------------	--------------------

Gemüse

Blumenkohl	19	45
Kartoffel	6	15
Kopfsalat	4	10
Karotte	6	15
Lauch	17	40
Salatgurke	2	6
Tomate	4	10

Brot

Mischbrot	19	45
Weizenmehlbrot	6	15
Weizenvollkornbrot	25	60

Sonstiges

Vollei	2	5
Milch/Milchprodukte	0	0
Apfelsaft	3	8
Bier (hell)	5	13
Orangensaft	5	12

Impressum

Verlag:
mpm Inc. Miami, USA

Vertrieb für die deutsche Ausgabe:
medical concept Verlags 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: 20.000

Erscheinungsweise: März, Aug., Okt., Dez.

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

ISSN: 1860 - 9511

Weitere Rezepte gibt es in jeder neuen Ausgabe des Gicht-Telegramms

Purinarme Kost senkt Harnsäurewerte. Gute Rezepte gibt es für jeden Geschmack.

Purinarmes Essen ist nicht gleichbedeutend mit kulinarischen Entbehrungen verbunden. Es gibt viele purinarme Rezepte für die individuellen Wünsche von Feinschmeckern. Beispiele:

Beerenmüsli mit Cornflakes

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Weinbeeren
2 EL Orangensaft
2 EL Zitronensaft
1 Banane
1 Apfel
1 Tasse Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren)
3 Becher Joghurt
2 EL Ahornsirup oder Honig
100 ml Sahne (30 % Fett)
8 EL Bio-Cornflakes, bzw. glutenfreie Mais-Cornflakes

So geht's

Weinbeeren in Orangen- und Zitronensaft ca. 20 Minuten einweichen. Banane in dünne Scheiben schneiden, Apfel grob raspeln und die Beeren vorbereiten.

Joghurt glattrühren, mit Ahornsirup oder Honig abschmecken. Alle Zutaten miteinander vermischen.

Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. In Portionsschälchen oder Schüssel füllen und mit Bio-Cornflakes bestreuen.

Frühlingskuchen pikant

Zutaten für 4 Personen:

200 g Weizenvollkornmehl
1 Ei
100 g Butter oder Margarine
500 g kleine Möhren
300 g Lauchzwiebeln
2 Lauchstangen
1 Becher süße Sahne
2 EL Sonnenblumenkerne
200 g Käse
Muskatnuss, Pfeffer, Meersalz

So geht's

Weizenvollkornmehl mit Salz, Ei und weicher Butter oder Margarine gut miteinander verkneten und zu einem glatten Teig verarbeiten, ca. 30 Minuten kühl stellen.

Möhren und Lauchzwiebeln putzen. Die Möhren halbieren und beides in sprudelndem Salzwasser ca. drei Minuten kochen und abtropfen lassen.

Süße Sahne mit dem Ei, dem geriebenen Käse und den Gewürzen verquirlen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und eine gefettete Springform damit auslegen. Das Gemüse auf dem Teig verteilen und die Sahne-Käse-Masse darüber gießen. Mit angerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 40 Minuten backen.



Birnengrütze

Zutaten für 4 Personen:

1/4 l Birnensaft
1/4 l Wasser
1 Schale einer unbehandelten Zitrone
1 Sago
1 große, reife Birne
2 EL Zitronensaft
20 g Fruchtzucker
50 g Vierfrucht-Konfitüre
2 EL süße Sahne

So geht's

Saft und Wasser zum Kochen bringen, die Zitronenschale zugeben, den Sago einstreuen und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze garen.

Nach 10 Minuten die kleingewürfelten Birnenstücke, den Zitronensaft zugeben und mit Fruchtzucker würzen. In kleinen Schalen kühl stellen.

Die Konfitüre mit der Sahne pürieren und auf der Birnengrütze verteilen.

Chicorée-Salat

Zutaten für 4 Personen:

4 Stauden Chicorée
1 mittelgroße Orange
Saft von 1 Zitrone
1 Becher Joghurt
1 Messerspitze Honig
1 Messerspitze Meersalz
1 Messerspitze Pfeffer
1 EL Pflanzenöl (kaltgepresst)

So geht's

Chicorée putzen und in Streifen schneiden.

Orange enthäuten und in Spalten zerteilen.

Joghurt, Saft der Zitrone und Pflanzenöl mit den Gewürzen verrühren und alles vorsichtig miteinander vermengen.

Purinwerte

Beerenmüsli mit Cornflakes:

pro Portion von 270 g:
59 mg Purin

Frühlingskuchen pikant:

pro Portion von 240 g:
167 mg Purin

Chicorée-Salat:

pro Portion von 200 g:
9 mg Purin

Birnengrütze:

pro Portion von 180 g:
17 mg Purin

“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 höher, oder halten auch niedrige Werte lange an, kommt es zu Kristallisationen, 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 in ärztliche Behandlung gelangt.

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 richtig behandelt wird.

Dieser erste, akute Anfall bedarf einer spezifischen Behandlung.

In der Regel verschreibt der behandelnde Arzt die einzige Substanz, die in der Lage ist, den akuten Gichtanfall zu unterbrechen: Das Gift der Herbstzeitlosen (Colchicin) hindert die weißen Blutkörperchen daran, Harnsäurekristalle aufzunehmen und zu transportieren.

Ohne die erfolgreiche Behandlung des akuten Anfalls geben Betroffene die Basis für den Langzeiterfolg in der Regel aus der Hand.

Fazit

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

Wird nicht behandelt, manifestiert sich die Krankheit als chronische Gicht mit häufigeren Anfällen und immer mehr Ablagerungen in Gewebe und Gelenken.

Dauerhaft wird die Entwicklung von Folgeschäden dadurch vermieden, dass die Harnsäurewerte durch richtiges Verhalten konsequent unter 6,5 mg/dl im Blut gehalten werden.



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

medical concept
Verlags GmbH
Hanns-Braun-Str. 52
85375 Neufahrn

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

Die deutsche Gichtliga verlost 10 Bücher zur gesunden Ernährung bei Gicht

1. Gicht ist die häufigste Stoffwechselstörung ...

- weltweit
 in der westlichen Welt
 in der asiatischen Welt

2. Wie viele Männer leiden in Deutschland an Gicht?

- 1,3 %
 2,8 %
 3,5 %

5. Wieviel mg Harnsäure sollte am Tag nicht überschritten werden?

- 200 mg
 500 mg
 800 mg

3. Woran kann Gicht diagnostiziert werden?

- kein Harnsäurespiegel
 geringer Harnsäurespiegel
 erhöhter Harnsäurespiegel

4. Um eine Harnsäurebildung zu vermeiden, sollten Sie

- purinarmer
 purinreicher

Lebensmittel zu sich nehmen.

Wünschen Sie regelmäßig die kostenlose Zusendung des Gicht-Telegramms?

- ja nein

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 30.09.2005.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung der Preise ist nicht möglich.