

Seite 2

Bedeutung von Säuren und Basen im menschlichen Körper

**Seite 4**

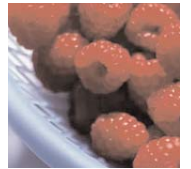
Lebenswert leben mit Gicht-einfache Grundregeln

**Seite 5**

Patientenleitfaden für das Gespräch mit dem Arzt

**Seite 6**

Beerige Zeiten - purinarmer Grillspaß



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Die Verbreitung von Gicht steigt mit der Zunahme von Wohlstand in breiten Gesellschaftsschichten

Gicht - Krankheit der Könige?

Galenus, der heute noch berühmte griechische Leibarzt des philosophierenden Kaisers Marc Aurel, gehört zu den ersten Medizinern, die Gicht als Krankheit beschrieben. Im zweiten Jahrhundert nach Christus war er der Ansicht, dass die Entstehung von Gicht mit Säuretropfen in Zusammenhang steht, die aus dem Blut in die Gelenke gelangen.

Der Begriff Gicht (altengl-sächsisch "ghida") stammt aus der Volksmedizin des 12. Jahrhunderts und bedeutet simpel Körperschmerz. Im Mittelalter hat sich die Bezeichnung Zipperlein durchgesetzt, die sich auch Wilhelm Busch zueigen machte. Wahrscheinlich hat dieser Begriff dazu beigetragen, dass Gicht in Deutschland noch heute oft unterschätzt wird.

Paracelsus, ein weiterer auch heute noch sehr berühmter Arzt, beschrieb vor 500 Jahren als erster eine Reihe von Stoffwechselkrankheiten.



Zu diesen Erkrankungen zählte er auch Gicht, die er - der Wahrheit schon viel näher - auf eine lokale Ablagerung von normalerweise ausgeschiedenen Stoffwechselprodukten zurückführte.

Zu Zeiten von Paracelsus war Gicht vor allem ein Problem der wohlhabenden Gesellschaftsschichten, die sich üppig ernährten. Aus dem gleichen Grund litten die Mitglieder spezieller Berufsgruppen wie z.B. Metzger.

Gemessen am Mittelalter unterliegen heute so gut wie alle in Deutschland lebenden Personen einem hohen Gicht-risiko.

Üppige Mahlzeiten sind heute - Gott sei Dank - für jedermann erschwinglich.

Der Unterschied zum Mittelalter besteht zum einen in der Kenntnis der Gefahr und zum anderen in der Möglichkeit der effizienten Behandlung der Gicht.

Nie zuvor war das Angebot an Nahrungsmitteln so umfangreich und für quasi jedermann erschwinglich, wie heute.

Aus medizinischer Sicht ist es mehr als notwendig, dass mit dem steigenden Angebot auch die Ernährungskunde einen zunehmenden Stellenwert erhält.

Nicht nur Gicht, auch viele andere Krankheiten entstehen heute auf dem Boden falscher Ernährung. In diesem Sinne leben in Deutschland heute - gemessen am Mittelalter - fast ausschließlich Könige.

Fazit

Ohne weiteres Zutun verschwindet Gicht in Hungerzeiten fast völlig und blüht in Zeiten von Überfluss wieder auf. Die Chance, den Überfluss für gesunde Abwechslung zu nutzen, wird zu selten genutzt. Gicht als Krankheit der Könige lebt weiter.



Schwerpunkt: Säuren - Basen Gleichgewicht

Der menschliche Organismus ist zwar in der Lage, belastende Stoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden, auszuscheiden, doch hat dieser Entschlackungsprozess natürliche Grenzen.

Als Folge entstehen in Zeiten, in denen das Angebot an Nahrung groß und für jedermann erschwinglich ist, eine ganze Reihe von Erkrankungen, die auf einen gestörten Stoffwechsel - wie z. B. eine chronische Übersäuerung - zurückzuführen sind. Zu den bekanntesten dieser Erkrankungen gehört Gicht.

Da die Ausscheidung von Harnsäure zusätzlich dadurch behindert werden kann, dass der Organismus einer besonderen Säurebelastung ausgesetzt ist, sollten gerade Gichtpatienten die Regeln des Säure-Basen-Gleichgewichtes kennen und beachten.

In Verbindung mit viel Bewegung, die den Abtransport der Giftstoffe fördert, kann so jede Form der Gichttherapie sinnvoll unterstützt werden.

Natürliche Entsäuerung zur Unterstützung der Gicht-Therapie

Bedeutung von Säuren und Basen im menschlichen Körper

Der Begriff Säure-Basen-Haushalt beschreibt Regelmechanismen, welche den Ablauf der Stoffwechselläufe im Körper bei einem pH-Wert von 7,4 im Blut sichern.

Um eine Übersäuerung zu verhindern, müssen Säure und Base im Gleichgewicht gehalten werden. Dies geschieht z.B. auch durch das Abfiltern und Ausscheiden von Stoffwechselschlacken, wie Harnstoff und Harnsäure und durch die Aufnahme von säure-, bzw. basenspendenden Lebensmitteln.

Störungen des Stoffwechsels oder gestörte Ausscheidung von Urin oder Kot können das Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes stören und wegen Übersäuerung zu lebensgefährlichen Situationen oder auch zu Krankheiten wie Gicht führen.

Gicht gehört zu den bekanntesten Erkrankungen, die auf eine Störung des Gleichgewichtes im Säure-Basen-Haushalt zurückgehen.

Die mit der Nahrung aufgenommenen Purine werden in einem Stoffwechselprozess in Harnsäure umgewandelt. Übersteigt die Harnsäurekonzentration die Normalwerte, besteht die Gefahr der Bildung von Harnsäurekristallen, die sich zum Beispiel an den

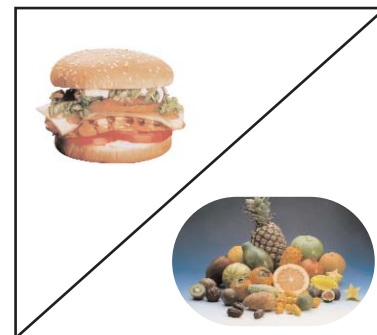
Gelenken und im Gewebe ablagern können.

Obwohl viele alltägliche Beschwerden - wie z.B. Kopfschmerzen, Sodbrennen, Zahnfleischbluten, Haarausfall u. v. m. - ein Hinweis auf eine Übersäuerung des Organismus sein können, wird viel zu selten an diese Möglichkeit einer Ursache gedacht.

Vermeidung der Übersäuerung

Sowohl bei gesunden, wie auch bei kranken Personen nimmt die tägliche Ernährung wesentlichen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt und damit auf den pH-Wert im Blut. Dieser pH-Wert gibt Auskunft über den Säuregrad des Blutes.

Um eine Übersäuerung zu vermeiden, ist - nicht nur für Gichtpatienten - eine ausgeglichene Ernährung mit säure- und basenspendenden Lebensmitteln erforderlich. Zu den Säurespendern gehören insbesondere Linsen, Erbsen, Mais, Nüsse, Fleisch, H-Milch, Getreide, Kaffee und Bier. Basenspenden sind z.B. Blumenkohl, Karotten, Auberginen, Pilze, Buttermilch, Molke, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Kräutertee und Mineralwasser ohne Kohlensäure. Eine große Auswahl neutraler Lebensmittel nimmt



Der Säure-Basen-Haushalt ist durch die Wahl der Ernährung steuerbar

keinen Einfluss auf den pH-Wert, dazu gehören z.B. Spinat, Feldsalat, Walnüsse und Vollkornprodukte.

Bei einem entgleisten pH-Wert können ärztlich verordnete Medikamente helfen, Normalwerte wieder herzustellen. Doch dauerhaft hilft nur die Umstellung der eigenen Ernährungs- und Lebensweise. Gezielte Ernährung und weniger Stress sind die Schlüssel für langfristigen Erfolg.

Tipp

Nicht nur, aber gerade bei Gichtpatienten kann eine Entsäuerungskur am Beginn der Umstellung schädlicher Ernährungsgewohnheiten den Prozess der Neutralisierung beschleunigen.

Richtig durchgeführt birgt eine Entsäuerungskur zwar keine Gefahren. Doch Gichtpatienten sollten diese Kur nie ohne Rat des behandelnden Arztes durchführen.

Der Weg in und aus der Übersäuerung

z. B. Überfluss an:

- Säurebildende Lebensmittel
- Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke (z. B. Cola)
- Kaffee, Zigaretten, Alkohol
- Fast-Food und Salz
- Lärm, Stress
- Schwermetallvergiftung

verursacht durch Säurespender, z.B.

- Fisch
- Fleisch, Geflügel
- Käse
- Eier
- Quark
- Zucker
- zuckerhaltige Süßwaren
- Weißmehl
- Nudeln
- Reis
- Erdnüsse, Walnüsse
- Linsen
- Erbsen

Neutrale Lebensmittel tarieren die Balance, z.B.

- Butter
- gepresste Öle
- Leitungswasser
- Buttermilch
- Sahne
- Eiweiß
- Naturjoghurt aus Vollmilch
- Cashewkerne
- Walnüsse
- gekochter Spinat

z. B. mit Hilfe von:

- rohen und unbehandelten Lebensmitteln (z. B. Obst und Gemüse)
- falsche Lebensmittelkombination
- Bewegung
- frischer Luft
- Stressausgleich

unterstützt durch Basenspender, z.B.

- Kartoffeln
- Gemüse vor allem Spinat, Sellerie, Zucchini, Blumenkohl
- Obst vor allem Bananen, Aprikose, Schwarze Johannisbeeren
- Rosinen
- Maronen
- Milch, Kefir und Käse
- stille Mineralwässer
- die meisten Kräuter

Fazit

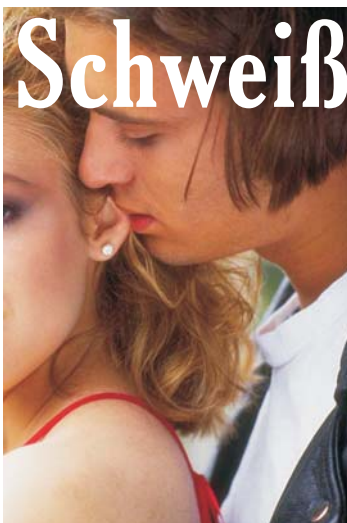
Da der Körper ununterbrochen einer wechselnden Menge an Säuren und Basen verarbeitet, muss auf eine ausreichende Zufuhr an basischen Vitalstoffen geachtet werden.

Ideal sind frisches Obst und Gemüse. Sie sind die wichtigste Quelle für basische Vitalstoffe und sollten deshalb mit ca. 75 % Anteil im Speiseplan deutlich überwiegen.

Nicht alles was sauer schmeckt, ist auch "sauer" im Sinne des Einflusses auf den Säure-Basen-Haushalt. So haben z. B. Zitronen oder Essig durch basisch wirksame Mineralstoffe einen neutralisierenden Einfluss auf den pH-Wert im Blut.

Ohne Nährwerttabellen mit Übersichten von sauren bis basischen und neutralen Lebensmitteln hat die zufällige Auswahl der richtigen Lebensmittel wenig Aussicht auf Erfolg. Hausarzt fragen!!

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 Dragees, Wirkstoff: Salbeiblättereextrakt. **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: Lebenswert Leben mit Gicht

Über Nacht plötzlich starke Schmerzen, Schwellungen und/oder Rötung eines oder mehrerer Gelenke, der rasche Besuch beim Arzt und dann die Diagnose Gicht - die meisten Betroffenen sind völlig unvorbereitet.

Der erste Gichtanfall ist zwar sehr schmerzhaft. Rasch, richtig und dauerhaft behandelt, bedeutet er aber eher eine Chance für rechtzeitiges Umdenken, als einen erheblichen Einschnitt in die bestehende Lebensqualität.

Leben mit erhöhten Harnsäurewerten bedeutet, dass Betroffene noch mehr als Gesunde auf eine angemessene Ernährung und Lebensweise achten müssen.

Tun sie dies nicht, schreitet die Krankheit fort - wird erfolgreich umgestellt, bedeutet dies auch unabhängig von der Krankheit Gicht einen deutlichen Gewinn an Lebensqualität.

Regel 1 Kalorien und Fettzufuhr reduzieren

Übergewicht begünstigt die Entstehung und Progression (stetige Verschlechterung) der Krankheit Gicht. Sowohl Gesunde, wie auch Gefährdete (z.B. erblich) und Betroffene dürfen den eigenen Energiehaushalt nie aus den Augen verlieren. Ist der Energiegehalt der aufgenommenen

Früh erkannt und behandelt ist ein beschwerdefreies Leben mit Gicht möglich

Vier Grundregeln für den erfolgreichen Umgang mit Gicht

Nahrungsmittel höher als der Verbrauch, speichert der Körper die überschüssige Energie als Fett. Auch aus den Purinen der zuviel zugeführten Lebensmittel entsteht Harnsäure, die den Körper zusätzlich belastet.

Gichtpatienten mit Gewichtsproblemen dürfen keine radikalen Diäten durchführen. Deshalb keine Diät zur Gewichtsreduktion ohne ärztlichen Rat!

Regel 2 Bewegung

Ausreichend Bewegung ist ein dehnbarer Begriff und seine Umsetzung abhängig von individuellen Bedürfnissen und Situationen. Ziel von mehr Bewegung kann sowohl vermehrte Sauerstoffaufnahme, wie auch zusätzliche Gewichtsreduzierung sein.

Auf keinen Fall sollte ein Pensum von zwei- bis dreimal wöchentlich etwa eine Stunde



sportliche Aktivität unterschritten werden. Auch hier gilt: Sportberatung am besten vom Arzt.

Regel 3 Viel Trinken

Um die Nieren in ihrer Arbeit zu unterstützen, sollten Gichtkranke täglich mindestens zwei Liter nicht-alkoholische Getränke trinken.

Zu geringe Flüssigkeitszufuhr behindert die Nieren in ihrer Funktion und führt so zur Erhöhung des Harnsäurespiegels. Zudem steigen die Risiken der Ablagerung von Harnsäurekristallen und der Entstehung von Nierensteinen. Am besten geeignet sind Wasser ohne Kohlensäure, Fruchtsaftschorle und Kräutertees.



Regel 3 Alkohol vermeiden

Für Gichtkranke völlig ungeeignet sind alkoholische Getränke und hierbei ganz besonders Bier.

Alkohol hat auf den Verlauf von Gicht nicht nur eine negative, sondern sogar fördernde Wirkung.

Das Trinken von Alkohol führt über die sogenannte Ketoazidose zu einer Übersäuerung mit einem erhöhten pH-Wert im Blut.

Der negative Zusammenhang zwischen Alkohol und erhöhten Harnsäurewerten wird durch eine sehr positive Tatsache belegt: Ein Harnsäurespiegel mit einem Wert von 10 mg/dl wird bei Alkoholkonsumenten schon allein bei völligem Verzicht auf Alkohol innerhalb weniger Tage um 3 mg/dl gesenkt.

Regel 4 Ernährung umstellen

Ernährungswissenschaft ist noch keine alte Disziplin. Doch ihr Einfluss auf eine ganze Reihe von Krankheiten ist erheblich.

Noch vor 100 Jahren wies die Diagnose Gicht einen fast sicheren Weg in eine Zukunft mit Schmerz und Behinderung. Heute reicht in der Regel die Einhaltung bestimmter Ernährungsrichtlinien aus, um auch nach einem ersten Gichtanfall ein dauerhaft beschwerdefreies Leben zu führen.

Purinarme Ernährung bildet den Schlüssel zu diesem Erfolg. Purinfreie Lebensmittel enthalten so gut wie keine Zellkerne; purinarm sind Lebensmittel, deren Fette oder Kohlenhydrate in Zellen enthalten sind; purinreiche Lebensmittel stammen aus tierischen Organen, die reich an Zellkernen sind. Tabellen unter: www.Gichtlige.de

Gut vorbereitet zum Arzt

Patientenleitfaden für das Gespräch mit dem Arzt

Schwerpunkt: Das Gespräch mit dem Arzt

Der erste Arztbesuch dient vor allem der Erstellung der sogenannten "Anamnese". Sie gibt Auskunft über die medizinische Vorgeschichte, die Krankheitsentwicklung, den Verlauf und die aktuelle Befindlichkeit. Aktive Mitarbeit des Patienten erleichtert die Aufgabe des Arztes und führt zu aussagefähigeren Ergebnissen.

Die Vorbereitung

Gerade bei der Diagnose von Gicht spielen in der Vorgeschichte unter anderem die Familienanamnese und eine Beschreibung der gegenwärtigen Lebenssituation des Patienten eine bedeutsame Rolle.

Es ist deshalb sehr sinnvoll, sich auf den ersten Arztbesuch entsprechend vorzubereiten. Für den Arzt sehr hilfreich ist, wenn die rechts unten aufgelisteten Fragen möglichst detailliert beantwortet werden können.

Bei der Schilderung akuter Symptome sollte auf Details auch dann nicht verzichtet werden, wenn diese bedeutungslos erscheinen oder scheinbar nicht im Zusammenhang mit den Beschwer-

den stehen. Existieren Befunde oder Berichte von anderen Ärzten, sollten diese auf jeden Fall mitgenommen werden, um doppelte Untersuchungen zu vermeiden. Ebenso notwendig ist eine Liste verordneter oder selbst gekaufter Medikamente.

Das Gespräch

Wenn ein Arzt im ersten oder weiteren Gespräch diagnostische Maßnahmen vorschlägt, die der Patient nicht nachvollziehen kann, hilft die konkrete Frage, inwieweit das Ergebnis einer solchen Maßnahme die Diagnose und Behandlung beeinflusst.

Einige Patienten interessieren sich unter anderem auch für alternative Behandlungsmaßnahmen. Ist dies der Fall, sollte dies schon im Gespräch mit dem Arzt angesprochen werden.

Nur so hat der behandelnde Arzt die Möglichkeit, die Vor- und Nachteile alternativer Behandlungsmethoden rechtzeitig zu erläutern und individuell geeignete Wege vorzuschlagen.

Auf keinen Fall darf eine ärztliche Verordnung nachträglich eigenständig geändert werden. Naturheilmittel haben ihren Platz in der Medizin, aber im Falle von Gicht nicht

ohne ärztliche Betreuung. Je ausführlicher interessierte Patienten das Gespräch in dieser Sache suchen, desto leichter kann - in Abstimmung mit dem Arzt - die ideale Therapieform gefunden werden.

Nach jedem Therapievor-schlag folgt eine Aufklärung über eventuelle Risiken, die eine Therapie mit sich bringen kann. Dies können z. B. unerwünschte Nebenwirkungen von Medikamenten sein. Die abschließend festgelegten Termine für Kontrolluntersuchungen dürfen auch dann nicht verpasst werden, wenn keine Beschwerden mehr bestehen. Schmerzfreiheit war nur das erste Ziel der ärztlichen Bemühungen. Dauerhafte Beschwerdefreiheit ist das nächste Ziel.



Nach dem Arztbesuch

Gerade für Patienten nach einem ersten Gichtanfall ist der Arztbesuch nur ein kleiner Schritt auf dem Weg zu einem beschwerdefreien Leben mit Gicht.

Die verschriebenen Medikamente allein helfen nicht. Im Vordergrund stehen die Planung und Organisation einer dauerhaften Umstellung von Lebens- und Essgewohnheiten, in die alle Familienangehörigen einbezogen werden müssen.

Fragen, die beim Arztbesuch erörtert werden

- Welche Beschwerden liegen konkret vor?
- Wie lange existieren diese Beschwerden?
- Haben die Beschwerden zugenommen?
- Traten in der Vergangenheit ähnliche Beschwerden auf?
- Wie äußern sich die Schmerzen?
 - pochend, stechend
 - Schmerz hält an, verschwindet wieder
- Gibt es Familienangehörige mit ähnlichen Beschwerden?
- Wie sieht der wöchentliche Speiseplan aus?
- Welche Medikamente werden eingenommen?

Sommerzeit bedeutet Beerenzeit: Ein vielfältiges Angebot an aromatischen Sorten lockt zum puren, saftigen oder verarbeiteten Genuss.

Verbraucher freuen sich über den frischen Geschmack von Beeren, Ernährungswissenschaftler vor allem über den hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt.

Zudem enthalten Beeren reichlich Ballaststoffe, welche die Darmtätigkeit fördern. Beeren enthalten eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe, die eine günstige Wirkung auf das Krankheitsbild Gicht haben. Für Gichtpatienten sind Beeren eine ideale Ergänzung zur täglichen Ernährung.

Beerenkonfitüre

Zutaten für 40 Portionen

1 kg Johannisbeeren entstielt oder Himbeeren
250 g Ursüße (Reformhaus)
3 TL Agar-Agar (Reformhaus)
Saft von 1 Zitrone

So geht's

Die Früchte pürieren und mit der Ursüße unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Ca. 5 Minuten kochen lassen.

Agar-Agar mit dem Saft der Zitrone und etwas Wasser anrühren und in die kochende Marmelade einrühren.

Sofort in vorbereitete Gläser füllen und mit Schraubdeckeln verschließen. Die Gläser

Vitaminreich genießen

Mit beerigem Genuss durch den Sommer

sollten bis zum Erkalten ruhig stehen bleiben, da sonst die Gelierfähigkeit beeinträchtigt werden kann.



Obstkuchen mit Himbeeren und Pfirsichen

Zutaten für 12 Portionen

Teig:
180 g feingemahlene Weizenmehl
100 g Butter
2 EL flüssigen Honig
etwas Natur-Vanille
1 Ei
1 Messerspitze Backpulver

Belag:
3-4 mittelgroße Pfirsiche
ca. 250 g Himbeeren
1/2 TL Agar-Agar

So geht's

Mehl auf ein Backbrett geben, die Butter in Flöckchen darauf verteilen und alles mit 2 EL Honig, etwas Vanille, einem Ei und dem Backpulver zu einem geschmeidigen Teig verkneten (sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Milch zugeben).

Teig ruhen lassen.

Auf einer bemehlten Fläche den Teig ausrollen, dann Rand und Bogen einer gefetteten Springform damit auslegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad ca. 30 Minuten backen.

Zwischenzeitlich die Pfirsiche kurz in heißes Wasser tauchen, enthäuten und vierteln. Die Himbeeren waschen, die Hälfte davon pürieren, mit eingeweichten Agar-Agar (1/2 TL) und eventuell 1 EL Zucker verrühren; etwas stehen lassen.

1 EL Zucker verrühren; etwas stehen lassen.

Das Püree auf den ausgekühlten Kuchen verteilen, ebenfalls die leicht eingeschnittenen Pfirsiche.

Mit den ganzen Himbeeren garnieren und je nach Wunsch mit Sahne servieren.

Erdbeerquark Dessert

Zutaten für 4 Portionen

250 g Quark (20 % Fett)
250 g Erdbeeren
2 EL Milch
1 Messerspitze Naturvanille
4 EL Honig



100 ml Sahne
frische Minzblätter
1 EL kleingehackte Pistazien

So geht's

Die Erdbeeren (einige für die Garnitur zurücklassen) mit 2 EL Milch, Vanille und Honig pürieren. Die Sahne steifschlagen.

Den Quark, das Erdbeerpüree und die Sahne miteinander verrühren, kühlen.

Purinwerte

Beerenkonfitüre:

pro Portion von 33 g:
1,6 mg Purin

Obstkuchen mit Himbeeren und Pfirsichen:

pro Portion von 82,6 g:
7,6 mg Purin

Erdbeerquark-Dessert:

pro Portion von 220 g:
5,0 mg Purin

Gemüse, gegrillt:

pro Portion von 260 g:
7,5 mg Purin

Kartoffelsalat mit Zucchini:

pro Portion von 391 g:
20 mg Purin

Purinarm Grillen

Grillen bzw. Braten über dem offenen Feuer ist wohl die älteste Form der Zubereitung von Lebensmitteln. Auch bis heute hat es nichts an seiner Faszination verloren. Ob auf dem Elektrogrill auf dem Balkon, dem Standgrill auf der Terrasse oder am offenen Feuer am See, sobald die Tage länger und die Abende wärmer werden, knistert vielerorts die Grillkohle.

Doch gerade hier besteht für Gichtpatienten die Gefahr der übermäßigen Purinzufuhr.

Damit der Tag nach dem Genuss nicht zum Spießrutenlauf wird, hier ein paar Anregungen zum Grillen der etwas ausgefallenen Art. Nur ein kleines Stück Fleisch kombiniert mit einem schmackhaft zubereiteten Gemüse unterstützt die purinarme Ernährung auch bei geselligen Grillabenden.

Kartoffelsalat mit Zucchini

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln
4 mittelgroße Möhren
3 Zucchini
8 EL Weinessig
1 TL Senf
1 Knoblauchzehe
8 EL Walnußöl
Meersalz
weißer Pfeffer
4 Stengel Petersilie oder Basilikum

So geht´s

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

Möhren gut bürsten oder schälen, stifteln.

Zucchini waschen und in dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden.

Aus Essig, Senf, einer zerdrückten Knoblauchzehe, Öl, Salz und Pfeffer eine Sauce anrühren.



Gemüse, gegrillt

Zutaten für 4 Portionen

Man kann auch ohne Fleisch grillen. Dazu eignen sich praktisch alle Gemüsesorten.

So geht´s:

Champignons: Halbieren, mit Hefewürze und Pfeffer würzen, leicht mit Öl bepinseln.

Tomaten: Halbieren, mit Meersalz, Kräutern der Provence und Pfeffer würzen. Nach dem Grillen mit geriebenem Käse bestreuen.

Zwiebeln: Schälen und in dicke Scheiben schneiden; mit Pfeffer und Majoran bestreuen und mit Öl bepinseln.

Paprika: In breite Streifen schneiden, mit Hefewürze bestreuen und mit Öl bepinseln.

Kartoffeln: Gut waschen und halbieren, mit Meersalz, Pfeffer und Majoran bestreuen und mit Öl bepinseln.

(Kartoffeln brauchen länger als die übrigen Gemüsesorten.)

Zucchini: Der Länge nach in breite Streifen schneiden, in Olivenöl, zerdrücktem Knoblauch, Meersalz und Pfeffer einige Stunden marinieren - danach grillen.



100 g Lebensmittel

Purin
in mg

Harnsäure
in mg

Fleisch

Kalbskotelett	52	125
Schweinekotelett	49	118
Rindfleisch (Muskel)	58	140
Putenschnitzel	50	120
Bratwurst (Schwein)		100

Gemüse

Aubergine	8	20
Champignon	25	60
Kartoffeln	6	15
Kopfsalat	4	10
Paprika grün	4	10
Paprika rot	6	15
Radieschen	4	10
Salatgurke	2	6
Tomaten	4	10
Zucchini	8	20
Zwiebeln	4	9

100 g Lebensmittel

Purin
in mg

Harnsäure
in mg

Kräuter

Schnittlauch		30
Petersilie		40

Obst

Brombeere	6	15
Erdbeere	11	25
Heidelbeere	8	20
Himbeere	8	18
Rhabarber	2	5
Wassermelone	8	20

Getränke

Kölsch	2,5	6
Pils	5	13
Weißbier	6	15

Sonstiges

Tomatenketchup		60
----------------	--	----

Was tun beim schmerzhaften, akuten Gichtanfall?

Colchicin - Retter in der Not

Die erste Frage der von einem akuten Gichtanfall betroffenen Patienten richtet sich nicht nach der Herkunft des Schmerzes, sondern wegen der Intensität nach den Möglichkeiten der hoffentlich raschen Schmerzbefreiung.

Jeder Hausarzt hat diese Situation schon erlebt und jedem Hausarzt ist in dieser Situation das Gleiche eingefallen:

Colchicin - unterbricht den Gichtanfall

Ist die Diagnose akuter Gichtanfall gestellt, gibt es nur ein Mittel, das diesen Anfall unter-

brechen und rasch von den Beschwerden befreien kann: Colchicin, ein Extrakt aus der Herbstzeitlosen.

Colchicin greift genau da ein, wo ein Gichtanfall ausgelöst wird:

Der akute Gichtanfall ist die Folge der Aktivierung von weißen Blutkörperchen, welche versuchen, die auf dem Boden hoher Harnsäurewerte entstandenen Kristallisationen abzubauen.

In diesem Prozess entsteht jedoch ein Überschuss an Milchsäure, der im Gegensatz zum Ziel des Prozesses die

Löslichkeit der Kristalle vermindert und letztlich zum Gichtanfall und den ausgeprägten Schmerzen führt.

Colchicin - Retter in der Not

In diesem Prozess hindert Colchicin die weißen Blutkörperchen daran, Harnsäure aufzunehmen und zu transportieren. Der akute Gichtanfall wird so unterbrochen und bestehende Schmerzen klingen in der Regel nach wenigen Stunden ab.

Als Retter in der Not ersetzt Colchicin nicht die gezielte Umstellung der Ernährung.



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 Packungen Basenpulver zur sanften Entsäuerung

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. Welcher bekannte Mediziner beschrieb die Gicht zuerst

- Galenus
 Paracelsus
 Leonardo da Vinci

2. Alkohol hat auf den Verlauf der Gicht

- gar keine Wirkung
 eine positive Wirkung
 eine negative Wirkung

3. Die im Beeren enthaltenen Ballaststoffe fördern:

- Müdigkeit
 Darmtätigkeit
 Entwässerung

4. Zu wieviel Prozent sollte der Speiseplan aus basischen Vitalstoffen bestehen?

- 50 %
 75 %
 80 %

5. Colchicin hindert die weißen Blutkörperchen daran

- Harnsäure aufzunehmen
 sich zu vermehren
 Abfallstoffe zu produzieren

Wünschen Sie regelmäßig die kostenlose Zusendung des Gicht-Telegramms?

- ja nein

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 30.09.2006.

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