

Seite 2

Bluthochdruck
als Folge
chronischer
Gicht

**Seite 3**

Gicht -
in vielen
Ländern
auf dem
Vormarsch

**Seite 4**

Hilfen im
Alltag:
Medizinische
Rehabilitation

**Seite 6**

Obst &
Gemüse -
wertvolles
zum
Genießen



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 Gichtanfänge 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.

Patienten mit chronischer Gicht profitieren von regelmäßiger Blutdruckkontrolle

Mögliche Folgen chronischer Gicht: Bluthochdruck

Schwerpunkt: Folgeerkrankungen chronischer Gicht

Sowohl bei der Entstehung als auch im Verlauf der Gicht spielt die Niere eine wichtige Rolle.

Werden Nieren durch chronische Gicht geschädigt, sind auch deren Aufgaben, wie Harnbildung und Blutdruckregulierung beeinflusst.

Als Folge führen gichtbedingte Nierenschäden, wie z. B. die Gichtniere, nicht selten zu Bluthochdruck.

Warum Bluthochdruck wegen Gicht?

Bestimmte Zellgruppen der Glomerula (befinden sich in der Nierenrinde) übernehmen einen wichtigen Teil der Blutdruckregulierung.

Die durch eine Gichtniere verursachten Abflussbehinderungen in den zugehörigen Harnkanälchen können diese Glomerula schädigen und in der Folge auch die blutdruckregulierenden Zellgruppen schädigen, was letztlich zum Bluthochdruck führt.

Gichtpatienten: Blutdruck messen!

Hoher Blutdruck verursacht meist keine oder nur geringe Beschwerden. Lang anhaltend führt er jedoch zu so gefährlichen Krankheiten wie

Augenschäden, Angina pectoris, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Chronische Gicht birgt immer das Risiko eines sich entwickelnden Bluthochdruckes, der ohne regelmäßige Blutdruckkontrolle oft zu spät erkannt wird.

Blutdruckmessungen sind heute mit elektronischen Geräten simpel und einfach durchzuführen.

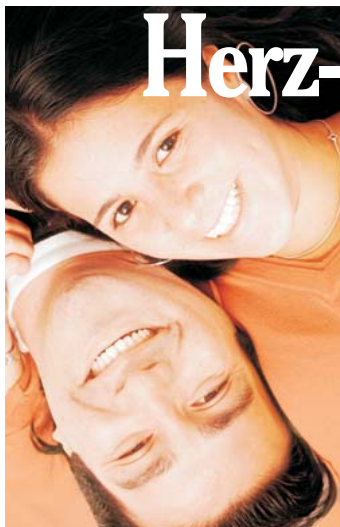
Als Ergebnis der Messung werden zwei Werte angegeben. Die sogenannte Systole zeigt den Druck bei der Anspannung des Herzmuskels, die Diastole denjenigen der Entspannungsphase. Werte bis 130 / 85 mmHg fallen in den Normalbereich. Für Gichtpatienten gilt, dass jeder darüber liegende Wert mit dem behandelnden Arzt besprochen werden muss. Gezielte Vorsorge kann hier Leben retten.

Einteilung des Blutdruckes (mmHg)

(gemäß den Richtlinien der Deutschen Liga zur Bekämpfung hohen Blutdruckes e. V.)

Bewertung des Blutdruckes	Systolischer Wert	Diastolischer Wert
NORMAL	unter 130	unter 85
GRENZWERT	bis 140	bis 90
HOCHDRUCK	140 und darüber	90 und darüber

Nieren regeln nicht nur die Harnproduktion - sie wirken auch bei der Regulierung des Blutdruckes mit. Eine chronische Gicht kann deshalb zum Bluthochdruck (Hypertonie) führen.



Herz-Kreislauf ok?

- Ein gesundes Herz-Kreislauf System ist kein Zufall

Fettreiche 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[®] Lösung und Dragees

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

Nur in Apotheken

Olivysat[®] Bürger Lösung und Dragees, Wirkstoff: Olivenblättereextrakt, 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.

Zunahme der Krankheitsfälle

Gicht - in vielen Ländern auf dem Vormarsch

Die vor vielen Jahren als typisches Leiden der fett und üppig essenden Oberschicht geltende Gicht hat sich auf dem Boden von Wohlstand längst zu einer Volkskrankheit entwickelt.

In Deutschland leiden 2,8 % der Männer und 0,4 % der Frauen - am häufigsten zwischen dem 30. und 59. Lebensjahr - an Gicht.

Weltweit nimmt die Anzahl der Patienten mit Gicht zu. Obwohl der Einfluss der Ernährung bekannt ist, wächst die Zahl der Gichtpatienten insbesondere in den USA, Neuseeland, Taiwan und China.

In England stagniert die Zahl der Neuerkrankungen auf relativ hohem Niveau, obwohl der Anteil älterer Frauen, die an Gicht erkranken, kontinuierlich zunimmt.

Diese Zunahme bei älteren Frauen ist vor allem auf längere Lebenserwartung zurückzuführen, die häufig von gichtfördernden Begleitumständen wie Arthrose, Diuretikatherapie und chronischer Niereninsuffizienz begleitet ist.



Grundsätzlich hat sich aber an der Jahrhunderte alten Begründung für Gicht nichts geändert. Immer dann, wenn Ernährungsgewohnheiten die Entstehung von Gicht fördern, lässt sich dies an der Zahl der Neuerkrankungen ablesen.

Zuviel, zu fett, zu üppig gegessen, zu viel Alkohol getrunken und zu wenig körperliche Aktivität sind sichere Grundlagen für den Einstieg in ein Leben mit Gicht und andere, lebensbedrohende Krankheiten.

Nachdem Jahrzehnte lange Aufklärung nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat, setzen Regierungen weltweit zunehmend auf gesetzliche Regelungen, mit denen bestimmte Nahrungsmittel, Fette oder sogar Fast-Food-Ketten verboten werden sollen.

Anders als beim Rauchen, schaden sich Personen mit gefährlichem Essverhalten aber nur selbst. Gesetzliche Regelungen können deshalb unterstützen, doch die Verantwortung für das eigene oder familiäre Wohlergehen hat hier jeder selbst in der Hand.

Arzneimittelsicherheit "Schmuckkerbe" in Tabletten

Das Teilen von Tabletten ist weit verbreitet, kann aber, wie Pharmakologen herausgefunden haben, problematisch sein. Etwa ein Viertel aller Tabletten werden vor der Einnahme geteilt. Dabei handelt es sich bei ca. 10 % der Tabletten nicht um eine Bruch-, sondern um eine Schmuckkerbe.

Das Tablettenteilen kann aus mehreren Gründen bedenklich sein: Bei vielen Tabletten schützt ein Überzug den Wirkstoff vor dem sauren Magensaft. Werden diese Tabletten geteilt, wird der Wirkstoff bereits im Magen frei gesetzt, dabei zerstört und das Medikament unwirksam. Bei Tabletten mit einem Retard-Überzug, der die Wirkstofffreisetzung verlängert, kann die Dauer der Wirkung verkürzt werden und die Häufigkeit von Nebenwirkungen steigen. Im Zweifel ist es immer ratsam einen Arzt oder Apotheker zu Rate zu ziehen.

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

Schwerpunkt: Medizinische Rehabilitation

Medizinische Rehabilitation dient insbesondere der Prävention, Linderung, Kompensation und Verzögerung der Folgen von chronischen Krankheiten wie z. B. der Gicht.

Dementsprechend lautet das Motto der Rehabilitationsträger eindeutig:

Reha vor Rente.

Insbesondere Patienten mit fortgeschrittener, chronischer Gicht profitieren von gezielten Rehamassnahmen, mit denen die Beweglichkeit und Mobilität wieder hergestellt wird.

Der Begriff Rehabilitation umfasst alle Maßnahmen, die geeignet sind, einen kranken oder behinderten Menschen in das berufliche und/oder gesellschaftliche Leben wieder einzugliedern.

Voraussetzung für die Genehmigung von Rehabilitationsmaßnahmen sind ein vom behandelnden Arzt bestätigter Rehabilitationsbedarf, eine Rehabilitationsfähigkeit und eine positive Rehabilitationsprognose.

Im Falle von Gichtpatienten sind diese Voraussetzungen in der Regel dann erfüllt, wenn das Krankheitsbild einer chronischen Gicht zu Bewegungs- und Mobilitätseinschränkungen geführt hat und der Patient in der Lage und Willens ist, seine Arbeits- und Leistungsfähigkeit und die damit

verbundene Eigenständigkeit und Lebensqualität so lange wie möglich zu erhalten.

Kann dieses Ziel mit den Mitteln eines niedergelassenen Arztes nicht oder nur unvollständig erreicht werden, kann ambulante, teilstationäre oder stationäre Rehabilitation verordnet werden.

Ambulante Reha

Bei einer ambulanten Rehabilitation kommt der Patient nur für Stunden zu Therapie-maßnahmen in die Rehaeinrichtung. Sie kommt immer dann in Frage, wenn stationäre oder teilstationäre Maßnahmen nicht erforderlich sind.

Teilstationäre Reha

Eine teilstationäre Rehabilitation ist dann die bessere Lösung, wenn ein Reha-Team unter ärztlicher Betreuung wohnortnah zur Verfügung steht und eine stationäre Rehabilitation nicht erforderlich oder aus beruflichen oder sozialen Gründen nicht möglich ist.

Voraussetzung ist jedoch, dass der Patient über genügend Restgesundheit, Stabilität und ausreichende Belastbarkeit verfügt.

Wann? - Wie? - Wo?

Medizinische Rehabilitation bei Gicht-Patienten

Die tägliche Therapiedauer wird im Rahmen der teilstationären Reha in der Regel so gewählt, dass der Patient nach einem halben Tag nach Hause gehen kann.

Stationäre Reha

Die größten Vorteile eines stationären Aufenthaltes in einer Reha-Klinik liegen unter anderem darin, dass erstens

leisten, dass sehr krankheits-spezifisch und individuell problemorientiert behandelt wird.

Ein stationärer - und nicht unbedingt wohnortnaher Rehabilitationsaufenthalt - bietet insbesondere dann große Vorteile, wenn es dem Patienten schwer fällt, wegen belastender Alltagssituationen den notwendigen Abstand zu Beruf und privatem Umfeld zu halten.



alle Leistungen unter einem Dach angeboten werden und zweitens der tägliche Stress entfällt.

Neben breiten Therapiemöglichkeiten kann im Rahmen eines stationären Aufenthaltes auch ergänzende Diagnostik durchgeführt werden. Ärzte, Therapeuten und Pflegepersonal sind rund um die Uhr verfügbar und gewähr-

Die Therapie

Reha-Maßnahmen umfassen von Physiotherapie, physikalischen Maßnahmen, Heilbädern, Funktionstraining bis hin zur Ergotherapie ein breites Spektrum. Im Falle medikamentöser Behandlung geht es um Einleitung, Umstellung und Überwachung der Medikamentengabe.

Die für Gichtpatienten im Zentrum stehende Ernährung als dem wesentlichsten Teil zur Bewältigung einer anfallsfreien Zukunft kommt im Rahmen stationärer Reha besondere Bedeutung zu.

Diätassistenten halten nicht nur Vorträge und Schulungen. Oft gibt es Gelegenheit zum gemeinsamen Kochen, auf jeden Fall wird für jeden Patienten ein individueller Ernährungsplan erstellt.

Reha muss bewilligt werden

Der behandelnde Arzt entscheidet über den Sinn und die Notwendigkeit einer Reha-Maßnahme, doch die Kostenträger haben das letzte Wort bzgl. der Kostenerstattung.

Bei medizinischer Notwendigkeit besteht alle 4 Jahre Anspruch auf eine Rehabilitationsmaßnahme. Bei vom Arzt attestierten, schweren Funktionsstörungen können Rehabilitationsmaßnahmen auch deutlich häufiger genehmigt werden.

Antragsformulare gibt es bei jedem Kostenträger. Am besten wird der Antrag mit Hilfe des behandelnden Arztes gestellt, der dem Antrag ohnehin ein Gutachten zum Zweck und Ziel der gewünschten Maßnahmen beifügen muss.

Die Kostenträger

Zuständige Kostenträger für eine Reha-Maßnahme sind in der Regel die gesetzlichen Krankenkassen oder die gesetzliche Rentenversicherung.

Wer als Kostenträger in Frage kommt, richtet sich nach den Hauptzielen der stationären, medizinischen Rehabilitation: Wird eine Frühverrentung verhindert und zahlt der Betroffene Beiträge zur gesetzlichen Rentenversicherung, werden



die Kosten von der Rentenversicherung übernommen.

Droht jedoch eine Pflegebedürftigkeit bei Patienten, die nicht rentenversichert sind (z. B. auch Rentner), dann ist nach dem Grundsatz "Reha vor Pflege" die Krankenkasse zuständig.

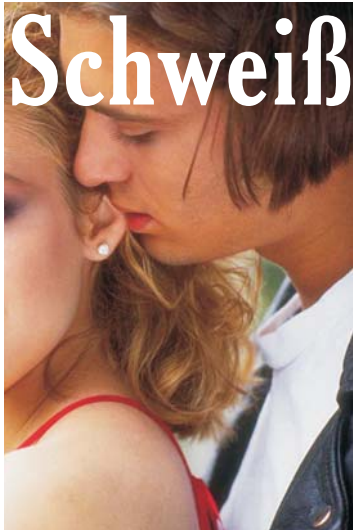
Ist eine Rehabilitationsmaßnahme abgeschlossen, erfolgt eine individuelle sozial-medizinische Beurteilung der Situation des Patienten. Diese beinhaltet auch einen Nachsorgeplan und die Empfehlung von Maßnahmen, mit denen der Alltag und Beruf in Zukunft möglichst beschwerdefrei gestaltet werden können.

Tipp: Mitsprache bei der Wahl der Reha-Einrichtung

Mit der Neuordnung des SGB IX wurden die Mitspracherechte der Betroffenen gestärkt.

Bei der Entscheidung über die Leistungen und bei der Ausführung der Leistungen soll den berechtigten Wünschen der Leistungsempfänger entsprochen werden. Dabei wird auch auf die persönliche Lebenssituation, das Alter, das Geschlecht, die Familie und auf die religiösen Bedürfnisse der Betroffenen Rücksicht genommen.

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: 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.

Purinarme Ernährung

Nicht alle Gemüsesorten sind purinarm



Blumenkohl-Paprika-Salat

Zutaten für 4 Portionen:

350 g Blumenkohl
1 rote Paprikaschote
1 Bund Schnittlauch
2-3 EL Haselnussmus
1 EL heißes Wasser
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 TL Honig
2 EL Crème fraîche oder Dickmilch
Meersalz
1 EL grob gehackte Haselnüsse

So geht's:

Den Blumenkohl vorbereiten, waschen, in Röschen zerteilen und in kochendem Wasser circa 2-3 Minuten blanchieren.

Die Paprika halbieren, entkernen und in Streifen, den Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2-3 Esslöffel Haselnussmus mit einem Esslöffel heißem Wasser cremig rühren und mit dem Saft von einer 1/2 Zitrone, 1/2 Teelöffel Honig, 2 Esslöffeln Crème fraîche und Meersalz zu einer Soße verarbeiten.

Alles miteinander mischen und mit einem Esslöffel gehackten Nüssen bestreuen.

Nicht wenige Gichtpatienten verlassen sich auf den Grundsatz, dass eine "ausgewogene und vielseitige" Ernährung ein guter Garant für einen niedrigen Harnsäurespiegel im Blut ist:

Doch was ist eine "ausgewogene, vielseitige" Ernährung?

Nicht mehr als eine leere Phase - und dies gilt insbesondere für Gichtpatienten. Hier gilt, dass jedes "Purinchen" gezählt werden muss und dies gilt insbesondere für Gichtpatienten mit Stoffwechselstörungen. Wer sich darauf verlässt, dass "ausgewogen und vielseitig" den

nächsten Anfall verhindert, wird in der Regel schmerzhafte Überraschungen erleben.

Purinarme Ernährung ist vielseitig und schmeckt vorzüglich, aber sie braucht exakte Planung. Nur wer exakt plant, braucht auf nichts zu verzichten.

Brennesselsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 große Zwiebel
50-100 g Lauch
20 g Pflanzenmargarine
1 l Gemüsebrühe
400 g frische Brennessel
Sojasoße
Vollmeersalz
1 Prise Zucker
evtl. etwas Stärkemehl
1 Bund Schnittlauch

So geht's:

Eine große Zwiebel in Würfel, Porree in Streifen schneiden und im Pflanzenfett andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die frischen Brennesseln zugeben, aufkochen lassen und mit Sojasoße, Salz und Zucker abschmecken, eventuell mit etwas Stärkemehl leicht anbinden und mit Schnittlauch garnieren.



Fenchelgratin

Zutaten für 4 Portionen:

2 Fenchelknollen
Saft von einer halben naturreinen Zitrone
Meersalz
Füllung: 250 ml Milch
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas Hefe-Gemüsebrüheextrakt
20 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine
50 g Maisgrieß
30 g Gemüsemaiskörner (a.d. Dose)
125 g Sahne (30 % Fett)
40 g geriebener Emmentaler (45 % F.i.Tr.)
20 g grobgehackte Haselnüsse

So geht's:

Zwei Fenchelknollen putzen, den Stielansatz entfernen und zerlegen.

Die Fenchelblätter in wenig Salzwasser mit dem Saft einer halben Zitrone 10 Minuten garen.

Zwischenzeitlich die Milch mit Butter, Meersalz, Pfeffer und etwas Hefebrüheextrakt zum Kochen bringen. Den Maisgrieß einstreuen und bei geringer Energiezufuhr 20 Minuten ausquellen lassen. Die Maiskörner zugeben.

Sahne steifschlagen und mit dem geriebenen Käse vermischen.

Die Hälfte der Masse unter den Maisbrei heben. Fenchel abtropfen lassen und auf feuerfeste Teller legen.

Maisbrei darauf verteilen, den Rest der Sahnekäsemasse darüberziehen und mit gehackten Nüssen bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad 8 Minuten überbacken.

Bandnudeln in Rucola-Soße

Zutaten für 4 Personen:

1 Bund Rucola (Rauke)
1 Tomate
400 g Vollkorn-Bandnudeln
1 kleine Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
250 ml Sahne (30 % Fett),
oder 200 g Streichfein und
100 ml Milch
1 Prise Safran
Meersalz
Pfeffer a.d. Mühle

So geht's

Ein Bund Rucola waschen und in Streifen schneiden, gut abtropfen lassen.

Eine Tomate enthäuten, Kerne entfernen und in Würfel

schneiden.

Die Vollkornbandnudeln in Salzwasser je nach Sorte etwa zehn Minuten kochen.

Für die Soße eine kleine Zwiebel und 1-2 Zehen Knoblauch kleinhacken und in Olivenöl glasig dünsten.

Mit Sahne auffüllen und bei geringer Energiezufuhr circa 15 Minuten einköcheln lassen.

Eine Prise Safran zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola unterrühren (nicht mehr kochen), und die Soße mit den Nudeln vermischen. Mit Tomatenwürfeln garnieren.

Apfel-Kiwi-Grütze

Zutaten für 4 Portionen:

1/2 l naturtrüber Apfelsaft
1/2 l Wasser
Schale einer Zitrone
60 g Perltapioka
1 mittelgroßer Apfel
2 Kiwis
2 EL Honig
gemahlene Nelken, Zimt

So geht's:

Naturtrüber Apfelsaft und Wasser erhitzen, Schale einer unbehandelten Zitrone zugeben, Perltapioka einrühren und bei geringer Energiezufuhr circa 30 Minuten ausquellen lassen.

Nach 20 Minuten den grobgeraspelten Apfel, eine kleingeschnittene Kiwi, 2 Esslöffel

Honig, Zimt und gemahlene Nelken zugeben.

Die Grütze in Portionsschalen füllen, kühlstellen und vor dem Servieren mit Kiwischeiben garnieren.

Purinwerte

Blumenkohl-Paprika-Salat:

pro Portion von 175 g:
18,4 mg Purin

Brennnesselsuppe:

pro Portion von 387 g:
24 mg Purin

Fenchelgratin:

pro Portion von 204 g:
7,1 mg Purin

Bandnudeln in Rucola-Soße:

pro Portion von 211 g:
28,5 mg Purin

Apfel-Kiwi-Grütze:

pro Portion von 331 g:
10,8 mg Purin

100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
Geflügel		
Huhn, Brust mit Haut	73	175
Putenschnitzel, roh	50	120
Wild		
Hirsch	67	160
Wurst		
Bratwurst, Schwein	42	100
Frühstücksfleisch	24	50
Mortadella, deutsch	46	120
Salami	44	100
Weißwurst	29	70
Wiener Würstchen	33	80
Räucherfische		
Aal	33	80
Forelle	75	180
Makrele	68	170
Rotbarsch	63	160
Sprotten	210	500

100 g Lebensmittel	Purin in mg	Harnsäure in mg
Nüsse		
Haselnüsse	15	40
Walnüsse	10	25
Gemüse		
Blumenkohl	19	45
Fenchel	7	16
Paprika, grün	4	10
Paprika, rot	6	15
Grünkohl	13	30
Obst		
Apfel	6	15
Kiwi	8	19
Orange	8	19
Grapefruit	6	15
Trockenobst		
Aprikosen	31	73
Pflaumen	27	63
Rosinen	45	107

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: 55.000

Erscheinungsweise: Jan., April, Juli, Okt.

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

ISSN: 1860 - 9511

Colchicin stellt die Weichen für eine positive Langzeitprognose

Warum Colchicin beim akuten Gichtanfall?

Kaum eine andere Erkrankung ist so schmerzhaft wie Gicht. Im Rahmen eines akuten Gichtanfalles sind die Schmerzen oft so stark, dass schon der Druck der Bettdecke zu einer unerträglichen Tortur werden kann.

Das erste Ziel: Schmerzbefreiung

In dieser Situation ist für die Betroffenen das Wissen um die Ursachen eines Gichtanfalles und evtl. eigene Fehler im Rahmen der Ernährung zweitrangig. Im Vordergrund steht die Frage nach der raschen Schmerzbefreiung.

Wer in dieser Situation auf die Hausapotheke vertraut, hat kaum eine Chance auf Besserung und stellt die Weichen falsch. Ein akuter Gichtanfall erfordert einen eiligen Arztbesuch.

Die Schmerzen entstehen, weil im Blut zuviel Harnsäure vorhanden ist, die sich im Gewebe und vor allem in Gelenken ablagert, kristallisiert und schmerzhafte Entzündungen verursacht.

Dem Arzt stehen verschiedene Medikamente zur raschen Schmerzbefreiung zur Verfügung - alle lindern und beseitigen die Entzündung.

Schmerzbefreiung ist nicht genug

Klingt die Entzündung ab, verschwindet der Schmerz. Dies geschieht nach wenigen Stunden und gilt für alle verwendeten Medikamente gleichermaßen.

Doch das Problem liegt nicht in der Entzündung, sondern in den hohen Harnsäurewerten, der Ablagerung von Harnsäure in Gewebe und Gelenken, sowie deren Kristallisierung. Ohne Kristallisierung von Harnsäure gibt es keinen akuten Gichtanfall und keinen Schmerz.

Colchicin kann mehr

Der akute Gichtanfall ist die Folge der Aktivität weißer Blutkörperchen, die versuchen Kristallisationen abzubauen. Im Gegensatz zum Ziel entsteht dabei jedoch Milchsäure, welche die Löslichkeit der Kristalle noch mehr vermindert.

Als einzige Medikation hindert Colchicin die weißen Blutkörperchen daran, sich zu teilen und unterbricht so den Gichtanfall. Der Schmerz verschwindet und die Weichen für eine beschwerdefreie Zukunft werden gestellt.



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.

Die Deutsche Gicht-Liga e. V. verlost 3 Handgelenk-Blutdruckuhren zur einfachen Blutdruckkontrolle

1. Unter www.gichtliga.de findet man einen:

- Purinrechner
 Ernährungsrechner
 Menürechner

2. Bei Tabletten mit Retard-Überzug wird:

- Dauer der Wirkung verkürzt
 Nebenwirkungen gesteigert
 Wirkstofffreisetzung verlängert

3. Mitsprache bei Wahl der Reha-Einrichtung ist geregelt in:

- SGB X
 SGB IX
 SGB XI

4. Was lindert den akuten Gichtanfall?

- Gift der Herbstzeitlose
 Arnika
 Fenchel

5. Unter einem "normalen" Blutdruck versteht man Werte bis:

- 130/85 mmHG
 140/90 mmHG
 150/95 mmHG

Wünschen Sie regelmäßig die kostenlose Zusendung des Gicht-Telegramms?

- ja nein

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 30.06.2007.

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