

Seite 4

Was tun, wenn purinarme Ernährung nicht ausreicht?



Seite 5

Unreine Haut und Akne durch Hautpflegeprodukte?



Seite 6

Basis der Gichttherapie: Richtige Lebensweise und Ernährung



Seite 8

Gewinnspiel mit Hilfe der deutschen Gichtliga



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Gicht durch Übergewicht?

Übergewicht selbst ist kein Auslöser für Gicht - doch steigt die Gefahr für einen akuten Gichtanfall mit jedem Pfund, das zunächst oft mit großem Genuss zuviel aufgenommen und anschließend ohne jede Freude als Last eine Menge der notwendigen körperlichen Funktionen beeinträchtigt.

Gicht ist eine sogenannte Wohlstandskrankheit, die eng mit einer zu hohen Aufnahme an Fleisch und Alkohol verbunden ist. Auch die zurückliegenden Jahrzehnte der Aufklärung zum Einfluss von Ernährungsgewohnheiten auf die Gesundheit und die Lebenserwartung haben daran nichts geändert.

Überraschung Gicht?

Einen guten Gradmesser für die nicht verbesserten, sondern im Durchschnitt sogar verschlechterten Essgewohnheiten bieten die Harnsäurewerte im Blut.



Typisch deutsches Essen ist nicht ungefährlich

Wer diese Harnsäurewerte beim Arzt zumindest dann regelmäßig überprüfen lässt, wenn er/sie Übergewicht hat, wird weder von einem akuten Gichtanfall, noch von den lebenslangen Problemen, die mit einer chronischen Gichterkrankung verbunden sind, überrascht.

Hohe Harnsäurewerte und in der Folge Gicht werden durch Übergewicht, Alkoholkonsum und eine purinreiche Ernährung begünstigt.

Harnsäurespiegel steigen stetig

Die Medizin insgesamt und Ärzte, Krankenkassen und Selbsthilfegruppen insbesondere kennen das Problem und forcieren seit Jahrzehnten die Aufklärung von Gefährdeten und deren Familien.

Doch anders als bei soviel und guter Aufklärung zu erwarten, sind in der Zeit von 1962 bis 1989 die durch-

schnittlichen Werte nicht gesunken, im Gegenteil.

Bei Männern stiegen sie von durchschnittlich 4,9 mg/dl auf 5,9 mg/dl, bei Frauen von 4,1 mg/dl auf 4,2 mg/dl. Die Werte stehen für Milligramm Harnsäure per Deziliter im Blut. 19 % aller Männer und 4 % aller Frauen in Deutschland sind davon betroffen.

Doch Deutschland steht hier nicht alleine - Gicht ist weltweit in all den Ländern auf dem Vormarsch, wo purinreiche Kost zu den üblichen Ernährungsgewohnheiten gehört.

Der typisch deutsche Speisezettel bietet hier eine große Auswahl und damit auch riesige Chancen, zunächst an erhöhten Harnsäurewerten (Hyperurikämie) und in der Folge an Gicht zu leiden. Von der anscheinend völlig harmlosen Leberwurst über den unverdächtigen Seelachs bis hin

Fortsetzung auf Seite 2

Photo: A. Reinkober pixelio.de

Spezifische Ernährungsgewohnheiten fördern oder verhindern Gicht

zum grundsätzlich verdächtigen Schweinebraten gibt es Dutzende von Quellen für eine gichtfördernde Ernährung.

Hat die Aufklärung versagt?

Ärzte und Wissenschaftler sind sich einig: Die Ernährungslage in Deutschland ist heute besser als in den 60-er Jahren.

Der damals an seiner schweren Statur erkennbare, erfolgreiche Industrielle, Kaufmann, Manager usw. zeichnet sich heute dadurch aus, dass er schlank, fit, trainiert und belastbar erscheint. Aus dieser Sicht hat der Begriff Wohlstandskrankheit Gicht ausgedient.

Doch die Botschaft zu einer allgemein gesunden Ernährung erreicht erstens nicht jedermann und ist zweitens in Bezug auf Gicht nicht so spezifisch, dass sie die Entstehung von Gicht verhindern könnte.

Zwar deckt sich die Botschaft "gesund und purinarm" zu

100 % - doch bedeutet gesunde Ernährung nicht für jedermann im gleichen Ausmaß automatisch auch purinarme Ernährung. Wer Gicht oder eine Veranlagung zu Gicht hat, dem hilft eine all-

Schlanke Menschen haben grundsätzlich ein weitaus geringeres Risiko an Gicht zu erkranken - doch sie tragen durch das fehlende Übergewicht lediglich einen Risikofaktor weniger.

liegt darin, dass wie z.B. bei einer Nussallergie die Vermeidung von Nüssen die Entstehung von nicht selten lebensgefährlichen Symptomen verhindert. Nicht anders verhält sich das bei Veranlagung zu Gicht.



Purinarm Essen bedeutet nicht Verzicht auf Genuss .

gemein gesunde Ernährung nur eingeschränkt, wenn diese z.B. Matjesfilet mit einem hohen Anteil an Purinen enthält, aus denen der Körper eine Menge Harnsäure produziert.

Matjesfilet ist als Fisch grundsätzlich vorteilhaft im Rahmen einer allgemein gesunden Ernährung - aber eben nicht für Patienten mit Gicht.

Bei Veranlagung zu Gicht müssen sie auf ihre Harnsäurewerte genauso achten wie Patienten mit Gicht.

Gichtpatienten müssen Purine zählen

Der große Unterschied zwischen einer gesunden Ernährung für gesunde, bzw. Kranke oder gefährdete Patienten

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

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

Dieser wirksame Bestandteil der Olivenblätter wird für Olivysat® mono in einem speziellen Verfahren so gewonnen und verarbeitet, dass die

Die Menge der mit der Nahrung aufgenommenen Purine entscheidet über die Höhe des Harnsäurewertes im Blut und damit über die Chancen an Gicht zu erkranken - oder eben nicht.

Doch im Unterschied zu Nüssen sind Purine als winzige Zellbestandteile nicht erkennbar - deshalb muss die Nahrung für gefährdete Personen spezifisch gewählt und bewertet werden. Dabei hilft kein schätzen oder abwägen - hier zählt ausschließlich präzise Information. Das Limit: 500 mg Harnsäure pro Tag!

Tip

Der sicherste und einfachste Weg, alles zu essen was schmeckt, das Limit aber nicht zu überschreiten, ist der kostenlose Purinrechner:

www.gichtliga.de

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

Das Resultat:

Olivysat® mono

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

Nur in Apotheken

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



Herz-Kreislauf ok?

- Ein gesundes Herz-Kreislauf-System ist kein Zufall

Fetteiche 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.



Schwerpunkt: Gelenkschonende Bewegung

Zu den Folgen von chronischer Gicht zählen u.a. Gelenkschäden, Entzündungen der Sehnenscheide, Schäden am Nierengewebe oder auch Bluthochdruck.

Am stärksten betroffen fühlen sich die meisten Patienten jedoch von der nachlassenden Mobilität. Neben allen Schmerzen und anderen Symptomen, beeinträchtigt dieser Faktor den täglichen Ablauf am meisten.

Die Einschränkungen reichen vom Aufgeben lieb gewonnener Freizeitbeschäftigung bis hin zur notwendigen Hilfe beim An- und Ausziehen und der Bewältigung täglich anfallender Routineaufgaben.

Die Vorteile einer gezielten Förderung der Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken liegen speziell für Gichtpatienten mehr als eindeutig auf der Hand.

Gezielter Sport bremst das Fortschreiten der Erkrankung und erhält die Mobilität. Und wegen der Schwerelosigkeit ist Wasser das ideale Element für gelenkschonendes Bewegungstraining.

Bei chronischer Gicht fördert Bewegung die Mobilität und Lebensqualität

Wassergymnastik schont die Gelenke bei chronischer Gicht

Wassergymnastik hat seinen Ruf als Seniorenfitnessprogramm längst verloren.

Nicht nur Rehasentren, auch Thermen, Vereine, Schwimmbäder, Universitäten, usw. bieten Wassergymnastik heute als gezieltes Training zum Auf- und Ausbau von Muskelkraft und erweiterter Mobilität an. Nutznießer sind nicht nur kranke Personen, sondern vor allem auch Leistungs- und Freizeitsportler.

Wasser entlastet Muskeln und Gelenke

Die natürlichen Eigenschaften des Wassers wie Auftrieb, Druck und Widerstand entlasten Muskeln und Gelenke. Bewegungen, die außerhalb des Wassers schwer fallen und Schmerzen bereiten, können im Wasser unter quasi schwerelosen Bedingungen oft völlig problemlos und schmerzfrei durchgeführt werden.

Wasser erleichtert jede Bewegung durch die Reduzierung des eigenen Körpergewichts. Muskeln werden gelenkschonend trainiert und gestärkt.

Wassergymnastik bringt den Kreislauf in Schwung, erhöht den Energieverbrauch, stimuliert die Atmung, fördert die Gesamtmotorik und die Ausdauer.

Bewegung im Wasser stabilisiert Mobilität

Wassergymnastik gibt es in den verschiedensten Varianten, speziell abgestimmt auf die sportlichen und gesundheitlichen Bedürfnisse der einzelnen Nutzergruppen.



Gichtpatienten profitieren von Wassergymnastik in besonderer Weise. Die Schonhaltung für schmerzende Gelenke wird im Wasser oft aufgegeben oder zumindest deutlich reduziert.

Zu den mehr als wünschenswerten Folgen regelmäßiger Wassergymnastik gehört für Gichtpatienten deshalb der Erhalt, bzw. die Wiederherstellung verlorener Mobilität.

Positiver Einfluss auf Krankheitsverlauf und Lebensqualität

Gezielte, regelmäßige Wassergymnastik ist in der Lage, den negativen Einfluss von Gicht auf die Gelenke zu reduzieren und das Fortschreiten

der Erkrankung gezielt zu verlangsamen.

Wird gleichzeitig darauf geachtet, dass die Harnsäurewerte dauerhaft auf einem normalen Niveau gehalten werden, wird dem Krankheitsbild Gicht und seinen Auswirkungen erfolgversprechend begegnet.

Gerade für Patienten mit chronischer Gicht ist es mehr als ratsam, sportliche Aktivitäten mit dem behandelnden Arzt abzustimmen.

Dazu gehören im Rahmen von Wassergymnastik z.B. Intensität der Belastung betroffener Gelenke, die Wassertemperatur und Berücksichtigung des Einflusses auf parallel bestehende Krankheiten.

Tipp

Wassergymnastik gehört zu den von vielen Krankenkassen anerkannten Sportarten mit präventiver und rehabilitativer Wirkung.

Viele Krankenkassen unterstützen ihre Mitglieder durch Übernahme der Kursgebühren oder bieten sogar eigene Kurse an.

Auskünfte gibt es beim behandelnden Arzt oder den Krankenkassen.

Schwerpunkt: Wann und welche Medikamente erreichen Gicht?

Kein Gichtpatient darf auf die Chance verzichten, seine erhöhten Harnsäurewerte durch gezielt purinarme Ernährung dauerhaft in ein normales Niveau zu führen.

Doch gibt es Situationen - wie z.B. Erbanlagen - bei denen auch optimale Ernährung allein nicht ausreicht, um dieses Ziel zu erreichen.

In diesen Fällen verschreibt der behandelnde Arzt Medikamente, welche die richtige Ernährung aber in keinem Fall ersetzen.

Zwei wesentliche Gruppen von Medikamenten bestimmen die Behandlung von Gicht:

Erstens diejenigen Präparate, die zur Behandlung eines akuten Gichtanfalles eingesetzt werden und in erster Linie darauf abzielen, die enormen Schmerzen rasch zu lindern.

Medikamente sind immer der letzte Ausweg bei Gicht

Was tun, wenn purinarme Ernährung nicht ausreicht?

Dies geschieht durch eine schmerzlindernde und anti-entzündliche Wirkung.

Zweitens diejenigen Präparate, die mit harnsäure-senkender Wirkung den gleichen Effekt der purinarmen Ernährung ergänzen, um so einen weiteren Gichtanfall zu verhindern.

Für die erste Gruppe stehen zur Behandlung des akuten Gichtanfalles zwei Substanzen im Vordergrund: Colchicin und die sogenannten nicht steroidal Antirheumatika (NSAR).

Die schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung der NSAR ist ebenbürtig mit der von Colchicin. Doch neue Studien zeigen, dass deren Einsatz höchst riskant ist. NSAR - und hier insbesondere das am häufigsten eingesetzte Diclofenac können lebensbedrohliche Nebenwirkungen

im Magen-Darmbereich verursachen. Allein in Deutschland sind mehr als 3,5 Mio. der ca. 11 Mio. NSAR-Patienten betroffen, pro Jahr verlaufen über 2.000 Fälle tödlich.

Demgegenüber steht Colchicin, das als Zellgift in der Lage ist, Schäden an der DNA, dem Schlüssel zur Bildung des Körpers und all seiner Organe zu verursachen.

Jeder Arzt weiß dies und wird Colchicin deshalb nicht im Zeitraum von drei Monaten vor und schon gar nicht im Verlauf einer Schwangerschaft einsetzen.

Außerhalb dieser absoluten Kontraindikation erscheinen mögliches Erbrechen oder Übelkeit im Vergleich zu NSAR als geradezu moderate Nebenwirkungen von Colchicin.

Im Vordergrund der zweiten Gruppe zur dauerhaften Senkung erhöhter Harnsäurewerte steht die Substanz Allopurinol. Seit einigen Monaten steht mit Febuxostat ein neues Präparat zur Verfügung, das aufgrund der Nebenwirkungen aber besonderen, schweren Fällen vorbehalten bleiben soll.

Allopurinol hemmt dasjenige Enzym (Xanthinoxidase), das im Purinstoffwechsel die Bildung von Harnsäure ermöglicht. Dadurch werden bestimmte Stoffwechselprodukte verstärkt mit dem Urin ausgeschieden und so die Harnsäurewerte im Blut gesenkt.

Gerade für die in der Regel notwendige Langzeitmedikation zeigt sich als großer Vorteil, dass Allopurinol gut verträglich ist und selten zu Nebenwirkungen führt.



Schweißprobleme?

- Ohne Schweiß kein Preis
- Mit Schweiß kein Erfolg

Mehr als 2 Millionen Schweißdrüsen reagieren auf starke Gefühle, Anstrengung und Hitze. Sie produzieren täglich zwischen 0,5 und 1,0 Liter Schweiß.

TV- und Movie-Stars kennen das Problem und handeln.

Salvysat® plus Bürger Filmtabletten, 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.

Im grellen Scheinwerferlicht helfen kein Deo und keine Klimaanlage.

Wahre Hilfe kommt von innen.

Spezifisch aufbereitet beruhigt Salbei diejenigen Nervenenden, welche den Reiz zur vermehrten Schweißproduktion bis in jede Drüse tragen.

Zu stark ausgeprägte Schweißproduktion wird auf das normale Maß zurückgeführt.

SALVYSAT plus - Neue Wirkstoffkonzentration mit mehr und längerer Wirkung für weniger Geld. 3 x täglich eine Tablette zu niedrigsten Tagestherapiekosten.

Salvysat® plus

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

Nur in Apotheken



Schwerpunkt: Ärztlich empfohlene Eigenbehandlung

Vor mehr als drei Jahren hat der Gesetzgeber aus Kostengründen die Erstattung verschiedener Mittel und Maßnahmen aus dem Katalog der gesetzlichen Krankenkassen gestrichen. Betroffen waren u.a. auch Produkte zur Behandlung von Problemhaut.

Wie bei Gicht spielt für die Entwicklung einer gesunden, attraktiven Haut die Ernährung eine überragende Rolle. Z. B. stehen Übergewicht, fette Haut und Hautunreinheiten in enger Verbindung.

Doch anders als bei Gicht kursieren speziell für den Bereich Hautpflege und Behandlung von Problemhaut sehr viele und nicht immer eindeutig klare Informationen. Deshalb widmet sich diese Seite des Gichttelegramms ärztlich empfohlenen Maßnahmen und Produkten zur Pflege und Behandlung von Problemhaut.

Gesunde, schöne Haut ist kein Zufall

Unreine Haut und Akne durch Hautpflegeprodukte?

Richtige Hautpflege beginnt nicht erst bei der Auswahl der Pflegeprodukte, sondern bei der Vermeidung von bekannten Allergenen und Reizstoffen, der richtigen Ernährung, dem Verzicht auf Rauchen, ausreichend und gesundem Schlaf, der richtigen Nutzung der Sonne - kurz gesagt bei der Wahl eines hautfreundlichen Lebensstils.

Doch die Attraktivität einer gesunden Haut wird heute auch an den Ergebnissen der Firmen gemessen, die sich erfolgreich der Forschung und Entwicklung von Produkten widmen, welche die Haut auch im Alter oder bei Problemen jung und fein erscheinen lassen - nie zuvor waren die Chancen hierfür größer als heute.

Doch seitdem die frischen Guruscheiben auf der Haut durch immer effektivere Cremes, Lotions, Gels usw. abgelöst wurden, nimmt ein alt bekanntes Problem kontinuierlich zu.

Problem keimfreie Pflege und Behandlung

Kosmetika werden zwar durch Hinzufügen von antibakteriell wirksamen Substanzen keimfrei hergestellt und verkauft. Doch erstens sind diese Substanzen nach dem Öffnen der Tuben etc. nur noch kurzfristig in der Lage, antibakteriellen

Schutz zu bieten. Zweitens sind viele der gerade für die Haut gefährlichsten Keime resistent gegen die gängigen Antibiotika. Dazu gehören z. B. auch das Propionibakterium *acne* und der Keim *Staphylococcus epidermis*, die als konkrete Auslöser von Akne identifiziert sind.



Geöffnete Tuben usw.:
Je länger verwendet, desto gefährlicher

Vom Moment der Öffnung an kann sich jede Form von Keimen, Viren, Pilzen explosionsartig vermehren und durch die winzigsten Öffnungen, Dehnungen und Verletzungen in die Haut eindringen und hier das Gegenteil dessen verursachen, was die Hautpflege erreichen wollte.

Hautkrankheiten wie Akne, Hautunreinheiten wie Pickel mit und ohne Infektionen sind nur einige der gefährlichen Folgen, die grundsätzlich nicht nur die Haut, sondern den gesamten Körper und all seine Organe betreffen können. Die den Cremes usw. beigelegten antibiotisch wirksamen Substanzen können das Problem an seiner kritischsten Stelle nicht lösen.

Problem erkannt - Problem gebannt

Die sicherste und effektivste Lösung des Problems liegt heute darin, weder auf die wirksamsten und hautfreundlichsten Substanzen zur gezielten Hautpflege noch auf spezifisch antibakteriell wirksame Zusätze zu verzichten. Die damit aus dermatologischer und wissenschaftlicher Sicht hochaktuellen Zusammensetzungen verlieren ihr Gefährdungspotential für die Haut aber erst durch die Einmalanwendung des Tubeninhaltes einer Einwegtube.

Erstmals gelingt es mit diesem Verfahren, die durch die Anwendung von verkeimten Pflege- und Kosmetikprodukten verursachten Schäden grundsätzlich zu vermeiden.

Mit *skinosan® hydro* für trockene, *skinosan® clearin* für fettige und unreine, sowie *skinosan® restore* gegen Falten ist die erste keimfrei anzuwendende Hautpflegeserie seit Mitte 2010 in Apotheken erhältlich.

Tipp

Weitergehende Informationen zu diesem Thema finden Sie unter
www.ysat.de



Bandnudeln in Rucola-Soße

Zutaten für 4 Portionen:

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

So geht's:

Einen 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 10 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 ca. 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 servieren.

Die Basis der Behandlung von Gicht: Die richtige Ernährung und Lebensweise

Nach der Diagnose Gicht ist es äußerst sinnvoll, einen Ernährungsplan aufzustellen. Dieser erleichtert die unumgängliche Umstellung auf ausgewogene, gesunde und purinarme Kost welche auch die Reduzierung von evtl. vorhandenem Übergewicht unterstützt.

Dies bedeutet nicht, dass der Genuss beim Essen auf der Strecke bleibt.

Oft ganz im Gegenteil. Purinarmes Essen kann äußerst variantenreich gestaltet werden und lässt bis auf wenige Ausnahmen keine Wünsche offen.

Eine große Hilfe beim Zusammenstellen eines Speiseplans bietet der Purinrechner der deutschen Gichtliga, wo die Purinwerte der gängigen Lebensmittel für ein komplettes Menü automatisch errechnet werden.

www.gichtliga.de

Quarkknödel pikant

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Magerquark
150 g feingemahlener Weizenschrot
2-3 Eier
Meersalz
Muskat
Pfeffer aus der Mühle
20 g Butter oder Pflanzenmargarine
3 EL gehackte Petersilie
2-3 L Salzwasser

So geht's:

Quark mit Schrot und 2 bis 3 Eiern vermischen, mit Pfeffer, Muskat und mit Meersalz abschmecken.

Etwas ausquellen lassen und dann mit bemehlten Händen ca. 8 Knödel formen.

In 2-3 L kochendem Salzwasser (auf kleinster Stufe) circa 20 bis 30 Minuten garen.

Abtropfen lassen, mit zerlassener Butter oder Margarine begießen und mit 3 EL gehackter Petersilie bestreuen.

Dicke Bohnen überbacken

Zutaten für 4 Portionen:

300-350 g dicke Bohnen
1 Stange Lauch
1 Möhre
etwas Sellerie
2 mittelgroße Zwiebeln
Meersalz
Hefewürze körnig
1 Lorbeerblatt
Pfefferkörner
Muskat
25 g Pflanzenmargarine
2 Becher saure Sahne (150g)
50 g geriebener Käse (2 EL - gut eignet sich Parmesan)
2 EL gehackte Petersilie

So geht's:

Die Bohnen mindestens einen Tag in reichlich Wasser einweichen.

Mit dem Einweichwasser und einer Stange Lauch, in Würfel geschnitten, der Möhre, dem Sellerie, einer Zwiebel, Meersalz, Hefewürze körnig, einem Lorbeerblatt, Pfefferkörner und Muskat circa 1-1,5 Stunden



bei kleiner Flamme garen.

Herausnehmen, kalt abspülen und die Bohnen eventuell schälen. (Die Schalen sind verdaulich)

Die zweite Zwiebel ebenfalls kleinschneiden und in der Pflanzenmargarine andünsten.

Mit den Bohnen vermischen, nochmals würzen und in eine feuerfeste Form geben.

2 Becher saure Sahne mit dem geriebenen Käse vermischen und über den Bohnen verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad circa 15-20 Minuten überbacken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Purinwerte der beschriebenen Gerichte

Bandnudeln in Rucola-Soße:

pro Portion von 211 g:
28,5 mg Purin

Quarkknödel pikant:

pro Portion von 201 g:
11,1 mg Purine

Dicke Bohnen überbacken:

pro Portion von 267 g:
20 mg Purine

Kohlrabi-Kartoffelsuppe:

pro Portion von 468 g:
22,4 mg Purine

Zucchini-puffer mit Crème fraîche

pro Portion von 192 g:
9,8 mg Purine

Kohlrabi-Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kohlrabi
200 g Kartoffeln
1 Stange Lauch
20 g Butter oder Pflanzenmargarine
800-1000 ml Gemüsebrühe
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
2-3 EL Zitronensaft oder 5 EL Weißwein
150 g Crème fraîche
2 EL Buchweizengrütze (in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten)

So geht´s:

Den Kohlrabi (das zarte Grün aufbewahren) und die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.

Eine Stange Lauch putzen,

waschen und in Ringe schneiden.

Die Butter oder Margarine in einem Topf erwärmen.

Kohlrabi, Kartoffeln und Lauch zugeben und circa 10 Minuten dünsten.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt nochmals 10 Minuten kochen lassen.

Mit Meersalz, Pfeffer, 2-3 Esslöffeln Zitronensaft oder 5 Esslöffeln Weißwein würzen und mit dem Pürierstab pürieren.

Crème fraîche unterrühren und in Suppentassen verteilen.

2 Esslöffel Buchweizengrütze in der Pfanne ohne Fett kurz

anrösten und zusammen mit dem geschnittenen Kohlrabi-grün garnieren.

Zucchini-puffer mit Crème fraîche

Zutaten für 4 Portionen

250 g Zucchini
3-4 Frühlingszwiebeln
250 g Kartoffeln
1 Ei
1 EL Vollkornmehl
Meersalz
schwarzer Pfeffer a. d. Mühle
etwas Kokosfett zum Braten
ca. 100 g Crème fraîche
2 EL grobgehackte Petersilie

So geht´s:

Das Gemüse waschen.

Die 3-4 Frühlingszwiebeln in schmale Streifen schneiden. Zucchini auf einer groben Haushaltsreibe raffeln.

Die Kartoffeln schälen, ebenfalls grob raffeln.

Gemüse und Kartoffeln mit einem Ei und einem EL Mehl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Circa 10 Minuten durchziehen lassen.

Das Fett in der Pfanne erhitzen und 2 mal 4 kleine Puffer hineingeben und mit dem Löffelrücken flachdrücken.

Von beiden Seiten goldgelb braten und auf Küchentuch abtropfen lassen. Die Zucchini-puffer mit Crème fraîche, Petersilie und Pistazien garnieren.



100 g Lebensmittel

Purine Harnsäure
in mg in mg

Getränke

Wein (rot)	0	0
Orangensaft	5	12
Coca Cola light	2	5
Tee (schwarzer)	0	0

Gemüse

Rosenkohl	25	60
Kürbis	3	7
Kartoffeln	6	15
Kohlrabi	14	30
Zucchini	8	20
Wirsing	17	40
Tomate	4	10
Karotten	6	15
Blumenkohl	9	45
Zwiebeln	6	15

100 g Lebensmittel

Purine Harnsäure
in mg in mg

Kräuter

Petersilie	16	40
Sellerie (Stange)	13	30

Sonstiges

Vollkornmehl	35	84
Bratwurst	42	101

Süßes

Schokolade (Vollmilch)	25	60
Mandel	15	37

Milchprodukte

Käse,Emmentaler 45% Fett	4	10
Sahne, süß 30 % Fett	0	0
Speisequark, mager	0	0
Butter	0	0
Milch 1,5 %	0	0

Die Deutsche Gichtliga informiert über die Vermeidung, die Behandlung und das Leben mit Gicht: www.gichtliga.de



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 Flaschen alkoholfreien Wein - unbedenklich für Gichtpatienten

1. Colchicin ist ein Bestandteil der
- Sonnenblume
 - Herbstzeitlosen
 - Buttermilch

2. Colchicin wird eingesetzt bei
- akutem Gichtanfall
 - Kopfschmerzen
 - Kurzsichtigkeit

3. Colchicin darf nicht eingesetzt werden bei
- Schwangerschaft
 - Kinderwunsch
 - akutem Gichtanfall

4. Allopurinol wird eingesetzt zur Senkung von
- hohen Harnsäurewerten
 - Muskelanspannung
 - Fieber

5. Febuxostat ist eine neue Chance für spezifische
- Gichtpatienten
 - blinde Patienten
 - Herzpatienten

Wünschen Sie regelmäßig die kostenlose Zusendung des Gicht-Telegramms?

ja nein

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 30.12.2010

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

Impressum

Verlag:
medical concept verlag
Vertrieb für die deutsche Ausgabe:

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

Verantwortlich im Sinne des deutschen
Presserechtes: Jochen Knips

Medizinische Beratung:
Dr. med. Ahad Zokai, Frankfurt am Main
Dr. med. Andreas Niedenthal, Offenbach
Sabine Kraaz, Frankfurt am Main

Auflage 107.000
Erscheinungsweise: Feb., Juni, Okt., Dez.
Nachdruck oder Vervielfältigung auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung des

An unsere Einzel-Abonnenten: Wir freuen uns sehr über den außerordentlichen Erfolg des Gicht-Telegramms, der uns aber auch unsere finanziellen Grenzen zeigt. Pro Zustellung einer einzelnen Zeitschrift bezahlen wir Euro 1,85 und können dies bei den rapid steigenden Abbonnentenzahlen nicht mehr leisten. **Unsere Bitte:** Bitte überweisen Sie unter Angabe Ihrer vollen Anschrift entweder Euro 5,00 für 4 Ausgaben des Gicht-Telegramms auf das folgende Konto: Verlag mc Health Business GmbH, Dresdner Bank, 85354 Freising, Kto Nr 07 824 579 00 BLZ: 700 800 00 oder holen Ihr Exemplar einfach bei Ihrem Arzt ab. **Vielen Dank!!!**

Anforderungscoupon

Ich habe Euro 5,00 auf das nebenstehende Konto überwiesen. Bitte senden Sie mir die Zeitschrift "Gichttelegramm" an folgende Anschrift:

Name:

Straße:

PLZ:

Ort:

Wussten Sie ?

Immer wiederkehrende
Blasenentzündungen

werden laut Paul-Ehrlich-Gesellschaft häufig besser nicht mit Antibiotika sondern mit Bärentraubenblätterextrakt ohne Resistenzgefahr immer wieder erfolgreich behandelt.

Flüssig wirkt schneller!

Das preiswerteste Präparat heißt Uvalysat® und ist in allen Apotheken ohne Rezept erhältlich.