

Seite 2

Selbsttest zur Erkennung des Gichttrisikos



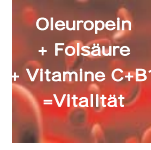
Seite 3

Was tun beim ersten Gichtanfall?



Seite 5

Vital bis in das hohe Alter



Seite 6

Purinarme Sommer- und Herbstrezepte



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und die Behandlung von Gicht

Ein einfacher Test hilft, das Risiko frühzeitig zu erkennen

Habe ich Gicht und weiß es nicht?

Ohne es zu wissen, zu sehen oder zu spüren, tragen Millionen Deutsche und hunderte Millionen Personen in der westlichen Welt überhöhte Harnsäurewerte und damit die Grundlage für eine Gicht-erkrankung im Blut.

An Gicht erkranken speziell in den Industrienationen immer mehr Menschen - die Bezeichnung von Gicht als Wohlstandskrankheit bezieht sich vor allem darauf, dass diese Krankheit insbesondere in den Regionen vermehrt auftritt, in denen üppiges Essen und Trinken als Teil der aktuell gelebten Kultur bezeichnet werden kann.

Ernährung ist fast immer schuld

Neben Diabetes Mellitus und Fettstoffwechselstörungen zählt Gicht zu den häufigsten Stoffwechselerkrankungen. In Deutschland leiden 4,0 % der



Millionen Deutsche sind wegen hoher Harnsäurewerte im Blut gefährdet

Männer und 2,8 % der Frauen an Gicht. Die meisten der Betroffenen erlitten ihren ersten akuten Gichtanfall im Alter zwischen 30 und 59 Jahren.

Die Diagnose wird in den meisten Fällen durch den Nachweis eines erhöhten Harnsäurespiegels und dem Ansteigen der Entzündungsparameter im Blut erstellt. Sind in der Gelenkflüssigkeit

zudem Harnsäurekristalle nachweisbar, ist die Diagnose Gicht eindeutig.

Risiko-Check gibt Auskunft

Erhöhte Harnsäurewerte im Blut sind zwar glücklicher Weise kein Muss aber die Ursache für die Entstehung von Gicht. Regelmäßige Tests und ggf. entsprechende Ge-

genmaßnahmen können das Risiko an Gicht und all deren Folgen bis hin zur Invalidität zu erkranken, deutlich mindern.

Die Normalwerte der Harnsäure liegen bei Männern zwischen 3,5 und 7,0 mg, bei Frauen zwischen 2,5 und 5,7 mg per Deziliter Blut. Liegen die Werte höher, kristallisiert die Harnsäure, die Kristalle lagern sich in den Gelenken und/oder dem Gewebe ab und verursachen hier einen akuten Gichtanfall.

Erhöhte Harnsäurewerte im Blut bedeuten nicht automatisch ein Leben mit Gicht. Doch das Risiko steigt mit jedem weiteren gichtfördernden Faktor, wie z.B. erbliche Veranlagung, purinreiche Ernährung, hoher Blutdruck, Alkohol und vieles mehr.

Fortsetzung auf Seite 2

Der Gicht-Risiko-Check gibt Auskunft über die Notwendigkeit einer ärztlichen Diagnose

Gicht - Risiko - Check

Wie hoch ist mein persönliches Risiko?

Abhängig von verschiedenen Faktoren - meist Ernährung - erhöht sich der Harnsäurespiegel im Blut unbemerkt und falls die zugrunde liegenden Faktoren nicht geändert oder behandelt werden, steigt. Am Ende steht dann der erste akute Gichtanfall mit enormen Schmerzen. Doch selbst dieses letzte Warnzeichen des Körpers vor dem Beginn der Entwicklung einer chronischen Krankheit mit möglichen Konsequenzen wie Invalidität wird häufig nicht ernst genug genommen.

Frühzeitig erkannt, kann das Entstehen einer chronischen Gichterkrankung und auch 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. Das bedeutet heute nicht mehr, dass reiche Personen mehr an Gicht leiden, weil sie sich teureres Essen

leisten können - ganz im Gegenteil.

Dass heute fast alle Personen in der Lage sind, viel Fleisch, Fett, Alkohol usw. zu niedrigen Preisen zu kaufen, verschärft das Problem Gicht.

Der Kreis der Menschen, die einem erhöhten Gichtisiko unterliegen, steigt z.B. mit jeder Tonne Rind- und Schweinefleisch, die mehr verzehrt wird. Und von jeder Preissenkung in diesem Bereich profitiert die Pharmaindustrie.

Der Gicht-Risiko-Check ersetzt nicht den Arztbesuch, der dann notwendig wird, wenn das Ergebnis mehr als 9 Punkte aufweist.

Beantworten Sie die Fragen, addieren die Punkte und nutzen die Auswertung.

Es gibt Ursachen für Gicht, die mit einem Fragenkatalog nicht erfasst werden können. Ein Ergebnis von weniger als 9 Punkten bedeutet nicht, dass Sie nicht an Gicht erkranken können!

Frage 1:

Fehlende Compliance (das Einhalten) der ärztlichen Verordnungen und Empfehlungen ist eine häufige Ursache für die Entwicklung einer chronischen Gicht.

Hatten Sie jemals einen akuten Gichtanfall?

Ja 5 Pkt.
Nein 0 Pkt.

Frage 2:

Beschwerden in den Gelenken sind in jedem Fall ein Alarmzeichen. Nie selbst behandeln oder mit dem Arztbesuch abwarten.

Hatten Sie vermutlich einen Gichtanfall?

Ja 5 Pkt.
Nein 0 Pkt.
Weiß nicht 3 Pkt.

Frage 3:

Familiär bedingte Hyperurikämie (erhöhte Harnsäurewerte im Blut) als Vorläufer von Gicht kommen häufig vor. Die Ursache ist bisher nicht geklärt.

Haben Sie direkte Verwandte mit Gicht?

Ja 5 Pkt.
Nein 0 Pkt.

Frage 4:

Insbesondere Fleisch, Innereien, Ölsardinen, Fertigsuppen enthalten erhebliche Mengen an Purinen. Siehe hierzu auch www.purinrechner.de

Ernähren Sie sich purinreich?

Ja 0 Pkt.
Nein 5 Pkt.
Weiß nicht 3 Pkt.

Frage 5:

Längerfristig erhöhtes Körpergewicht ist ein Risikofaktor für die Entstehung vieler Krankheiten, auch für Gicht.

Haben Sie einen erhöhten BMI/Übergewicht?

Ja, leicht 3 Pkt.
Ja, deutlich 5 Pkt.
Nein 0 Pkt.

Frage 6:

Jede Verminderung der Nierenfunktion vermindert auch die Harnsäureausscheidung und steigert so das Gichtisiko

Diabetes mellitus, Nierenerkrankung, Fastenkuren?

Ja 5 Pkt.
Nein 0 Pkt.

Frage 7:

Einige Krankheiten und Therapien haben direkten Einfluss auf die Menge der Harnsäureproduktion. Fragen Sie beim geringsten Zweifel Ihren Arzt.

Strahlentherapie, Leukämie, Zytostatika?

Ja 5 Pkt.
Nein 0 Pkt.

Frage 8:

Der Konsum von Alkohol erhöht das Risiko an Gicht zu erkranken. Insbesondere Bier erhöht das Risiko stark, es enthält selbst eine Menge Purine.

Trinken Sie regelmäßig Alkohol?

Ja, eher selten 3 Pkt.
Ja, täglich 5 Pkt.
Nein 0 Pkt.

Auswertung:

0-8 Punkte: Herzlichen Glückwunsch! Ihr Risiko, an Gicht zu erkranken, ist gemessen an diesem Test gering.

9-25 Punkte: Ihr Risiko, an Gicht zu erkranken, ist erhöht.

Falls Sie ungeklärte Schmerzen in den Gelenken oder im Gewebe verspüren, sollte ein Arzt die Ursache klären. Harnsäurewert im Blut messen lassen!

Über 25 Punkte: Bei Ihnen

besteht ein sehr hohes Risiko, an Gicht zu erkranken. Sie sollten möglichst schnell einen Arzt aufsuchen, um mit ihm das weitere Vorgehen zu besprechen. Eine frühzeitige Vorbeugung und Therapie

kann Schmerzen und Folgeschäden verhindern und Ihnen eine beschwerdefreie Zukunft ermöglichen. Nutzen Sie www.purinrechner.de für die Vorbereitung Ihrer täglichen Ernährung.

**Schwerpunkt:
Letzte Warnzeichen
vor dem Beginn
chronischer Gicht**

Kaum eine andere Gelenkkrankheit ist so schmerzhaft wie Gicht.

Leichte, akute Anfälle dauern einige Stunden bis zu zwei Tagen, schwere Anfälle können bis zu 14 Tage oder sogar bis mehrere Wochen anhalten. Die Schmerzen sind so stark, dass sogar der Druck einer Bettdecke zu einer unerträglichen Tortur werden kann.

Nicht selten wird ein akuter Gichtanfall nicht oder falsch behandelt, weil die Schmerzen von alleine nachlassen.

Genau hier liegt das größte Problem der Krankheit Gicht.

Beim akuten Gichtanfall kann eine Reaktion nach dem Motto "ein Indianer kennt keinen Schmerz" gravierende und nicht korrigierbare Folgen haben.

Der erste Gichtanfall ist eine große Chance für die Vermeidung chronischer Gicht

Was tun beim akuten Gichtanfall?

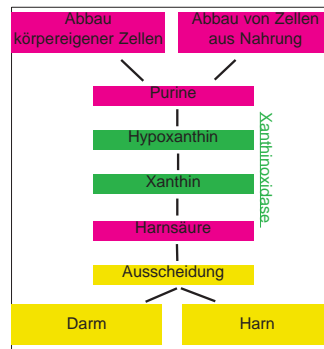
Alle Vorgänge im menschlichen Körper beruhen auf chemischen Reaktionen und Prozessen. Ständig werden Stoffe aufgenommen, umgewandelt, abgebaut und ausgeschieden. Dieser sogenannte Stoffwechsel regelt alle Auf- und Abbauprozesse in lebenden Organismen.

Der Stoffwechsel ist der Schlüssel dazu, 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.

Kristallisierte Harnsäure der Schlüssel zu Gicht

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

Purine sind in jeder Zelle von Tieren, Pflanzen und Menschen enthalten. Sie werden aus der Nahrung gefiltert und mit Hilfe eines spezifischen Enzyms (Xanthinoxidase) zu Harnsäure verarbeitet. Als Endprodukte werden aus einem gesunden Körper täglich 700 mg Harnsäure über den Darm oder die Nieren ausgeschieden.



Schema der Harnsäurebildung

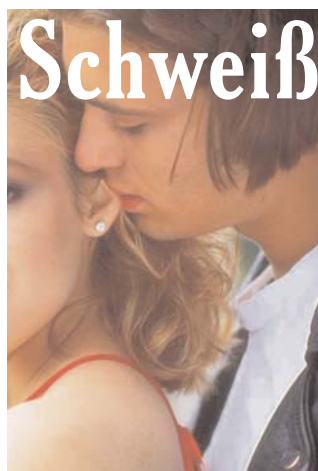
Ist dieser Prozess gestört, ist Gicht die mögliche Folge der erhöhten Harnsäure im Blut.

Bis zu einer limitierten Konzentration bleibt die Harnsäure liquid, liegt die Konzentration jedoch höher als 6,5 mg per Deziliter im Blut, beginnt sie zu kristallisieren und die entstehenden Kristalle sind die Ursache sowohl für den ersten Gichtanfall, wie auch für die Entstehung einer chronischen Gicht, sofern die Ursache nicht rasch und erfolgreich behandelt wird.

Ursache behandeln!!!

Während der akute Gichtanfall ein Zeichen dafür ist, dass sich Harnsäurekristalle gebildet haben, in die schmerzenden Körperregionen transportiert wurden und hier eine Entzündung ausgelöst haben, zeigt die chronische Gicht die Folgeschäden, wie z.B. zerstörte Gelenke.

Im Falle des akuten Gichtanfalls sind die Kristalle also **Fortsetzung auf Seite 4**



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: Salbeiextrakt. 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

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

Nur in Apotheken

Was tun beim akuten Gichtanfall?

vorhanden und der beste Weg der Therapie besteht darin, möglichst schnell den Transport der Kristalle zu unterbinden, um von den Schmerzen zu befreien. Dies wird mit der Gabe von Colchicin erreicht. Colchicin legt damit die Grundlage für eine erfolgversprechende Senkung der Harnsäurewerte durch Umstellung auf purinarme Ernährung oder Medikation - in der Regel mit Allopurinol - falls die Ernährungs-umstellung nicht ausreicht.

NSAR-Therapie oft lebensgefährlich

Alternativ zu Colchicin wurden lange Zeit auch sogenannte nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) eingesetzt. Diese haben aber erstens nicht die Ursache behandelt, sondern simpel die durch die abgelagerten Harnkristalle entstandene Entzündung unterdrückt. Zweitens hat sich nach jahrelanger Anwendung herausgestellt, dass die NSAR - der bekannteste Vertreter ist Diclofenac - gefährliche und lebensgefährdende Nebenwirkungen verursachen.

Eine neue Studie mit mehr als 1,6 Mio. Patienten beweist, dass NSAR speziell im Magen-Darmbereich lebensbedrohliche Nebenwirkungen verursachen können. Allein in Deutschland sind mehr als

Außerhalb dieser Einsatzbegrenzungen sind die Nebenwirkungen von Colchicin - wie z.B. Übelkeit - verglichen mit denjenigen der NSAR als geradezu moderat zu bezeichnen.

des akuten Gichtanfalles zugelassen werden kann.

Dieses Präparat blockt dasjenige Eiweiß, das die Entzündungen in den Regionen auslöst, in denen Kristalle abgelagert sind. Es wirkt also auch nicht gegen die Ursache Kristalle, sondern gegen das Symptom Entzündung. Der Einsatz ist zudem mit Nebenwirkungsrisiken von ernsten Magen - Darm - Trakt - Beschwerden bis zu Schwindel und vielem mehr verbunden.



Photo: by Jounou pixello

Herbstzeitlose mit dem Wirkstoff Colchicin - positiv beurteilt beim akuten Gichtanfall

3,5 Mio. der ca. 11 Mio. NSAR-Patienten betroffen, pro Jahr verlaufen über 2.000 der Fälle tödlich.

Die Therapie mit NSAR wird heute deshalb in der Regel auf Fälle begrenzt, in denen Colchicin als Zellgift z.B. wegen Schwangerschaft oder Kinderwunsch nicht eingesetzt werden darf.

Neue Entwicklungen in Sicht?

Bei den Zulassungsbehörden in Europa und den USA wird zur Zeit untersucht, ob das für eine andere, seltene und sehr begrenzte Indikation bereits zugelassene Präparat Ilaris mit dem Wirkstoff canakinumab auch für die Behandlung

Die Beurteilung durch die Zulassungsbehörden in den USA war wegen des im Vergleich zur Standardtherapie mit Colchicin zu hohen Risikoprofils ablehnend. Die Entscheidung der europäischen Behörden steht noch aus.

Fazit

Es gibt keine Therapie, die für jeden Patienten mit einem akuten Gichtanfall die Richtige ist. Es gibt aber die für jeden betroffenen Patienten individuell richtige Therapie über die allein der behandelnde Arzt entscheidet.

NEU! PAVERYSAT® L - Bürger Löwenzahn-Ganzpflanze-Fluidextrakt steigert die Sekretion der Verdauungsdrüsen, insbesondere der Galle.



Guten Appetit?

Mehr als 20 Prozent aller erwachsenen Patienten die einen Therapeuten aufsuchen, klagen über mangelnden Appetit und Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl.

Ursache sind meistens sogenannte dyspeptische Beschwerden, die durch einen gestörten Gallefluss verursacht werden.

Foto: Christel Wisnians

Paverysat® L Bürger Flüssigkeit, Wirkstoff: Löwenzahn-Ganzpflanze-Fluidextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur Appetitanregung und bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Völlegefühl. **Gegenanzeigen:** Paverysat L Bürger darf nicht eingenommen werden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Löwenzahn oder andere Korbblütler oder einen der sonstigen Bestandteile, bei Geschwüren des Magens oder Zwölffingerdarms, Verschluss der Gallenwege oder Dämmverschluss, sowie bei Gallenblasenentzündungen. Es liegen keine ausreichenden Erfahrungen zur Anwendung während Schwangerschaft und Stillzeit vor. Paverysat L Bürger sollte deshalb während dieser Zeit und wegen des Alkoholgehaltes von Kindern nicht eingenommen werden. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Paverysat® L Bürger

Das Resultat: Dyspeptische Beschwerden werden gelindert, der Appetit wird angeregt, gestörter Gallefluss reguliert. **Nur in Apotheken**

Wissenschaftler empfehlen nach umfangreichen Studien gezielte Nahrungsergänzung

Zahlen beschreiben Lebensjahre - der Grad der Vitalität das Alter

Schwerpunkt: Fit und gesund bis ins hohe Alter

Gesundheit ist nicht der Zustand ohne Krankheit - Gesundheit bedeutet ein glückliches Leben bei best-möglicher Lebensqualität.

Gesundheit ist deshalb nicht allein ein Geschenk, sondern das Resultat der Summe von gesundheitsfördernden Maßnahmen und Lebensgewohnheiten, die jeder Mensch in seinen Tagesablauf integriert.

Dies ist einer der Schlüssel dazu, sogenannte Zivilisationskrankheiten wie z.B. Gicht zu vermeiden. Über Jahrzehnte wurde wissenschaftlich untersucht, warum z.B. Sportler oder Menschen in mediterranen Ländern besonders alt werden und im Alter deutlich vitaler bleiben als Vergleichsgruppen.

Das Resultat: Vitalität im hohen Alter ist kein Zufall, sondern die Folge der Kunst und des Willens, gesund zu leben. Die Ergebnisse der Studien sind mehr als überzeugend. Sie sind aber nicht in die praktizierte Schulmedizin, sondern in die von den Krankenkassen nicht bezahlte Prävention eingeflossen. Mit gutem Grund:

Präventive (vorbeugende) Medizin wird nicht am Grad der Heilung, sondern daran gemessen, wie effektiv Krankheiten verhindert werden können. Sie kann auf den Einsatz von Mitteln und Methoden, die auf den Resultaten dieser Studien basieren, nicht verzichten. Dazu gehören insbesondere Mobilität, Ernährung und Nahrungsergänzung.

Doch gerade bei Nahrungsergänzungsmitteln ist die Verwirrung groß. Es gibt hunderte Produkte, die alle mehr Kraft, Gesundheit, Konzentration usw. versprechen. Doch bei weitem nicht alle werden den Studienergebnissen gerecht. Diese betonen, dass neben körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung gezielte Nahrungsergänzung zur Energiegewinnung, zum Schutz vor freien Radikalen, der Förderung der Sauerstoffversorgung und der Unterstützung der Herzfunktion besondere Bedeutung zukommt.

Vitamin B1, auch bekannt als Thiamin, wandelt Blutzucker in Energie und ist ein Basislieferant für Vitalität.

Freie Radikale sind hochreaktive chemische Substanzen, die quasi überall vorkommen und deren Aufnahme deshalb unvermeidbar ist. Besonders viel werden mit mehr als etwa 100.000 mit jedem Zug aus

einer Zigarette aufgenommen. Sie greifen körpereigene Fette, Eiweiße und Zellstrukturen an, sie schädigen Zellmembranen und die Erbsubstanz, sie sind Ursache für Krankheiten und Tod.

Mit gutem Grund hat Dr. Linus Pauling als einziger Mensch den Nobelpreis für das gleiche Thema gleich 2 x erhalten. Er entdeckte nicht nur die zerstörerische Wirkung von freien Radikalen, sondern auch die bis heute unübertroffene Wirkung von **Vitamin C** zum Schutz vor diesen lebensgefährlichen Molekülen.



In den USA werden Reis, Mehl und Nudeln seit 1998 gezielt mit **Folsäure** angereichert, um einen Folsäuremangel - wie er in Deutschland weit verbreitet ist - zu vermeiden. Der Grund: Folsäure dient der Zellteilung und der Blutbildung und übernimmt damit lebenswichtigen Einfluss auf viele Funktionen im Körper. Insbesondere die in Verbindung mit der Blutbildung verbesserte Sauerstoffversorgung kann mit zunehmendem Alter dazu beitragen, dass Gehirnfunktionen besser

erhalten bleiben, was sich z. B. in Form eines guten Gedächtnisses und guter Konzentrationsfähigkeit zeigt.

Auch ein gesundes Herz ermüdet. Mit steigendem Alter nimmt die Leistungs- und Regenerationfähigkeit des gesamten Körpers und all seiner Organe - auch des Herzens - ab. Und insbesondere für das Herz gilt, der Umgang und die Pflege bestimmen während des ganzen Lebens den aktuellen Status. Dass mediterrane Ernährung vor Herzkrankheiten schützt, ist als Basisinformation heute weit verbreitet. Dass es dabei aber vorwiegend auf den in Olivenblättern vorkommenden Wirkstoff **Oleuropein** ankommt, ist weniger bekannt. Neue Studien zeigen, dass Oleuropein Herzgesundheit durch eine anti-atherogene Wirkung unterstützt, die exakt den Faktoren entgegen arbeitet, die dem älter werdenden Herzen die Arbeit erschweren.

In der optimalen Dosierung ergänzen und unterstützen sich die Wirkungen der Substanzen gegenseitig und fördern so Vitalität in jedem Alter.

TIPP

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach Olivysat vital. Mehr Informationen erhalten Sie auch unter www.ysat.de



Putenröllchen in Tomatenrahm

Zutaten für 4 Portionen:

200 g frische Champignons
4 kleine, dünne Putenschnitzel (100 g)
4 dünne Scheiben gekochten Schinken
4 TL Öl
2 große Fleischtomaten
4 EL Sahne (30% Fett)
Knoblauch
Jodsalz
Pfeffer

So geht's:

Champignons gründlich putzen, abreiben und blättrig schneiden.

Die Pilze und den gekochten Schinken auf die Putenschnitzel verteilen.

Schnitzel aufrollen, mit einem Zahnstocher zustecken und von allen Seiten etwa 8-10 Minuten in Öl braten, evtl. etwas Flüssigkeit angießen.

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. In die Pfanne geben, kurz mit andünsten.

Sahne zu den Putenröllchen und Tomatenstückchen geben.

Kurz aufkochen lassen.

Mit Knoblauch, Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Die Putenröllchen mit der Soße und frischem Basilikum servieren.



Buntes Reisgericht

Zutaten für 4 Portionen:

4 TL Öl
2 feingeschnittene Zwiebeln
250 g mageres Hackfleisch
160 g Naturreis
600 ml Gemüsebrühe
2 kleine Stück Sellerie
2 kleine Stangen Lauch
300 g grüne Bohnen (TK - Ware)
2 kleine Möhren
4 Tomaten (in Scheiben geschnitten)
Jodsalz
frische Kräuter
Pfeffer
Paprika

Purinarme Ernährung

Mit Genuss und ohne Reue - Spätsommer und- Herbstrezepte

So geht's:

Lauch und Möhren waschen, putzen und kleinschneiden.

Sellerie würfeln, Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln im erhitzten Öl zusammen mit dem Hackfleisch in einer großen, tiefen Pfanne anbraten.

Naturreis und Gemüse (Tomaten, Bohnen, Sellerie, Lauch, Möhren) dazugeben. Kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gemüsebrühe hinzufügen.

Aufkochen lassen und bei geringer Hitze circa 20-30 Minuten garen lassen (bei geschlossenem Deckel).

Abschmecken.

Mit den gehackten Kräutern bestreuen und servieren.

Brokkolicremesuppe mit Eierstich

Zutaten für 4 Portionen:

20 g Pflanzenmargarine
2 Schalotten
1 L Gemüsebrühe
ca. 500 g Brokkoli
1 Bund Petersilie
Muskatnuss
Pfeffer, Meersalz
2 EL flüssige Sahne
2-3 Eier



3-4 EL Sahne
Muskatnuss gerieben
Meersalz
2 EL Sprossen

So geht's:

Fett erhitzen, 2 gewürfelte Schalotten hineingeben und glasig dünsten. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Stücke zerteilen, zugeben. Mit Flüssigkeit aufgießen und circa 20 Minuten garen.

Einen Bund Petersilie, 2 EL Sahne, Muskatnuss, weißen Pfeffer und Meersalz zugeben und pürieren. Zuvor 2-3 Eier mit 3-4 EL Sahne verquirlen, mit Muskatnuss und Meersalz abschmecken und in eine gefettete Auflaufform füllen.

Entweder im Wasserbad oder im Backofen bei 100-120 Grad circa 45 Minuten stehen lassen, bis der Eierstich schnittfest ist.

Die Cremesuppe in tiefe Teller füllen, den geschnittenen Eierstich hineingeben und mit 2 EL Sprossen garnieren.

Purinwerte der beschriebenen Gerichte

Putenröllchen in Rahm:
pro Portion von 275 g
77,08 mg Purine

Buntes Reisgericht:
pro Portion von 320 g
37,08 mg Purine

Brokkolicremesuppe:
pro Portion von 459 g
24,3 mg Purine

Hirseflocken-Quark-Auflauf:
pro Portion von 160 g
20 mg Purine

Käsespätzle:
pro Portion von 231 g
27,1 mg Purine



Hirseflocken-Quark-Auflauf

Zutaten für 4 Portionen

- 2 mittelgroße Äpfel
- 1/2 Zitrone, Saft auspressen
- 2 Eier (getrennt)
- 250 g Magerquark
- 3 EL Milch
- 2 EL Honig (ca. 30 g)
- 50 g Hirseflocken
- etwas Fett für die Form
- 2 EL gehackte Mandeln

So geht´s:

Äpfel waschen oder schälen

vierteln, das Gehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Eigelb mit Magerquark, Honig, und Milch verrühren, die Hirseflocken unterheben.

Das Eiklar steif schlagen und zusammen mit den Apfelscheiben unter die Quarkmasse heben, in eine ausgefettete Form füllen.

Bei 180 Grad ca. 35 Minuten backen. Mit gehackten Mandeln bestreuen.

Käsespätzle

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Weizenvollkornmehl
- 3 Eier
- 1 TL Meersalz
- 150 ml Wasser

- 1 EL Sonnenblumenöl (kaltgepresstes)
- etwas Safran
- 30 g Butter
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 150 g geriebener Schnittkäse (eventuell Emmentaler)
- 3 EL Sonnenblumenkerne (gehackte)

So geht´s:

Mehl, 3 Eier, einen TL Salz, einen EL Sonnenblumenöl, Wasser und etwas Safran verrühren.

Den Teig so lange schlagen, bis er Blasen wirft, dann auf ein mit kaltem Wasser abgespültes (Spätzle) Brett streichen und mit einem breiten Messer dünne Teigstreifen in kochendes Salzwasser streichen. Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, herausnehmen, warm halten.

Die Butter erhitzen und 2 Zwiebeln darin goldgelb dünsten.

Spätzle mit Zwiebeln und geriebenem Käse vermischen (eventuell im Backofen kurz überbacken, damit der Käse schmilzt) und mit 3 EL leicht gerösteten, gehackten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Dazu passt Endivien-Tomaten-Salat.



100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg	100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg
Getränke			Kräuter		
Wein (rot)	0	0	Petersilie	16	40
Bier hell, alkoholfrei	4	10	Knoblauch	8	20
Orangensaft	5	12	Schnittlauch	92	220
Bohnenkaffee	0	0	Sonstiges		
Obst und Gemüse			Vollkornmehl	35	84
Champignons	25	60	Vollkornnudeln	21	50
Tomate	4	10	Süßes		
Kartoffeln	6	15	Vollmilchschokolade	25	60
Rettich	14	33	Vanilleeiscreme	4	10
Apfel	5	12	Milchprodukte		
Zwetschgen	8	20	Sahne, süß 30 % Fett	0	0
Nüsse			Speisequark, mager	0	0
Mandeln	15	40	Margarine	0	0
Sonnenblumenkerne	67	160	Käse, Emmentaler 45% Fett	0	0
Walnüsse	10	25			



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.

Besser leben mit Gicht: www.gichtliga.de

Gewinnspiel: 6 x Olivysat® vital Nahrungsergänzung zur Unterstützung der Vitalität zu gewinnen

- | | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|
| <p>1. Vitamin B1 ist auch bekannt unter dem Namen</p> <p><input type="checkbox"/> Riboflavin</p> <p><input type="checkbox"/> Thiamin</p> | <p>2. Oleuropein unterstützt</p> <p><input type="checkbox"/> die Herzgesundheit</p> <p><input type="checkbox"/> das Immunsystem</p> <p><input type="checkbox"/> den Haarwuchs</p> | <p>3. Vitamin C bietet Schutz gegen</p> <p><input type="checkbox"/> Fußpilz</p> <p><input type="checkbox"/> Kurzsichtigkeit</p> <p><input type="checkbox"/> freie Radikale</p> | <p>4. Freie Radikale sind</p> <p><input type="checkbox"/> entflohene Gefangene</p> <p><input type="checkbox"/> Terroristen</p> <p><input type="checkbox"/> chemische Substanzen</p> | <p>5. Folsäure ist unabdingbar für die Bildung von Blutkörperchen</p> <p><input type="checkbox"/> Ja</p> <p><input type="checkbox"/> Nein</p> | <p>6. Vitamin B1 wandelt Blutzucker zu</p> <p><input type="checkbox"/> Energie</p> <p><input type="checkbox"/> Fett</p> <p><input type="checkbox"/> Urinsäure</p> |
|--|---|--|---|---|---|

Absender:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Unterschrift:

Einsendeschluss ist der 30.11.2011

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

Impressum

Verlag:
mpm Inc. Belmont, NC, USA
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:
Andreas Niedenthal, Offenbach
Dr. med. Ahad Zokai, Frankfurt am Main
Sabine Kraaz, Frankfurt am Main
Auflage: 115.000

Erscheinungsweise: Febr., Juni, Sept., November
Nachdruck oder Vervielfältigung auch auszugsweise
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.
ISSN:1860 - 9511

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 Abonnentenzahlen 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 folgenden Konto: Verlag mc "Health Business GmbH, Commerzbank, 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 "Gicht-Telegramm" 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® Bürger und ist in allen Apotheken ohne Rezept erhältlich.