

Seite 3

Softdrinks sind oft der Grund für einen akuten Gichtanfall



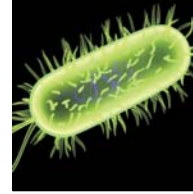
Seite 4

Im Alter versteckt sich Gicht oft hinter einer Arthrose



Seite 5

Immer wiederkehrende Blasenentzündungen - Bakterien lernen schnell



Seite 6

Purinarm und frisch genießen geht zu jeder Jahreszeit



Gicht-Telegramm

Informationen über die Entstehung und Behandlung von Gicht

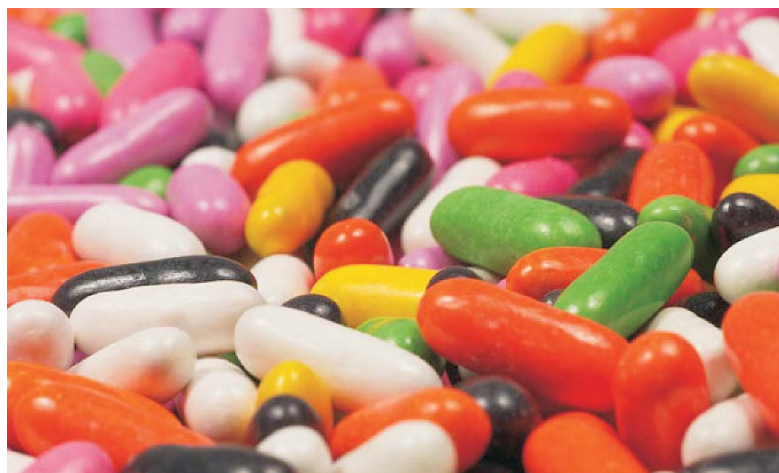
Die Liga der europäischen Rheumatologen empfiehlt Colchicin

Neue Studien und lange Erfahrung verändern die Gichttherapie

Die europäische Liga gegen rheumatische Erkrankungen (EULAR) ist eine Vereinigung derjenigen ärztlichen Spezialisten, die sich mit dem Krankheitsbild Rheuma und innerhalb dieses Fachgebietes insbesondere auch mit Gicht beschäftigen.

Unter anderem erarbeitet die EULAR kontinuierlich Richtlinien, die aufzeigen, wie Ärzte in ganz Europa Patienten mit Rheuma und Gicht nach dem jeweils neuesten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse behandeln sollen. Die hohe wissenschaftliche Anerkennung der EULAR hat dazu geführt, dass ihre Richtlinien und Empfehlungen weltweit akzeptiert und angewendet werden.

Die Gichtexperten der EULAR fordern, dass die medikamentöse Standardtherapie des akuten Gichtanfalles mit Colchicin durchgeführt wird. Auf diesem Boden wäre es möglich,



Das beste Nutzen-Risiko-Verhältnis entscheidet die Medikation

allen Betroffenen in Europa den Weg in ein beschwerdefreies Leben mit Gicht zu ebnen, das nach der erfolgreichen Behandlung mit Colchicin mit der Umstellung der Ernährung beginnt.

Im krassen Unterschied zu den Ratschlägen, welche z.B. die Pharmaindustrie an Ärzte gibt, legen die Experten der EULAR ihren Empfehlungen nicht eine Studie, sondern viele Studien

sowie jahre- und jahrzehntelange Erfahrung zugrunde.

Dass dieses Verfahren nicht nur sinnvoll, sondern für die Arzneimittelsicherheit unabdingbar ist, zeigt die aktuelle Entwicklung bei der Beurteilung der bestmöglichen Therapie eines Gichtanfalles.

Niemand kann der Pharmaindustrie vorwerfen, dass sie euphorisch reagiert, wenn der Er-

folg neu entwickelter Arzneimittel in Studien belegt wird und diese neuen Medikamente neue Wege in der Therapie und damit neue Märkte öffnen. Nicht selten wurden Milliarden Euro in Forschung investiert, bevor eine Firma an diesen Punkt des Erfolges gelangt.

Erfahrung prägt erfolgreiche Medizin

Was zu diesem Zeitpunkt aber fehlt, sind Langzeiterfahrungen mit dem neuen Medikament, für dessen Zulassung meist Studien über relativ kurze Zeiträume und mit wenigen hundert Patienten erforderlich waren.

Dass die Konsequenzen des Einsatzes von noch nicht ausreichend bewährten Medikamenten katastrophal sein können, zeigen u.a. die Beispiele Contergan oder Vioxx.

Fortsetzung Seite 2

Die Liga der europäischen Rheumatologen empfiehlt Colchicin beim akuten Gichtanfall

Millionen Patienten erlitten lebensgefährliche Nebenwirkungen und zehntausende starben nach der Einnahme von sogenannten nichtsteroidalen Antirheumatika (NSAR), zu denen das inzwischen vom Markt genommene Vioxx gehört.

Chemie ist besser als Natur?

Da bei der Einführung der ersten NSAR vor mehr als 20 Jahren keine Langzeiterfahrungen vorlagen, haben tausende Ärzte der Werbung der Pharmafirmen vertraut und diese Präparate u.a. auch bei der Behandlung des akuten Gichtanfalles eingesetzt.

Ersetzt wurde dadurch u.a. auch das bis dahin bei einem akuten Gichtanfall fast ausschließlich eingesetzte Colchicin. Wie so oft, wurde diese von der Natur gegebene Arznei im Laufe der Zeit durch chemisch entwickelte Arzneimittel - die sogenannten NSAR - ersetzt.

Im Rahmen der Therapie eines akuten Gichtanfalles haben die damals vielgerühmten NSAR das bis dahin als anerkannt am besten wirksame Colchicin ersetzt.

Die Hoffnungen waren hoch gesteckt

Nicht-steroidale-Antirheumatika (NSAR) wie z.B. das weit verbreitete Diclofenac sollten die Schmerzen schneller beseitigen und dabei weniger Nebenwirkungen erzeugen.

Wie gefährlich die Therapie mit NSAR ist, haben Wissenschaftler der Uni Bern erst im Jahr

2011 - mehr als 20 Jahre nach deren Einführung - beschrieben.

NSAR erhöhen das kardiale Risiko (auch das von tödlich verlaufenden Herzerkrankungen) und können speziell im Magen-Darm-Bereich lebensbedrohliche Nebenwirkungen verursachen. Allein in Deutsch-



Forschung und Erfahrung - die Schlüssel für optimierte Medizin

land sind mehr als 3,5 Mio. der ca. 11 Mio. NSAR-Patienten betroffen. Pro Jahr verlaufen über 2.000 der Fälle tödlich.

Das Ziel der Schmerzbefreiung wurde durch den Einsatz von NSAR wie mit Colchicin erreicht, doch die häufig lebensgefährlichen Nebenwirkungen wurden erst nach mehr als 10 Jahren erkannt und noch viel später dokumentiert.

Den neu entwickelten NSAR stand vor mehr als 20 Jahren das seit Jahrzehnten bekannte Wirkprofil und Nutzen-Risiko-Verhältnis von Colchicin gegenüber.

Jeder Arzt wusste - und weiß heute - als Zellgift ist Colchicin in der Lage, Schäden an der DNA und damit an der Bildung eines heranwachsenden Körpers zu verursachen. Colchicin darf deshalb nicht im Zeitraum von drei Monaten vor und schon gar nicht im Verlauf einer Schwangerschaft eingesetzt werden.

Auch die mit Colchicin möglichen Nebenwirkungen Durchfall und Brechreiz waren mit dem Einsatz von NSAR nicht zu befürchten - der Weg für eine bessere Therapie des akuten Gichtanfalles schien bereitet.

Die Realität war mehr als ernüchternd

Heute, nach vielen Studien und jahrzehntelangen Erfahrungen hat sich das Bild wieder völlig umgekehrt. Das Nutzen-Risiko-Verhältnis der NSAR ist als so gefährlich beschrieben, dass der Einsatz nur dann gerechtfertigt ist, wenn alle anderen Möglichkeiten versagt haben.

Zu diesen anderen Möglichkeiten zählt Colchicin. Dies bedeutet konkret: Ohne eine bestehende Schwangerschaft oder aktuellen Kinderwunsch ist Colchicin heute wieder das Mittel der Wahl zur Behandlung des akuten Gichtanfalles.

Eine vor kurzem veröffentlichte Untersuchung der EULAR unterstreicht diese Position mit der Feststellung, dass die unangenehmen Nebenwirkungen Durchfall und Brechreiz dadurch vermieden und gemildert werden können, dass Colchicin ohne Wirkungsverlust in geringeren Dosen verabreicht wird.

Die neueste Studie mit Colchicin hat zudem das aktuelle Nutzen-Risiko-Profil weiter verbessert. Die Studie an einer auf Gicht spezialisierten Klinik in New York belegt, dass die Anwendung von Colchicin nicht wie NSAR die Gefahr für das Erleiden von Herzinfarkten drastisch erhöht, sondern ganz im Gegenteil speziell Risikopatienten vor Infarkten schützt.

Fazit

Medizin steht nie still - weder als Wissenschaft noch als angewendete Heilkunst. Die damit verbundene ständige Bewegung geschieht immer zum Vorteil des Patienten.

Kein Patient gleicht dem anderen und deshalb wägt jeder Arzt bei jedem Patienten und nach jeder Untersuchung erneut ab, welches Arzneimittel mit welchem Nutzen-Risiko-Verhältnis individuell am besten geeignet ist.

**Vorsicht:
Gichtgefahr im Glas**

Eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme behindert die Nierenfunktion und führt so zum Anstieg des Harnsäurespiegels.

Um die Nieren in ihrer Arbeit zu unterstützen, sollten deshalb täglich mindestens 2 Liter alkoholfreier Getränke aufgenommen werden.

Doch nicht alle Getränke sind geeignet - manche sogar ganz im Gegenteil!

Unabhängig von anderen Risikofaktoren - wie z.B. Alter, Übergewicht, Alkoholkonsum, Bluthochdruck und Ernährung - erhöht der Konsum von Getränken, die mit Fructose gesüßt sind, das Gichtisiko.

Mehrere Studien mit über 100.000 Teilnehmern belegen, je höher der Verbrauch von fructosehaltigen Getränken, desto ausgeprägter ist das Risiko, Gicht zu entwickeln.

Die Studien waren über mehr als 10 Jahre angelegt und gaben einen objektiven Über-

Fruktosegesüsste Softdrinks erhöhen das Gichtisiko erheblich

Zuviele Softdrinks sind oft Ursache für Gicht

blick zu den Folgen von mehr oder weniger häufigem Konsum dieser Getränke.

Ein Drink pro Tag verdoppelt das Risiko

Dass sich mit Fruchtzucker gesüßte Getränke für Patienten mit Gicht absolut nicht eignen, zeigt die Tatsache, dass 3 bis 4 Drinks pro Woche das Risiko für einen Gichtanfall um 1/4 erhöht und ein täglicher Drink dieses Risiko sogar verdoppelt.

Dagegen hatten Softdrinks, die keinen Fruchtzucker, sondern ein Süßungsmittel enthielten, keinen Einfluss auf das Gichtisiko.

Ursache für die Erhöhung des Risikos ist ein Stoffwechselprozess, der durch Fruchtzucker in Gang gesetzt wird. Wenige Minuten nach Einnahme des Drinks erhöht sich der Harn-

säurespiegel im Blut und etwas später auch im Urin.

Als Reaktion auf den Abbau der Purine erhöht der Körper dann umgehend die Purinproduktion. Am Ende des Prozesses steht dann wegen zu hoher Harnsäurewerte die Entstehung von Harnsäurekristallen, die sich in den Gelenken ablagern und einen akuten Gichtanfall auslösen.

Patienten mit Gicht sollten verzichten

Nicht nur - aber besonders betroffen sind Patienten mit vorangegangenen Gichtanfällen oder direkte Verwandte von Gichtpatienten.

Da auch Alkohol die Harnsäurebildung fördert und speziell Bier auch noch selbst Purine enthält, sollten Patienten mit erhöhten Harnsäurewerten

oder Gicht bei dem täglich notwendigen Konsum von 2 Litern Flüssigkeit auf fructose- und alkoholhaltige Getränke verzichten.

Am besten eignen sich neben Leitungs- und Mineralwasser vor allem auch Früchte - und Kräutertees. Schwarztee und Kaffee sind für Gichtpatienten kein Tabu, sie eignen sich aber nicht zur Sicherstellung einer ausreichenden Flüssigkeitsmenge.

Fazit

Nicht nur - aber insbesondere Patienten mit Gicht und behandlungsbedürftigen Harnsäurewerten sollten auf Getränke verzichten, die in der Lage sind, Harnsäurewerte negativ zu beeinflussen. Dazu gehören insbesondere fructose- und alkoholhaltige Getränke.

Schweißprobleme?



Schwitzen reguliert die körpereigene Klimaanlage und ist lebensnotwendig, um die Überhitzung des Körpers zu vermeiden.

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

Ererbte Grundlagen können dazu führen, dass zuviel Schweiß produziert wird - 800.000 Deutsche leiden unter dieser sogenannten Hyperhidrose.

Die Kunst der erfolgreichen Therapie besteht nicht darin, die Schweißproduktion zu stoppen oder die Folgen zu verstecken. Die Regulierung der gesunden Funktion ist das Ziel erfolgreicher Therapie der Hyperhidrose und Salbei das Mittel der Wahl.

Wissenschaftliche Studien belegen: Standardisierte 300 mg Salbeitrockenextrakt in spezifischer Qualität reduzieren die Schweißproduktion um > 50%.

Salvysat® plus
 • mit 300 mg standardisiertem Salbeitrockenextrakt
 • reguliert überschießende Schweißproduktion

Das Resultat: Sichtbare Frische auch in kritischen Situationen.

Nur in Apotheken

Salvysat® plus Bürger Filmtabletten, Wirkstoff: Salbeiblättertrockenextrakt. 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 Ihren Arzt oder Apotheker.

Gicht - Je älter der Patient, desto komplizierter ist die Diagnose

Im Alter versteckt sich Gicht oft hinter einer Arthrose

Wenn das Großzehengrundgelenk plötzlich angeschwollen, heiß ist und kräftig schmerzt, ist die Diagnose Gicht bei Männern im Alter bis etwa 50 Jahren leicht gestellt. Die Symptome, das betroffene Gelenk und das Geschlecht geben zu fast einhundert Prozent Sicherheit bei der Diagnose.

Männer sind vier bis fünfmal so häufig von Gicht betroffen, wie Frauen vor der Menopause. Nach der Menopause wird es schon deutlich schwieriger so eindeutige diagnostische Schlüsse zu ziehen.

Einerseits sind Frauen dann genauso häufig betroffen wie Männer. Andererseits leiden viele Patienten mit zunehmendem Alter unter weiteren Krankheiten, die das typische Bild der Gicht überlagern und verstecken können.

Für den behandelnden Arzt ist es oft schwierig zu erkennen, ob den mit einer "Arthrose" verbundenen Beschwerden auch Gicht zugrunde liegen könnte.

Die Beschwerden sind leicht verwechselbar und je älter der Patient, desto häufiger sind auch Gelenke im oberen Körperbereich von Gicht betroffen.

Eine klassische Arthritis wird nach wie vor mit NSAR (nicht-steroidalen-Antirheumatika) behandelt - und diese haben auch einen schmerzlindernden Effekt auf die Schmerzen von Gicht.

Werden nicht erkannte Gichtpatienten auf diese Weise von Schmerzen befreit, ist die Gefahr groß, dass die relative Zufriedenheit des Patienten dazu führt, die Diagnose Arthritis für bestätigt zu halten.

Langfristig führt dies dann aber dazu, dass die Ursache der tatsächlichen Erkrankung Gicht - erhöhte Harnsäurewerte, die zur Ablagerung von Kristallen in den Gelenken führen - nicht erkannt und nicht behandelt wird.

Die Krankheit - insbesondere die Schäden in den betroffenen Gelenken - schreitet fort und kann letztlich bis hin zur Invaliderität führen.

Arthritis und Gicht - leicht verwechselbar

Insbesondere bei Patienten im fortgeschrittenen Alter ist der behandelnde Arzt auf alle relevanten Informationen, die ein Patient geben kann, angewiesen.

Gicht in der Familie, zurückliegende Gichtanfälle oder hohe

Harnsäurewerte sind Grund genug, die Diagnose so auszuweiten, dass Gicht erkannt oder ausgeschlossen werden kann.

10 bis 15 Jahre nach der Menopause ist Gicht bei Frauen genauso häufig wie bei Männern. In diesem Alter zeigt sich Gicht aber häufig anders als in jungen Jahren. Die Gichtattacken sind weniger ausgeprägt, dagegen sind chronische Beschwerden weit mehr verbreitet.

Doch wie in jungen Jahren gilt: Wird Gicht nicht oder falsch behandelt, schreitet sie fort und hinterlässt nicht wieder gut zu machende Schäden. Es hilft nicht, die bestehenden Schmerzen zu lindern, wenn sich nach wie vor Kristalle in den Gelenken ablagern. Erhöhte Harnsäurewerte müssen gesenkt und so die Bildung von Kristallen verhindert werden.



Vitalität essen

Vitalität und ein gesundes Herz-Kreislauf-System sind kein Zufall!

Fette Ernährung, Nikotin, Bluthochdruck und Stress beschleunigen die mit zunehmendem Alter normale Verdickung der Arterienwände und die damit zusammenhängenden Probleme für Herz, Kreislauf, Sauerstoffversorgung und Vitalität.

Ausgewogene Ernährung kann diese Entwicklung verlangsamen. Gezielte Ernährung unterstützt die Gesundheit von Herz, Kreislauf und Vitalität.

Eine besondere Rolle spielen dabei spezifische Vitamine und insbesondere Oleuropein, einem wirksamen Bestandteil in Olivenblättern.

Wird Oleuropein mit den Vitaminen C, B1 und Folsäure kombiniert und dem Körper in aus-

reichender Menge zur Verfügung gestellt, unterstützt dies mit allen positiven Folgen die Blutbildung und ein gesundes Herz-Kreislauf-System.

Olivysat® novo

Gezielte Nahrungsergänzung mit 250 mg Olivenblätterextrakt, plus Vitamine C, B1 und Folsäure zur gezielten Verbesserung der Blutbildung, Sauerstoffversorgung und Vitalität.

Erhältlich in allen Apotheken

Olivysat® novo Bürger Dragees, Nahrungsergänzungsmittel mit 250 mg Olivenblätterextrakt plus 120 % des Tagesbedarfs an Vitamin C, B1 und Folsäure zur Unterstützung der Blutbildung und einer gesunden Herzfunktion. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in allen Apotheken.

Ärztlich empfohlene Selbstmedikation

Im Zuge immer wieder notwendiger Sparmaßnahmen streicht der Gesetzgeber seit Jahrzehnten immer mehr sogenannte Bagatelleistungen wie z.B. OTC-Arzneimittel.

Nicht selten sind Arzneimittel betroffen, die von Ärzten als unverzichtbar bezeichnet werden. Diese Arzneimittel werden dann zwar nicht mehr verschrieben, aber indikationsspezifisch empfohlen. Diese Service-seite des Gichttelegramms stellt ausschließlich Präparate aus ärztlicher Empfehlung vor.

Der unkritische und damit zu häufige Einsatz von Antibiotika führt zu deren Unwirksamkeit, weil die Bakterien lernen, mit Antibiotika umzugehen.

Dies ist keine neue Erkenntnis, aber die Auswirkungen der Resistenz von Bakterien gegen Antibiotika werden immer häufiger sichtbar und vor allem immer gefährlicher.

Bei immer wiederkehrenden Blasenentzündungen besser keine Antibiotika

Blasenentzündungen - Bakterien lernen schnell

Noch vor wenigen Jahren konnten sich Ärzte und Patienten quasi darauf verlassen, dass immer wieder neu entwickelte Antibiotika die Lücken der inzwischen unwirksamen Antibiotika schließen konnten.

Dies gelingt inzwischen nicht mehr, unter anderem auch, weil neu entwickelte und besser wirksame Antibiotika sofort als sogenannte Reservetherapeutika eingestuft werden. D.h. sie werden erst dann eingesetzt, wenn die klassischen Antibiotika versagt haben. Dies verspricht der forschenden Industrie aber kein kostendeckendes Geschäft und so wird auf weitere Forschung und Entwicklung verzichtet.

Dass klassische Antibiotika bei der Behandlung immer wiederkehrender Blasenentzündungen versagen, gehört deshalb schon fast zum Alltag.

Nicht immer sind es die nicht mehr wirksamen Antibiotika. Auch falsche Anhygiene, eine gestörte Vaginalflora oder Unmengen von Bakterien in warmen Badeseen und Pools spielen eine gewichtige Rolle.

Die Natur bietet Antibiotika

Wie so oft hält die Natur eine Lösung bereit, die auch schon vor der Entdeckung der Antibiotika eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Blasenentzündungen gespielt hat.

Studien belegen, dass Arbutin, der für die desinfizierende Wirkung wichtigste Inhaltsstoff der Bärentraubenblätter, in den unteren Darmabschnitten

durch Enzyme in antibakteriell wirksames Hydrochinon umgewandelt wird, das die verursachenden Erreger von Blasenentzündungen eliminiert, ohne dass diese resistent gegen die Wirkung werden.

Die Paul-Ehrlich-Gesellschaft empfiehlt deshalb schon seit Jahren den Einsatz von Bärentraubenblätterextrakt immer dann, wenn auf Antibiotika verzichtet werden kann.

Tipp

Keine selbstgekochten Tees verwenden - die Qualität und exakte Dosierung entscheiden!

Das preiswerteste Präparat mit standardisierter Qualität und Dosierung heißt Uvalysat und ist in allen Apotheken rezeptfrei erhältlich.



Genießen

ohne Reue

Mehr als 20% aller Patienten, die einen Therapeuten aufsuchen, klagen über Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und Druck in der Magengegend.

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

Den positiven Einfluss von Löwenzahn auf diese Beschwerden haben berühmte Therapeuten wie Dr. Hufeland schon vor 200 und S. Kneipp vor 150 Jahren genutzt. Nicht nur die naturheilkundliche Forschung, auch die Herstellung von Naturheilmitteln hat seit dieser Zeit große Fortschritte gemacht. Die spezifische Aufbereitung der im Löwenzahn enthaltenen wirksamen Bitterstoffe sichert heute mehr Hilfe als je zuvor.

Das aktuellste Beispiel:

Paverysat® L - Bürger mit Löwenzahn-Ganzpflanzen-Fluidextrakt steigert die Sekretion der Verdauungsdrüsen, insbesondere der Galle.

Das Resultat: Gestörter Gallefluss wird reguliert, dyspeptische Beschwerden, Völlegefühl und Blähungen deutlich gelindert.

Nur in Apotheken

Paverysat® L Bürger Flüssigkeit, Wirkstoff: Löwenzahn-Ganzpflanze-Fluidextrakt, **Anwendungsgebiete:** 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 Darmverschluss, 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.



Wintersalat mit Nußsoße

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Kopf Lollo Rosso
- Endiviensalat oder Frisée
- 1 Kopf Radicchio
- 50 g rote Linsen
- 1 TL Gemüsebrüheextrakt
- 50 g Maiskörner (aus der Dose)
- Soße:
- 3 EL Haselnussmus
- Saft von 1/2 Zitrone
- etwas Meersalz
- 1 Prise zerstoßene Korianderkörner
- 2 EL gehackte Haselnüsse

So geht´s:

Einen Kopf Lollo Rosso, Endiviensalat oder Frisée und einen Kopf Radicchio vorbereiten, waschen und auf vier Teller verteilen.

Die Linsen in Gemüsebrühe circa 5 Minuten garen, abtropfen lassen und zusammen mit den Maiskörnern auf dem Salat verteilen.

Aus 3 Esslöffeln Haselnussmus, Saft einer 1/2 Zitrone, Meersalz und Koriander eine Soße herstellen. Den Salat damit beträufeln.

Mit 2 Esslöffeln grob 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 Phrase - und dies gilt insbesondere für Gichtpatienten. Hier gilt, dass jedes "Purinchen" gezählt werden muss. Wer sich darauf verlässt, dass "ausgewogen und vielseitig" den nächsten Anfall verhindert, wird in der Regel schmerz-

hafte Überraschungen erleben.

Nur wer exakt plant, braucht auf nichts zu verzichten. Beste Hilfe bietet hierbei der Purinrechner unter:

www.gichtliga.de

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
- 50 g Hirseflocken
- etwas Fett für die Form
- 2 EL gehackt Mandeln

So geht´s:

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

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

Das Eiklar steif schlagen. Zusammen mit den Apfelscheiben unter die Quarkmasse heben, in eine ausgefettete Form füllen und bei 180 Grad circa 35 Minuten backen. Mit gehackten Mandeln (vorher anrösten) bestreuen.

Gnocchi auf Tomatenpüree

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 ml Milch
- Meersalz
- Muskatnuß
- 40 g Grieß
- 1 Ei
- 4 EL gemischte Kräuter (gehackt)
- 1/2-3/4 l Gemüsebrühe
- 2 reife Tomaten
- etwas zerdrückter Knoblauch
- Meersalz
- Kräuter der Provence
- 1 EL geriebene Käse

So geht´s:

Milch, Meersalz und Muskatnuss zum Kochen bringen.

Den Grieß einstreuen und unter Rühren einmal aufkochen.

Vom Herd nehmen und circa 20 Minuten quellen lassen. Das verquirlte Ei und 4 Esslöffel gehackte Kräuter einrühren. Halben Liter Brühe zum Kochen bringen.



Mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen (Gnocchi) vom Grießteig abstechen und in der Brühe circa 10-15 Minuten ziehen lassen.

Zwischenzeitlich 2 reife Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und pürieren (mit dem Pürierstab oder durch ein Sieb drücken).

Mit Knoblauch, Salz und Kräutern der Provence abschmecken.

Die Gnocchi auf das Tomatenpüree legen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Tipp:
Dazu passt ein grüner Salat.

Informationen über die Entstehung und Behandlung von Gicht

Purinwerte der beschriebenen Gerichte

Wintersalat mit Nußsoße

pro Portion von 303 g:
19,6 mg Purine
= 46,67 mg Harnsäure

Hirseflocken-Auflauf

pro Portion von 160 g:
20 mg Purine
= 47,62 mg Harnsäure

Gnocchi auf Tomatenpüree

pro Portion von 413 g:
17,2 mg Purine
= 40,95 mg Harnsäure

Zimtwaffeln

pro Portion von 96,8 g:
9,1 mg Purine
= 21,67 mg Harnsäure

Garnelen-Tomaten-Reis

pro Portion von 211 g:
39,9 mg Purine
= 95 mg Harnsäure

Zimtwaffeln

Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Weizenschrot (sehr fein gemahlen)
- 1 TL Zimt
- evtl. 1 Prise Nelken
- 1/3 Päckchen Trockenhefe
- 1 Prise Meersalz
- 62 g Butter
- 100 ml Milch
- 1-2 Eier
- 2 EL Honig
- abgeriebene Zitronenschale

So geht´s:

Weizenschrot, Trockenhefe, etwas Salz, flüssige Butter, Milch, Eier, etwas abgeriebene Zitronenschale, Zimt, Nelken und Honig zu einem flüssigen Teig verrühren.

Circa 20-30 Minuten ausquellen und gehen lassen.

Waffeleisen vorheizen und einfetten.

Den Teig mit einer Schöpfkelle hineingeben, das Eisen zusammenklappen.

Die Waffel circa. 5-7 Minuten backen. Die fertigen Waffeln auf einen Küchenrost legen und möglichst frisch verzehren.

Garnelen-Tomaten-Reis

Zutaten für 4 Portionen:

- 10 Stück rohe Garnelen
- 5 EL Olivenöl
- 2 Gemüsezwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Lauch
- 250 g Tomaten
- 3 zweige Petersilie
- 1 Lorbeerblatt

- 125 ml trockener Weißwein
- 150 g Langkornreis
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- einige Safranfäden
- 300 ml Geflügelbrühe
- 1 Zitrone

So geht´s:

Garnelen unter kaltem Wasser waschen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Garnelen hinzufügen und bei großer Hitze von allen Seiten anbraten, bis ihr Panzer rot werden. Topf vom Herd nehmen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen und in feine Scheiben schneiden. Petersilie waschen.

Tomaten enthäuten, entkernen und würfeln.

In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, darin Lauch und Zwiebeln andünsten. Dann Garnelen, Knoblauch, Petersilie, Lorbeerblatt, Tomaten hinzufügen

und 5 Minuten kochen lassen.

Weißwein hinzugießen und circa 10 Minuten köcheln lassen.

Reis und restliche Öl zu den Garnelen geben, umrühren, salzen, pfeffern, Safran zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Etwa 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Zitrone waschen und vierteln. Zum Servieren mit Zitronenvierteln garnieren.



100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg	100 g Lebensmittel	Purine in mg	Harnsäure in mg
Gemüse			Fleisch		
Kartoffel	6	15	Schweinefleisch	63	150
Rote Bete	8	20	Putenschnitzel	50	120
Chicorée	6	15	Rindfleisch	58	140
Tomaten	4	10	Ente	64	153
Zwiebeln	4	10	Gans	69	165
Lauch	17	40	Fisch		
Paprika grün	4	10	Garnelen	62	147
Steinpilze	34	80	Beilagen		
Obst			Reis, weiß gekocht	10	25
Ananas	8	20	Reis, natur gekocht	15	35
Apfel	6	15	Nudeln gekocht	22	52
Dattel	21	50	Brötchen	17	40
Getränke			Nüsse		
Weißwein	0	6	Walnüsse	10	25
Sekt	0	0	Mandeln	15	40
Pils	5	13	Erdnüsse	29	70
Tee (schwarz)	0	0			

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



Die Deutsche Gichtliga verlost 10 x Olivysat® novo zum Aufbau und Erhalt von Vitalität

Den Coupon mit den richtigen Lösungen schicken Sie bitte ausreichend frankiert an:

medical concept
health business GmbH
Lilienthalstraße 21
85399 Hallbergmoos
Der Bezug des Gichttelegramms ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme.

1. Name der gefährlichsten Schmerzmittel bei Gicht

- Morphium
- NSAR
- Colchicin

2. Beste Therapie zur Senkung hoher Harnsäurewerte?

- Purinarme Ernährung
- Vegetarische Ernährung
- Medikamente

3. Wer ist am häufigsten von Gicht betroffen?

- Frauen
- Männer
- Kinder

4. Fruktosehaltige Softdrinks erhöhen das Risiko für

- Hautausschläge
- Gicht
- Kopfschmerzen

Absender:

Name _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Unterschrift _____

Einsendeschluss ist der 30.03.2013

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

Impressum

ISSN: 1860 - 9511
Verlag:
mc-medicalconcept, Inc . Belmont,
Nort Carolina, USA

Vertrieb für die deutsche Ausgabe:
mc-medicalconcept GmbH
Lilienthalstraße 21
85399 Hallbergmoos
Telefon: 0811-555 287-0
Fax: 0811-555 287-30

Verantwortlich im Sinne des deutschen Presserechtes: Jochen Knips

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

Erscheinungsweise:
Januar, Mai, September
Nachdruck oder Vervielfältigung auch
auszugsweise nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlages.

An unsere Einzel-Abonnenten: Wir freuen uns sehr über den außerordentlichen Erfolg des Gichttelegramms, der uns aber auch unsere finanziellen Grenzen zeigt. Pro Zustellung einer einzelnen Zeitung bezahlen wir € 1,85 und können dies wegen der rapid steigenden Abbonnentenzahlen nicht mehr leisten. **Unsere Bitte:** Bitte überweisen Sie unter Angabe Ihrer vollen Anschrift entweder € 5,00 für 3 Ausgaben des Gichttelegramms auf das folgende Konto: Verlag mc Health Business GmbH, Sparkasse Freising, Kto. Nr. 254 028 50 BLZ 700 510 03 oder holen Sie Ihr Exemplar einfach bei Ihrem Arzt ab. **Vielen Dank!**

Anforderungscoupon

Ich habe € 5,00 auf das nebenstehende Konto überwiesen. Bitte senden Sie mir die kommenden drei Ausgaben des Gichttelegramms an folgende Adresse:

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.

Standardisierte, flüssige Arzneimittel wirken schneller!

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