

DR. MED. HEIKE BUSS-KOVÁCS · BIRGIT KALTENTHALER

# Gicht im Griff

## in 10 Wochen

Das Selbsthilfeprogramm für Betroffene

Viele  
leckere Rezepte:  
Purinarme  
Tagespläne selbst  
zusammen-  
stellen

## Gicht kann behandelt werden

Gicht ist sehr schmerzhaft – kann aber gut behandelt werden! Zur Linderung von Schmerzen und Entzündung beim Gichtanfall werden Sie erst einmal Medikamente bekommen und verschiedene Anwendungen zur Linderung des akuten Schmerzes durchführen. Danach müssen die Harnsäurewerte aber wieder ins Lot gebracht werden.

„Gicht im Griff in 10 Wochen“ leitet Sie bei der systematischen Einübung des neuen Lebensstils an:

- Neu: Einfach zu befolgender 10-Wochen-Plan
- Weniger Schmerzen und bessere Lebensqualität in nur 10 Wochen
- Alle wichtigen Ernährungsregeln
- Viele neue Rezepte – auch mit Fleisch
- Mit Checkliste: Welchen Status hat mein Stoffwechsel?

## 1. Woche: Wissenswertes zur Gicht

- Was ist Gicht überhaupt?
- Typisches Symptom: Gichtknoten
- Was passiert bei einem Gichtanfall?
- Was dürfen Sie essen und was nicht?
- Checkliste: Wie hoch ist Ihr Gichtrisiko?
- Empfehlungen für die 1. Woche

## 2. Woche: Richtig essen

- Pflanzlich ist besser als tierisch
- Sich Zeit zum Essen nehmen
- Regelmäßige kleine Mahlzeiten statt Frustessen
- Empfehlungen für die 2. Woche

## 3. Woche: Richtig trinken

- Die Menge macht's
- Lebenswichtige Mineralstoffe tanken
- Die Harnsäureausscheidung ankurbeln
- Alkohol bitte unbedingt meiden!
- Empfehlungen für die 3. Woche

## 4. Woche: Milde Reinigung und Entschlackung

- Hausputz für den Körper
- Beispiel für eine Reinigungswoche
- Empfehlungen für die 4. Woche

## 5. Woche: Turbofitmacher für den Stoffwechsel

- Bioaktivatoren für neuen Schwung
- Empfehlungen für die 5. Woche

## 6. Woche: Sanfte Therapien aus der Natur

- Homöopathie – wirksame Hilfe durch Globuli
- Die Schüßler-Bicomplex-Therapie
- Heilsame Kräuter und Pflanzen
- Empfehlungen für die 6. Woche

## 7. Woche: Die heilende Kraft der Bewegung

- So gut wirkt Sport auf Körper und Seele
- Die richtige Sportart finden
- Empfehlungen für die 7. Woche

## 8. Woche: Harmonie für Körper und Seele

- Stress – die Plage unserer Zeit
- Wege aus dem Stress
- Empfehlungen für die 8. Woche

## 9. Woche: Das Kochstudio, Teil 1:

### Weniger Fleisch bedeutet mehr Gesundheit

- Vegetarisch genießen und mühelos auf Fleisch verzichten
- Leckere vegetarische Rezepte

## 10. Woche: Das Kochstudio, Teil 2:

### Harnsäurewerte im Griff mit leckeren Rezepten

- Frühstücke
- Kleine Gerichte und Salate
- Suppen
- Hauptgerichte mit Fleisch
- Pikantes aus dem Backofen
- Gebäcke und Kuchen
- Süßspeisen und Desserts

DR. MED. HEIKE BUESS-KOVÁCS · BIRGIT KALTENTHALER

# Gicht im Griff in 10 Wochen

Das Selbsthilfeprogramm für Betroffene

Viele leckere Rezepte:  
Purinarme Tagespläne selbst zusammenstellen  
Rezepte von Walter Drössler



schlütersche



#### **4 VORWORT**

#### **9 BEVOR SIE STARTEN: DAS MÜSSEN SIE WISSEN**

- 10 Wie Sie Ihr Ziel erreichen
- 12 Gewohnheiten ändern sich nur langsam

#### **15 IHR 10-WOCHEN-PLAN**

- 16 1. Woche: Die Krankheit verstehen
- 30 2. Woche: Richtig essen
- 40 3. Woche: Richtig trinken
- 48 4. Woche: Milde Reinigung und Entschlackung
- 58 5. Woche: Den Stoffwechsel auf Touren bringen
- 68 6. Woche: Sanfte Therapien aus der Natur
- 78 7. Woche: Fit und gesund durch Bewegung
- 86 8. Woche: Entspannen und Stress abbauen
- 94 9. Woche: Das Kochstudio, Teil 1:  
Weniger Fleisch bedeutet mehr Gesundheit
- 94 Vegetarisch genießen und mühelos auf Fleisch verzichten
- 96 Leckere vegetarische Rezepte

- 104 **10. Woche: Das Kochstudio, Teil 2:**  
Harnsäurewerte im Griff mit leckeren Rezepten
- 105 Frühstücke
- 108 Kleine Gerichte und Salate
- 113 Suppen
- 115 Hauptgerichte vom Fisch
- 119 Hauptgerichte von Hähnchen und Pute
- 123 Hauptgerichte vom Schwein
- 130 Hauptgerichte vom Rind
- 135 Hauptgerichte vom Kalb
- 140 Hauptgerichte vom Lamm
- 145 Pikantes aus dem Backofen
- 148 Gebäcke und Kuchen
- 152 Süßspeisen und Desserts
- 172 ANHANG**
- 172 Hilfreiche Adressen
- 173 Register

*Sie haben es selbst in der Hand,  
Schwachpunkte zu beseitigen  
und damit Ihren Körper  
vor Krankheiten zu bewahren.*





# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Gicht ist ein altes Leiden, das schon den Ärzten in früheren Jahrhunderten bekannt war. Die Krankheit befiel einst hauptsächlich die Reichen, die sich den Luxus üppig gedeckter Tafeln und übermäßigen Schlemmens leisten konnten. Heute gehört das Zipperlein – so wurde die Gicht im Volksmund genannt – zu den sogenannten Zivilisations- bzw. Wohlstandskrankheiten. Etwa zwei Prozent der Bevölkerung, also 1,7 Milliarden Menschen, sind davon betroffen, Männer häufiger als Frauen. Die Krankheit ist in Ländern mit einem höheren Lebensstandard verbreiteter, auch wegen der dort vorherrschenden Ess- und Trinkgewohnheiten. Wohlstand und Überfluss haben also ihren Preis.

In den Industriestaaten ist bei etwa 20 Prozent der Männer der Harnsäurespiegel erhöht, was auch die Gefahr für einen Gichtanfall steigen lässt. Bei ihnen tritt die Stoffwechselkrankheit in der Regel zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr auf, bei Frauen vorwiegend nach den Wechseljahren.

Immer mehr Menschen unserer Gesellschaft leiden am metabolischen Syndrom. Hierbei handelt es sich um ein Zusammenreffen mehrerer Symptome wie starkem Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Hautstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen – und eben Gicht.

Sie alle erhöhen das Risiko für Gefäß- und Herzerkrankungen. Anfangs oft noch unbemerkt, wachsen sich viele Beschwerden im Laufe der Zeit zu richtigen Krankheitsbildern aus: Müdigkeit, Leistungsschwäche, Gelenkentzündungen und schließlich Schmerzen werden zu Dauerbegleitern des Alltags. Nichts im Körper scheint noch richtig zu funktionieren. Was können Sie



selbst tun, um derartigen Problemen vorzubeugen oder sie in den Griff zu bekommen?

Der Schlüssel liegt in der Erkenntnis, dass die aus den Fugen geratenen Stoffwechselabläufe des Organismus wieder ins Lot gebracht werden müssen. Denn nur wenn die Regulation im Kleinen, auf der mikromolekularen Ebene, richtig funktioniert, nur wenn die unzähligen biochemischen Reaktionsketten und physikalischen Prozesse geordnet ablaufen, kann auch der Gesamtorganismus optimal arbeiten. Und nur dann fühlt sich der Mensch wohl und gesund.

Patienten, die sich zu einer umfassenden Stoffwechselsanierung entschließen, erleben häufig wahre Wunder. Plötzlich purzeln die Pfunde, der Darm kommt wieder in Schwung, der Teint wirkt samtig und rosig, Wassereinlagerungen verschwinden ebenso wie Muskelverspannungen und Kopfschmerzen. Auch schmerzhaft Veränderungen an den Gelenken, ausgelöst durch eine Gicht, bilden sich nach und nach zurück, heilen schließlich ganz aus. Die gesamte Konstitution verbessert sich, Kraft und Leistungsvermögen kehren zurück und man fühlt sich ausgeglichener.

*Patienten, die sich zu einer umfassenden Stoffwechselsanierung entschließen, erleben häufig wahre Wunder.*



„Der Dicke aber –  
,autsch! mein  
Bein!' – hat wieder  
heut das Zipper-  
lein!“ So beschrieb  
Wilhelm Busch 1867  
einen Gichtanfall  
am Fuß.





Dr. med. Heike Bueß-Kovács



Birgit Kaltenthaler

In diesem Ratgeber erfahren Sie alles über die wichtigen Aufgaben des Stoffwechsels bei Gicht und über das komplexe Zusammenspiel des Stoffwechsels mit den Körperorganen sowie dem Herz-Kreislauf-, dem Nerven- und Immunsystem. Anhand einer Checkliste können Sie den Status Ihres Stoffwechsels selbst bestimmen und feststellen, ob möglicherweise Störungen vorliegen. Hinterfragen Sie ehrlich und selbstkritisch, ob es bei Ihnen Schwachpunkte in Lebenswandel und Ernährungsgewohnheiten gibt, die Ihrem Organismus langfristig schaden und Ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigen könnten.

Dieses Buch soll Ihnen als Leitfaden zur Stoffwechselsanierung und zum Ausgleich der Harnsäurewerte dienen. Es bietet Ihnen auf Ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden viele praktische Tipps und Ratschläge aus Ernährungsmedizin, Naturheilkunde und Homöopathie. Außerdem finden Sie im Rezeptteil zahlreiche Vorschläge für leckere Gerichte, die speziell der Stoffwechselreinigung und Regulierung der Harnsäurewerte dienen. Neben der Frage, bei welchen Beschwerden und Störungen der Arzt konsultiert werden muss, lernen Sie viele Möglichkeiten der Selbstbehandlung und Vorbeugung kennen, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen. Wenn Sie die Empfehlungen wirklich beherzigen, können Sie langfristig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zurückerobern.

*Ihre*

*Dr. med. Heike Bueß-Kovács*

*Birgit Kaltenthaler*





# BEVOR SIE STARTEN – DAS MÜSSEN SIE WISSEN

Als Gichtpatient wissen Sie, wie sehr die starken Schmerzen die Lebensqualität beeinträchtigen. Wenn Sie den 10-Wochen-Plan in diesem Buch umsetzen, finden Sie Tag für Tag, Woche für Woche wieder zu guter Gesundheit und einem positiven Lebensgefühl zurück. Hier sagen wir Ihnen, wie das geht.

## Wie Sie Ihr Ziel erreichen

Gicht geht häufig mit starken Gelenk- und Gliederschmerzen einher. Einfache Bewegungen sind dann nicht mehr möglich, normale Tätigkeiten im Alltag können nur noch unter großen Mühen ausgeführt werden. Das wirkt sich unweigerlich auf die Psyche aus; die Patienten ziehen sich mehr und mehr zurück. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie selbst Ihren Stoffwechsel positiv beeinflussen und Ihre Harnsäurewerte sowie andere wichtige Parameter ins Lot bringen, um körperlich und seelisch wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Auf den ersten Seiten dieses Buches und damit in Woche 1 bekommen Sie ein wenig Theorie an die Hand. Sie erfahren, was Sie unbedingt über Gicht wissen müssen, und lernen wichtige Fachbegriffe kennen. Sie erhalten grundlegende Informationen über den Harnsäurestoffwechsel und seine Funktion im Gesamtstoffwechsel, das heißt, Sie werden verstehen, wie alles zusammenspielt. Damit Sie gleich den Weg in Richtung Gesundheit und Wohlbefinden einschlagen können, finden Sie für Ihren Einkauf einen ersten Überblick über die Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen dürfen und die, von denen Sie besser die Finger lassen sollten.

**!**  
Hauptübel sind ein gestörter Stoffwechsel und erhöhte Harnstoffwerte.

Danach beginnt der praktische Teil; in den Wochen 2 bis 8 bekommen Sie wertvolle Informationen über Maßnahmen und Möglichkeiten der Stoffwechselregulierung, um die Harnsäurewerte zu harmonisieren. Sie finden hier viele Ratschläge auch aus Naturheilkunde und Homöopathie.

Sehr wirkungsvoll beispielsweise sind die generellen Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen, die Heilkräuter zur inneren und äußerlichen Anwendung, die Entspannungsübungen zum Stressabbau und viele mehr. Das Spektrum an Therapiemöglichkeiten ist gerade für die Vorbeugung und Behandlung von Gicht sehr vielfältig. Sie werden merken, dass Sie bald eine



Eine Ernährungsumstellung kann Ihren Stoffwechsel positiv beeinflussen.



Fülle von ganz einfachen Maßnahmen zur Selbsthilfe nutzen können.

In den letzten beiden Kapiteln, also in den Wochen 9 und 10, finden Sie im „Kochstudio“ leckere Rezepte für eine ausgewogene Ernährung, die Ihren Stoffwechsel insgesamt ausbalanciert, einer Gichtkrankung entgegenwirkt und dazu beiträgt, sie langfristig zu verhüten.

## Gewohnheiten ändern sich nur langsam

Wenn Sie für das Durchlesen des Buches und die Durchführung der Maßnahmen bzw. Übungen länger brauchen als angegeben, ist das überhaupt kein Problem. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen, und setzen Sie sich bitte nicht unter Druck. Wir Menschen sind eben Gewohnheitstiere und Gewohnheiten, die sich über Jahre und Jahrzehnte in unser Alltagsleben eingeschlichen und dort festgesetzt haben, lassen sich oft nicht so schnell und schon gar nicht quasi von einer Stunde auf die nächste ändern. Dass jemand vollkommen konsequent ist, einen radikalen Schnitt macht und unliebsame Gewohnheiten wie z. B. übermäßigen Alkoholkonsum, zu fettes Essen und/oder das Rauchen von heute auf morgen aufgibt, ist eher selten. Die meisten von uns brauchen dazu länger. Sie benötigen Spielräume, um nach und nach neue Verhaltensmuster einzuüben, die ihrer Gesundheit zuträglich sind.

Ganz wichtig auf dem neuen Weg sind kleine Etappensiege, Zwischenerfolge, die langsam, aber sicher zum Ziel führen, die zwischendurch aufbauen, stärken und zum Weitermachen motivieren. Wenn Sie z. B. abnehmen möchten, sind Sie schon ganz glücklich, wenn die ersten zwei, drei Kilos dahingeschmolzen sind und Ihre Jeans nicht mehr überall zwick und klemmt, sondern wieder bequem sitzt. Das gibt Ihnen die Kraft, um weiterhin

am Ball zu bleiben, auf die nächste Stufe und am Ende schließlich zum Wunschgewicht zu gelangen.

Auf ähnliche Weise bekommen Sie das Gesundheitsproblem Gicht in den Griff. Bilden sich die Veränderungen an den Gelenken allmählich zurück, schwinden Schwellungen und Schmerzen, so empfinden Sie das bereits als enorme Erleichterung. Energie und Lebenslust kommen wieder, Sie werden beweglicher, fühlen sich schon jetzt wie ein neuer Mensch. Fangen Sie an und machen Sie sich auf den Weg, um dieses Gefühl bald zu erlangen! Den ersten Schritt dazu haben Sie mit dem Kauf dieses Buches ja bereits getan.

Machen Sie sich keinen Druck! Sie allein bestimmen das Tempo, in dem Sie Ihre Lebensgewohnheiten ändern.





# IHR 10-WOCHEN-PLAN

Fangen Sie jetzt mit dem 10-Wochen-Plan an, um Schritt für Schritt Ihre Harnsäurewerte zu senken und Ihren Körper von der Gicht zu befreien. Der schöne Nebeneffekt: Sie werden sich in Kürze gesund, fit, zufrieden und ausgeglichen fühlen und Ihren Alltag wieder leichter und freudiger meistern.



# 1. WOCHЕ

## Die Krankheit verstehen

In der ersten Woche lassen Sie es langsam angehen: Hier geht es zunächst einmal darum, die Krankheit Gicht besser zu verstehen. Dazu erhalten Sie in diesem Kapitel Informationen zu den Stoffwechselabläufen in Ihrem Körper und welche Rolle die Harnsäuren dabei spielen. Außerdem erfahren Sie, durch welche Faktoren und Einflüsse es bei Ihnen möglicherweise zu einer Entgleisung der Harnsäurewerte gekommen ist und welche Folgen das für Ihren Organismus hat. Nicht zuletzt lernen Sie, Ihre eigene Situation besser einzuschätzen, die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen und zu erkennen, wann Selbsthilfe noch ausreichend ist und wann Sie besser einen Arzt konsultieren sollten. Hier hilft Ihnen auch die Checkliste am Ende dieses Kapitels.

Dieses Buch hilft Ihnen dabei, die Krankheit Gicht besser zu verstehen.



## Was ist Gicht überhaupt?

Gicht (Arthritis urica) ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der es zu erhöhten Harnsäurewerten im Blut kommt. Ursache dafür sind die sogenannten Purine. Das sind Eiweißbausteine, die wir mit der Nahrung aufnehmen und die sich vor allem im Fleisch finden. Purine werden zu Harnsäure abgebaut und normalerweise über die Nieren ausgeschieden. Manche Menschen können die Harnsäure aber nicht in ausreichendem Maße ausscheiden. Ist die Konzentration an Harnsäure dann zu hoch, bilden sich aus diesem Stoffwechselprodukt Kristalle, die sich vorzugsweise an Gelenken und Sehnen ansammeln und dort zu schmerzhaften Veränderungen führen können.



Purine sind Eiweißbausteine aus der Nahrung, die beim Gesunden über die Nieren ausgeschieden werden.

### Zwei Formen der Gicht

#### *Primäre Gicht*

Häufig liegt eine angeborene Neigung zu Gicht vor. Risikofaktoren wie Übergewicht und der übermäßige Verzehr von Fleisch und anderen purinreichen Nahrungsmitteln erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass die Gicht zum Ausbruch kommt. 98 bis 99 Prozent aller Gichterkrankungen fallen hierunter.

#### *Sekundäre Gicht*

Diese Form liegt nur bei etwa 2 Prozent vor und entsteht aufgrund anderer Erkrankungen und Störungen. Dazu zählen Krebserkrankungen des blutbildenden Systems (z. B. Lymphome), Nierenkrankheiten und ein erhöhter Milchsäurespiegel im Blut. Weitere Ursachen sind vermehrte Strahlenbelastung, die Einnahme von Zellgiften (etwa bei einer Chemotherapie) und Alkoholmissbrauch.



## Typisches Symptom: Gichtknoten

Eine der häufigen Veränderungen sind die sogenannten Gichtknoten. Sie werden in der Fachsprache auch Gichttophi oder einfach nur Tophi (Einzahl: Tophus) genannt und finden sich an den Sehnenansätzen oder Knorpeln in der Region der betroffenen Gelenke. Solche Gichttophi entstehen vorwiegend dann, wenn die Gicht chronisch geworden ist. Es kommt zu regelmäßig wiederkehrenden Gelenkschmerzen und schließlich zu Gelenkschäden, die nicht mehr rückgängig zu machen sind. Gichtknoten können so gut wie jedes Gelenk befallen, z. B. die Gelenke der Finger und der Zehen.

Die Fußgicht (Podagra) beispielsweise tritt häufig am Großzehengrundgelenk auf, das stark gerötet und geschwollen ist, außerdem entstehen dort Gichttophi. Diese können einen halben bis einen Zentimeter groß werden und sind mit einer weißen Flüssigkeit bzw. Masse gefüllt, die hauptsächlich aus Harnsäureablagerungen besteht. Eine Berührung dieser Tophi löst in der Regel keine Schmerzen aus. Am äußeren Rand der Ohrmuscheln können derbe, schmerzlose Ohrtophi auftreten. Manchmal bilden sich diese Ablagerungen von Harnsäurekristallen auch auf dem Nasenrücken.

! Es gibt auch schmerzlose Gichtknoten, etwa am Fuß, am Ohr oder auf dem Nasenrücken.

### Gelenke, die häufig von einem Gichtanfall betroffen sind

Großzehengrundgelenk	60 %
Sprunggelenk	14 %
Knie	6 %
Fußweichteile und übrige Zehen	2 %

Quelle: [www.gichtliga.de](http://www.gichtliga.de)

Gichtknoten zeigen sich vorwiegend in einem späten Stadium der Erkrankung. Wird der Patient rechtzeitig und vor allem richtig behandelt, so kann die Entstehung der Gichttophi sogar verhindert werden. Aber selbst nach einer bereits über Jahre bestehenden Gicht ist es möglich, die Knoten zu reduzieren oder vollständig abzubauen. Eine weitere Möglichkeit ist, sie operativ zu entfernen. Dieser Weg erweist sich in vielen Fällen als sinnvoll, damit es nicht zu weiteren Schädigungen der betroffenen Gelenke und Knorpel kommt.

Da Gichtknoten zu den ganz typischen Symptomen der Krankheit gehören, stellen sie einen sicheren Baustein bei der Diagnose dieser Gelenkkrankheit dar. Im Röntgenbild lassen sie sich eindeutig nachweisen.



In manchen Fällen ist es sinnvoll, die Knoten operativ zu entfernen.

## Was passiert bei einem Gichtanfall?

Bei keiner Gelenkerkrankung treten so starke Schmerzen auf wie bei einem Gichtanfall. Er überfällt die Betroffenen ganz unerwartet meist in der Nacht. Bei etwa 60 Prozent der Gichtpatienten schwillt das Großzehengrundgelenk an und verfärbt sich rötlich violett, es wird außerdem heiß und tut extrem weh. Allein der Druck der Bettdecke kann die Schmerzen in den betroffenen Gelenkregionen bis ins Unerträgliche steigern. Erst am Morgen lassen sie dann endlich etwas nach. Manchmal aber kehren sie während der nächsten drei bis fünf Tage anfallsartig wieder.

Ein Gichtanfall am Fuß hat meist zur Folge, dass sich die erkrankte Person nur unter großen Schmerzen und sehr mühsam fortbewegen kann. Sie läuft daher mit kleinen, trippelnden Schritten. Schwillt das Grundgelenk des großen Zehs an, so ist es manchmal nicht einmal mehr möglich, die Socke oder den Schuh an- oder auszuziehen.



Ein Gichtanfall ist geprägt von akuten Schmerzen, geschwellenen Gelenken und heißer, geröteter Haut. An den Gelenken entstehen oft kleine Knoten.

### **Merkmale der Gicht auf einen Blick**

- Innerhalb weniger Stunden kommt es zu immer heftiger werdenden Schmerzen an einem oder mehreren Gelenken.
- Die Regionen rund um die betroffenen Gelenke schwellen an, werden rot und heiß, die Haut glänzt.
- Es kann leichtes Fieber auftreten.
- Bei Gicht am Großzehengelenk (Podagra) sind Schmerzen und Schwellung manchmal so stark, dass das Tragen von Socken und Schuhen sowie das Gehen fast unmöglich werden.
- Nach Abklingen anfänglicher Schmerzen können für ein paar Tage bis hin zu einigen Wochen Gelenksbeschwerden folgen.
- Besteht die Gicht schon länger, so zeigen sich oft Gichtknoten (Gichttophi) in Form von festen, weißen Klumpen unter der Haut.
- Betroffene haben häufig auch Nierenprobleme wie etwa Nierensteine. In seltenen Fällen kommt es als Folge der Gichterkrankung zu einer ernsthaften Nierenfunktionsstörung.

Ein Gichtanfall sollte so schnell wie möglich konsequent behandelt werden. Dann zieht er auch keine bleibenden Schäden nach sich. Ignoriert man ihn, therapiert man ihn falsch oder unzureichend, so kann er der Beginn eines Gesundheitsproblems sein, das ein ganzes Leben lang bestehen bleibt. Zwar dauert es manchmal Jahre, bis ein erneuter Gichtanfall auftritt, aber dann werden die zeitlichen Abstände zwischen den einzelnen Anfällen immer kürzer, bis sie schließlich chronisch auftreten.

Eine Zerstörung der Gelenkknorpel, der Knochen und Sehnen in den betroffenen Arealen ist nun nicht mehr aufzuhalten. Es kommt zu irreparablen Gelenkschäden mit Deformierungen und zu Bewegungseinschränkungen, die von heftigen Schmerzen begleitet werden. Das alles vermindert die Lebensqualität enorm.

## Behandlung der Gicht

Der Arzt verordnet im akuten Gichtanfall meist Colchicin, das aus den Samen der Herbstzeitlosen gewonnen wird. Der Patient sollte viel trinken, mindestens 2,5 Liter täglich in Form von Mineralwasser, verdünnten Obst- und Gemüsesäften oder Kräuter- und Früchtetees. Außerdem gilt es, eine purinararme Kost einzuhalten (siehe Seite 24).

Die Behandlung stellt eine Dauertherapie dar, deren Erfolg von der konsequenten Einnahme der verordneten Medikamente und der Einhaltung entsprechender Ernährungsvorgaben abhängt.



Ein Gichtanfall erfordert rasches und richtiges Handeln, um langfristige negative Folgen zu vermeiden.

Gichtpatienten sollten viel trinken – mindestens 2,5 Liter am Tag.



Spricht der Arzt von Hyperurikämie, meint er einen erhöhten Harnsäurespiegel.

## SPECIAL

### Kleiner Exkurs in die Biochemie des Körpers

Wie Sie bereits gelesen haben, spielen die Harnsäure sowie tierische Eiweiße, die sogenannten Purine, eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Gicht. Was aber ist nun Harnsäure genau und welche Bedeutung hat sie im Stoffwechsel des Körpers?

Harnsäure ist eine biochemische Substanz, die beim Abbau von Eiweißstoffen aus der DNA, also der Erbsubstanz in den Zellkernen, entsteht. Genauer gesagt handelt es sich um die sogenannten Purinbasen, wichtige Bausteine in der DNA. Ein vermehrter Abbau von Purinbasen und – damit verbunden – eine vermehrte Bildung von Harnsäure fällt an, wenn wir purinhaltige Lebensmittel zu uns nehmen. Dazu gehören beispielsweise Wild, Innereien wie Herz und Leber, aber auch Geflügel, Muscheln und bestimmte Fischarten (siehe Tabelle Seite 24).

Auch im Blut können die Harnsäurewerte ansteigen, wenn die Ausscheidung beeinträchtigt ist, etwa bei stärkerem Alkoholkonsum, durch die Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. gegen Krebs) oder bei Nierenstörungen. Die Harnsäure wird nämlich zu 75 Prozent über die Nieren ausgeschieden, der Rest wird über den Schweiß, den Speichel und den Darm aus dem Körper abtransportiert.

Wie viel Harnsäure sich im Körper befindet, hängt vom Alter, vom Geschlecht und von der Ernährung des Einzelnen ab. Ist zu viel Harnsäure im Blut messbar, so sprechen Mediziner von einer Hyperurikämie. Hierbei kann die Harnsäure in Form von Harnsäurekristallen ausfallen.

#### Der ideale Harnsäurewert bei Männern:

Untergrenze: 3,6 Milligramm pro Deziliter (mg/dl)

Obergrenze: 8,2 Milligramm pro Deziliter (mg/dl)

#### Der ideale Harnsäurewert bei Frauen:

Untergrenze: 2,3 Milligramm pro Deziliter (mg/dl)

Obergrenze: 6,1 Milligramm pro Deziliter (mg/dl)

## Was dürfen Sie essen und was nicht?

Damit Sie Ihrem Körper gleich etwas Gutes tun können, bekommen Sie bereits in der „Theoriewoche“ eine praktische Empfehlung an die Hand: Die folgende Ernährungstabelle wird Ihnen helfen, Ihren nächsten Einkauf und damit auch Ihre zukünftigen Mahlzeiten bewusster zu gestalten. Am Anfang stehen zwar Wissen und Erkenntnis, was zweifellos sehr wichtig ist, aber noch wichtiger ist, dass Sie Ihren guten Vorsätzen auch gleich Taten folgen lassen. Auch wenn es zu Beginn ein wenig mühsam ist, die richtigen Lebensmittel auszuwählen, und Sie vielleicht immer wieder in der Liste nachlesen müssen, werden Sie feststellen, dass Sie bald schon ganz automatisch dazu greifen.

Ab Woche 2 ist dieser Ratgeber dann ganz und gar auf die praktischen Maßnahmen, Empfehlungen und Anwendungen ausgerichtet und Sie werden noch viele weitere wertvolle Tipps zum Thema Ernährung erhalten.



Packen Sie die richtigen Lebensmittel in Ihren Einkaufskorb.



## Die richtige Ernährung bei Gicht

LEICHT PURINHALTIG	MÄSSIG PURINHALTIG	STARK PURINHALTIG
<b>Diese Nahrungsmittel kann man so oft essen, wie man möchte (Ausnahme: Eier).</b>	<b>Diese Nahrungsmittel kann man einmal täglich essen. Während akuten Gichtanfällen lieber meiden.</b>	<b>Diese Nahrungsmittel sollte man tunlichst meiden bzw. ganz streichen.</b>
Brot, Getreideprodukte	Rind, Schwein, Lamm und andere mäßig purinhaltige Fleischsorten	Alkohol (beeinträchtigt die Ausscheidung von Harnsäure)
Cremige, mit fettarmer Milch gemachte Suppen	Brühe und Bouillon aus Fleisch oder Geflügel, das nicht stark purinhaltig ist	Brühe und Bouillon, die NICHT aus leicht bzw. mäßig purinhaltigem Fleisch oder Geflügel gemacht sind
Eier (3 bis 4 pro Woche)	Hefe, egal in welcher Form	Kaviar und Wild
Fettarmer und fettfreier Käse	Fleischsuppe bzw. Fleischbrühe	Fleischextrakt
Fette und Öle	FrISCHE Bohnen und Erbsen	Hackfleisch
Gelatine	Fisch- und Krustentiersorten, die nicht stark purinhaltig sind	Bratensaucen
Kaffee und Tee	Pilze	Sardellen, Hering, Makrelen, Sardinen, Sprotten
Milch	Geflügel, das nicht stark purinhaltig ist	Innereien wie Herz und Leber
Nudeln	Hafer und Haferflocken	Muscheln wie Miesmuscheln, Jakobsmuscheln
Nüsse, Erdnussbutter	Getrocknete Bohnen, Erbsen und Linsen	Gans, Ente, Wachtel, Rebhuhn
Obst und Fruchtsäfte	Weizenkeime und Weizenkleie, Weizenkeimbrot	

LEICHT PURINHALTIG	MÄSSIG PURINHALTIG	STARK PURINHALTIG
Suppen ohne Fleischbrühe bzw. Fleischextrakt	Vollkornprodukte	
Weißer Reis	Limonade, Colagetränke	
Zucker, Sirup und Süßes (in Maßen!)		

Quelle: [www.gichtbehandlung.com](http://www.gichtbehandlung.com)



Laut neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse sind Spargel, aber auch Blumenkohl und Spinat nur gering purinhaltig.

## Checkliste: Wie hoch ist Ihr Gichtisiko?

Die folgende Checkliste gibt Ihnen Aufschluss über Ihre gesundheitliche Situation. Vor allem können Sie herausfinden, ob Ihr Risiko, an Gicht zu erkranken, erhöht ist. Beantworten Sie die folgenden Fragen bitte selbstkritisch und ehrlich. Sollten Sie mehr als drei Fragen mit Ja beantwortet haben, ist Ihr Stoffwechsel wahrscheinlich stark gefordert und vielleicht sogar überfordert. Möglicherweise machen Ihnen schon die ersten Zeichen einer Gichterkrankung zu schaffen, z. B. schmerzende, entzündete Gelenke.

Scheuen Sie sich nicht, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Gehen Sie zum Arzt, lassen Sie sich gründlich untersuchen und ändern Sie Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten entsprechend den Empfehlungen dieses Ratgebers. Nur so können sich Ihr Stoffwechsel normalisieren und die gestörten Regulationsprozesse wieder ins Lot kommen.

Scheuen Sie sich nicht, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.



**FRAGEN ZU IHREN LEBENSGEWOHNHEITEN**

Essen Sie viel Fleisch und Wurst?	Ja	Nein
Nehmen Sie häufig Innereien zu sich?	Ja	Nein
Essen Sie gerne Muscheln, Makrelen, Sardinen etc.?	Ja	Nein
Ernähren Sie sich sehr fettreich?	Ja	Nein
Nehmen Sie wenig frisches Obst und Gemüse zu sich?	Ja	Nein
Trinken Sie regelmäßig Alkohol?	Ja	Nein
Trinken Sie weniger als zwei Liter (Wasser) am Tag?	Ja	Nein
Sitzen Sie viel und bewegen Sie sich zu wenig?	Ja	Nein
Treiben Sie wenig oder keinen Sport?	Ja	Nein



Die Checkliste hilft Ihnen, herauszufinden, ob Ihr Risiko an Gicht zu erkranken, erhöht ist.

**FRAGEN ZU IHRER GESUNDHEIT**

Leiden Sie unter Gelenkbeschwerden?	Ja	Nein
Sind die Gelenke öfter heiß, geschwollen und gerötet?	Ja	Nein
Zeigen sich Veränderungen wie Knötchen?	Ja	Nein
Haben Sie Probleme beim Gehen?	Ja	Nein
Leiden Sie unter konstantem Übergewicht?	Ja	Nein
Haben Sie mit Nierenproblemen zu tun (Nierensteine)?	Ja	Nein
Wurden bei Ihnen erhöhte Harnsäurewerte gemessen?	Ja	Nein

## Empfehlungen für die 1. Woche



Fettes Fleisch, Innereien und Alkohol erhöhen die Harnsäurewerte. Deshalb heißt es den Verzehr einschränken.

### Empfehlung 1

In der Tabelle „Die richtige Ernährung bei Gicht“ auf Seite 24 finden Sie in der linken Spalte all die Lebensmittel und Getränke, die arm an Purinen und somit sehr gut für eine Anti-Gicht-Ernährung geeignet sind. Auch die Lebensmittel aus der mittleren Spalte können Sie in Maßen genießen. Notieren Sie am besten vor Ihrem nächsten Einkauf aus diesen beiden Spalten eine Auswahl an Lebensmitteln, die Sie besonders gerne mögen, und füllen Sie Ihren Einkaufskorb entsprechend dieser Liste. Damit haben Sie schon den ersten, ganz praktischen und wichtigen Schritt zur Regulierung Ihrer Harnsäurewerte und zur Verhütung einer Gichterkrankung getan!

### Empfehlung 2

Auch wenn Sie noch keine deutlichen Warnzeichen einer Gicht bemerken und sich eigentlich auch nicht krank fühlen, sollten Sie eine Untersuchung bei Ihrem (Haus-)Arzt vornehmen lassen. Zum Basis-Check gehören normalerweise eine Kontrolle der Blut- und Urinwerte, eine körperliche Untersuchung sowie eventuell eine Ultraschalluntersuchung (z. B. der Nieren, um möglichen Nierensteinen oder sonstigen Veränderungen auf die Spur zu kommen). Die medizinischen Befunde geben einen guten Überblick über Ihre körperliche Situation, sodass Sie dann in Absprache mit Ihrem Arzt gezielte Maßnahmen ergreifen können, etwa um grenzwertige oder deutlich erhöhte Harnsäurewerte wieder in den Normalbereich zu bringen.

### Empfehlung 3

Nehmen Sie das Ergebnis Ihres Selbst-Checks (siehe Seite 26) zum Anlass, Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten kritisch zu überprüfen, und versuchen Sie, diese entsprechend den Vor-

schlagen in den nächsten Kapiteln zu optimieren. Dazu könnte beispielsweise gehören, den Genuss von Alkohol zu reduzieren oder – noch besser – einige Wochen lang ganz darauf zu verzichten. Auch mehr Bewegung und verschiedene Kuranwendungen, z. B. mit Heilpflanzen, unterstützen Ihr körperliches Wohlbefinden. Zusätzlich trägt eine weitgehend vegetarische Ernährung auf der Basis von frischem Obst und Gemüse sowie frischen Kräutern und Salaten nicht nur dazu bei, den Harnsäurestoffwechsel in Balance zu bringen, sondern auch den gesamten Stoffwechsel anzukurbeln, sodass Sie sich wieder fit und vital fühlen.



Regelmäßige Bewegung und eine magere Kost aus fettarmen Milchprodukten, Obst, Salat und Gemüse wirken der Gicht entgegen.



Überprüfen Sie Ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

# 10. WOCHE

## Das Kochstudio, Teil 2: Harnsäurewerte im Griff – Leckere Rezepte für jeden Tag

In diesem Kapitel finden Sie viele leckere purin- bzw. harnsäurearme Gerichte, mit denen sich leckere Tagespläne zusammenstellen lassen und die der ganzen Familie schmecken. Für jede Speise werden die Harnsäurewerte angegeben, immer bezogen auf eine Portion. Achten Sie darauf, dass Sie pro Tag möglichst nicht mehr als 500 mg bzw. pro Woche maximal 3000 mg Harnsäure über die Nahrung zuführen.

### Wichtiger Hinweis

Wenn Sie gerade an einem akuten Gichtanfall leiden, sollten Sie auf Gerichte mit Pilzen, Erbsen oder Fleisch verzichten und auf Alternativen ausweichen. Sobald der Anfall vorüber ist, dürfen Sie diese Gerichte natürlich wieder essen.



## Frühstücke

### Brötchen mit Erdbeerkonfitüre

**Zubereitungszeit: 8 Minuten**

Pro Portion etwa: 21 mg Harnsäure, 209 kcal, 874 kJ,  
4 g Eiweiß, 3 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 2 g Ballast-  
stoffe, 8 mg Cholesterin

#### Zutaten für 2 Personen

2 Brötchen  
1 TL Butter  
40 g Erdbeerkonfitüre

#### Zubereitung

1. Die Brötchen halbieren, jede Hälfte mit weicher Butter bestreichen.
2. Zum Schluss mit der Erdbeerkonfitüre bestreichen und anrichten.



### Aprikosen-Kirsch-Müsli

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

Pro Portion etwa: 37 mg Harnsäure, 198 kcal, 828 kJ,  
9 g Eiweiß, 2 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 3 g Ballast-  
stoffe, 0 mg Cholesterin

#### Zutaten für 2 Personen

2 EL Amaranth (Getreide aus dem Naturkost-  
laden)  
2 EL Rapsöl zum Ausreiben der Pfanne  
2 TL Honig  
2 Aprikosen  
100 g Kirschen  
300 g Naturjoghurt, 0,3 % Fett (2 Becher)  
1 TL kernige Haferflocken

#### Zubereitung

1. Eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl ausreiben, erhitzen und den Amaranth zugeben. Mit einem Deckel verschließen und langsam weiter erhitzen.
2. Wenn der Amaranth zu springen beginnt, 1 Teelöffel Honig zufügen und etwa 3 Minuten unter Rühren zusammen erhitzen. Auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Das Obst waschen und gut abtropfen lassen. Aprikosen in dünne Spalten schneiden. Kirschen halbieren und entkernen.
4. Joghurt mit dem restlichen Honig und den Haferflocken vermischen.
5. In Schälchen füllen, die Früchte darüber verteilen und den Amaranth darüber streuen.

## Hauptgerichte von Hähnchen und Pute

### Chinapfanne von der Pute

**Zubereitungszeit: 45 Minuten**

Pro Portion etwa: 238 mg Harnsäure, 336 kcal, 150 kJ, 28 g Eiweiß, 2 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 54 mg Cholesterin

#### Zutaten für 2 Personen

90 g Reis weiß, geschält  
Salz  
180 g Putenbrust  
Pfeffer aus der Mühle  
2 Möhren  
1 Frühlingszwiebel  
60 g Shiitakepilze  
½ TL Rapsöl  
60 g Zuckerschoten  
1 TL Mehl  
1 EL Sojasauce

#### Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanleitung in etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen.
2. Die Putenbrust kalt abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen schneiden.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren schälen, zuerst längs halbieren und in Streifen schneiden, dann in feine Stifte zerteilen.
4. Frühlingszwiebeln waschen, in Scheiben schneiden, Shiitakepilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl ausreiben, erhitzen und die Putenbruststreifen darin rundherum goldbraun anbraten.

6. Austernpilze, Möhren, Zwiebeln und die Zuckerschoten zugeben und etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren braten. Mehl und Sojasauce mit 1 Tasse Wasser vermischen und in die Pfanne gießen.

7. Aufkochen lassen und die Chinapfanne mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken, anrichten und den gekochten Reis dazu servieren.

