

Heike Bueß-Kovács

Gicht natürlich behandeln

Leseprobe

[Gicht natürlich behandeln](#)

von [Heike Bueß-Kovács](#)

Herausgeber: Humboldt Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b19112>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.


Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>



- 
- 4 Liebe Leserin, lieber Leser
- 5 Vorwort
- 7 WOHLSTANDSKRANKHEIT GICHT**
- 8 Gicht – Ursachen und Symptome
- 14 Werden Sie aktiv
- 19 DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG IST DAS A UND O**
- 20 Der Mensch ist, was er isst
- 21 Gesund essen nach der Ernährungspyramide
- 22 Purinhaltige Lebensmittel: Gefahr für Gichtkranke
- 26 Puringehalt von Lebensmitteln
- 27 Grundlagen einer gesunden Ernährung
- 30 Viel trinken ist wichtig!
- 36 Bioaktivatoren für den Stoffwechsel
- 41 Erfolgreich abnehmen
- 51 BEWEGUNG UND INNERE HARMONIE**
- 52 Wie viel Bewegung ist notwendig?
- 58 Großer Fitness-Check
- 64 Stress bringt uns aus dem Gleichgewicht
- 70 Entspannung und innerer Ausgleich
- 77 SANFTE THERAPIEN UND BEWÄHRTE HAUSMITTEL AUS DER NATUR**
- 78 Ganzheitliche Therapien
- 78 Pflanzliche Heilmittel
- 79 Heilpflanzen zur inneren und äußerlichen Anwendung
- 81 Heilpflanzen als Öle, Salben oder Gele
- 82 Umschläge und Auflagen
- 84 Einreibungen und Bäder
- 85 Heilkräutertees
- 87 Pflanzensäfte

- 89 **Homöopathie**
- 91 **Schüßler-Salze**
- 92 **Kneipp'sche Anwendungen**
- 93 Hydrotherapie: Heilen mit Wasser
- 95 **TCM – Traditionelle Chinesische Medizin**
- 95 Wie hilft TCM bei Gicht?
- 96 Akupunktur
- 96 Akupressur
- 97 Qigong: Gymnastik auf Chinesisch
- 100 Tuina: sanfte Massagetechnik
- 101 Tai-Chi: chinesisches Schattenboxen
- 103 Essen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin
- 103 **Ayurveda – die alte indische Weisheitslehre**
- 105 Die drei Doshas
- 108 Ayurvedische Körperbehandlungen
- 109 Ayurvedisch essen
- 112 **Schlemmen wie in Asien oder am Mittelmeer**

- 117 **LECKERE GERICHTE VOM MITTELMEER UND AUS ASIEN**
- 118 Feines aus Frankreich, Italien und Griechenland
- 124 Köstliches aus Japan, Thailand, China und Indien

- 131 **NIE WIEDER GICHT!**
- 132 Die ersten Erfolge sind sichtbar
- 132 Alles greift ineinander
- 134 Bleiben Sie dran und erhalten Sie den Erfolg

- 140 **ANHANG**
- 140 Hilfreiche Adressen
- 141 Register



Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten einen Gesundheitsratgeber von Humboldt in Händen, ein Buch, das Ihnen zeigen wird, dass es viele Möglichkeiten gibt, Gicht selbst und nebenwirkungsfrei zu reduzieren.

Mehr als hundert verschiedene Naturheilverfahren werden heute im deutschen Sprachraum angewendet. Immer häufiger wird dabei die Behandlung beim Arzt mit den positiven Eigenschaften der Naturheilkunde kombiniert. Hier setzt die Reihe „Natürlich behandeln“ von Humboldt an, deren Autoren es sich zur Aufgabe gemacht haben, alle aktuellen und bewährten Maßnahmen fachkundig zu recherchieren, kritisch zu prüfen und dann leicht verständlich zusammenzustellen. Dabei verzichten wir auf eindrucksvolle oder exotische Verfahren und bevorzugen dafür nachgewiesenen Methoden wie Pflanzentherapie, adäquate körperliche Bewegung, Ernährungsänderungen oder Entspannungsübungen. Mit diesem vernunftbetonten Ansatz heben sich unsere Ratgeber von vielen Titeln ab und unterstützen Sie dabei, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Falls Sie Anmerkungen zu diesem Buch haben, sei es, dass Sie Lob oder konstruktive Kritik loswerden möchten, oder wenn Sie eine Unstimmigkeit entdeckt haben sollten, so freue ich mich, wenn Sie mir schreiben.

Ihre
Katja-Maria Koschate

Lektorin
koschate@schluetersche.de

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

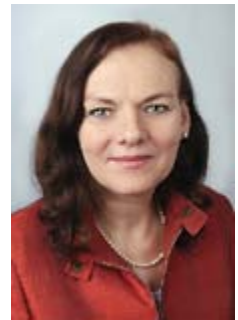
die Krankheit Gicht zählt ebenso wie Fettstoffwechselprobleme oder Diabetes zu den typischen Stoffwechselerkrankungen. Etwa zwei Prozent der Bevölkerung sind betroffen, Männer deutlich häufiger als Frauen. Gicht ist ein Leiden, das sich mit Fug und Recht in den meisten Fällen als „hausgemacht“ bezeichnen lässt. Denn nur selten spielen unglückliche Umstände wie eine genetische Disposition eine Rolle, in der Regel sind falsche Ernährung oder eine ungesunde Lebensführung Auslöser der Krankheit. Dazu zählen zu hoher Fleisch- und Fettkonsum, zu viel Alkohol, zu wenig frische, naturbelassene Kost und zu wenig Bewegung.

Das ist die schlechte Seite der Medaille, aber es gibt auch eine gute: Man kann viel gegen die Erkrankung tun oder sogar dafür sorgen, dass sie gar nicht erst auftritt – mit einer gezielten Ernährungsumstellung, einer Änderung der Lebensgewohnheiten sowie natürlichen Hausmitteln und altbewährten Maßnahmen.

Dieser Ratgeber richtet sich an Menschen, die eine Veranlagung beziehungsweise ein erhöhtes Risiko für Gicht haben oder bereits an Gicht erkrankt sind. Aber auch für Patienten, die von anderen Stoffwechselerkrankungen betroffen sind, kann dieses Buch von Nutzen sein. Hier finden Sie zahlreiche Mittel und Möglichkeiten, eine Gichterkrankung auf natürliche Weise zu behandeln und ihr wirkungsvoll vorzubeugen.

Ihre

Dr. med. Heike Bueß-Kovács





WOHLSTANDS- KRANKHEIT GICHT

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie die Krankheit Gicht entsteht, welche typischen Symptome damit einhergehen und welche Rolle der Stoffwechsel bei dem ganzen Prozess spielt. Mithilfe einer abschließenden Checkliste können Sie Ihr persönliches Gicht-Risiko einschätzen.



Gicht – Ursachen und Symptome

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. Die Krankheit ist in Ländern mit einem höheren Lebensstandard weiter verbreitet als in ärmeren Ländern, unter anderem wegen der Ess- und Trinkgewohnheiten. In den Industriestaaten ist bei etwa 20 Prozent der Männer der Harnsäurespiegel erhöht, woraus sich eine Gicht entwickeln kann. Bei Frauen tritt die Erkrankung vorwiegend nach den Wechseljahren auf. Der Altersgipfel liegt generell zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr.

Die Ärzte unterscheiden zwei Formen der Stoffwechselerkrankung: die primäre und die sekundäre Gicht.

Die **primäre** Form der Gicht ist genetisch bedingt, ihre Ursache ist eine gestörte Harnsäureausscheidung durch die Nieren. Die Niere ist dabei Täter und Opfer zugleich: Über sie wird weniger Harnsäure ausgeschieden, sie ist aber auch das Organ, das langfristig am meisten darunter leidet, da sie den größten Schaden nimmt. Risikofaktoren wie Übergewicht und der übermäßige Verzehr von Fleisch und anderen purinreichen Nahrungsmitteln erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass die Gicht zum Ausbruch kommt.

Die **sekundäre** Gicht ist Folge einer anderen chronischen Erkrankung wie zum Beispiel Diabetes oder Blutarmut. Auch starkes Übergewicht, Alkoholkonsum und manche Medikamente können eine Gicht begünstigen.



Nur rund 2 Prozent der Gichterkrankungen fallen unter die sekundäre Form der Gicht.

Purine und Harnsäure

Harnsäure und Purine – tierische Eiweiße – spielen eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Gicht. Purine sind unter anderem Bestandteil der Erbsubstanz, der DNA, unserer Zellen. Die kleinen Eiweißbausteine fallen beim Abbau von Zellen an, werden aber auch mit der Nahrung aufgenommen, vor allem mit Wurst und Fleisch. Die Harnsäure ist eine biochemische Substanz, die wiederum beim Abbau von Purinen entsteht und normalerweise über die Nieren ausgeschieden wird.

Wenn wir viele purinhaltige Lebensmittel zu uns nehmen, muss mehr Purin abgebaut werden, in der Folge wird mehr Harnsäure gebildet. Der überwiegende Teil der Harnsäure, rund 75 Prozent, wird über die Nieren ausgeschieden, der Rest wird über den Schweiß, den Speichel und den Darm aus dem Körper abtransportiert.

Ein zu hoher Harnsäurewert im Blut entsteht, wenn die Nieren dauerhaft weniger Harnsäure ausscheiden, als im Körper gebildet wird. Dies kann bei stärkerem Alkoholkonsum, durch die Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. gegen Krebs), bei Nierenstörungen oder bei einer dauerhaft purinreichen Ernährung der Fall sein. Es bilden sich nadelspitze Kristalle, sogenannte



Bei der Gicht ist die Konzentration der Harnsäure im Blut erhöht.

Harnsäurewerte

Wie viel Harnsäure sich im Körper befindet, hängt vom Alter, vom Geschlecht und von der Ernährung jedes Menschen ab. Ist zu viel Harnsäure im Blut messbar, so sprechen Mediziner von einer Hyperurikämie.

Normaler Harnsäurewert bei Männern

Untergrenze: 3,5 Milligramm pro Deziliter (mg/dl)

Obergrenze: 7,0 Milligramm pro Deziliter (mg/dl)

Normaler Harnsäurewert bei Frauen

Untergrenze: 2,5 Milligramm pro Deziliter (mg/dl)

Obergrenze: 5,7 Milligramm pro Deziliter (mg/dl)

Uratkristalle, die sich vorzugsweise an Gelenken und Sehnen ansammeln und dort zu schmerzhaften Veränderungen führen können.

Schlimme Schmerzen beim Gichtanfall

Ein Gichtanfall, der die Betroffenen ganz unerwartet meist in der Nacht überfällt und an allen Gelenken auftreten kann, verursacht extreme Beschwerden. Bei über 60 Prozent der Gichtpatienten ist das Großzehengrundgelenk betroffen – es schwillt an, verfärbt sich rötlich-violett, wird 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 für längere Zeit, manchmal kehren sie während der nächsten drei bis fünf Tage wieder anfallsartig zurück.

Die großen Schmerzen sind Folge der akuten Gelenkentzündung, die durch die Uratkristalle hervorgerufen wird. Das Immunsystem versucht sich gegen die spitzen Kristalle im Gelenk zu wehren, was zu Schwellung, Rötung und Überwärmung führt.

Ein Gichtanfall am Fuß hat meist zur Folge, dass sich die erkrankte Person nur sehr mühsam und unter großen Schmerzen fortbewegen kann. Sie läuft 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.

Gegen die starken Schmerzen verordnen Ärzte zunächst Schmerzmittel, damit die Patienten ihren Alltag bewältigen und zum Beispiel wieder laufen können. Ein akuter Gichtanfall wird außerdem mit Colchicin behandelt, einer giftige Substanz, die aus der Herbstzeitlosen gewonnen wird. Es wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend. Zur langfristigen Therapie werden Medikamente verabreicht, welche den erhöhten Harnsäurespiegel senken. Ein bewährtes Arzneimittel ist Allopurinol.



Ein Gichtanfall äußert sich in starken akuten Schmerzen, geschwellenen Gelenken und heißer, geröteter Haut.

Ein akuter Gichtanfall sollte so schnell wie möglich konsequent behandelt werden, damit er keine bleibenden Schäden nach sich zieht. Ignoriert man ihn, therapiert man ihn falsch oder unzureichend, so kann er der Beginn für ein Gesundheitsproblem sein, das ein ganzes Leben lang bestehen bleibt. Zwar dauert es manchmal Jahre, bis ein weiterer Gichtanfall auftritt, dann aber können die zeitlichen Abstände zwischen den einzelnen Anfällen immer kürzer werden, bis die Gicht schließlich chronisch wird.

Ist die Gicht chronisch geworden, ist eine Zerstörung der Gelenkknorpel, der Knochen und Sehnen in den betroffenen Bereichen häufig nicht mehr aufzuhalten. Es kommt zu irreparablen

Akuter Gichtanfall

- 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 die Fortbewegung fast unmöglich werden.
- Sind die anfänglichen Schmerzen abgeklungen, können für ein paar Tage bis hin zu einigen Wochen Gelenkbeschwerden folgen.

Chronische Gicht

- Besteht die Gicht schon länger, so zeigen sich oft Gichtknoten (Gichttophi) in Form von festen, weißen Klumpen unter der Haut.
- Chronische Gicht ist mit regelmäßig wiederkehrenden Gelenkschmerzen verbunden, die schließlich – als Folge der schwelenden Entzündung – zu irreparablen Gelenkschäden führen.
- Betroffene haben häufig auch Nierenprobleme wie etwa Nierensteine. In seltenen Fällen kommt es zu einer ernsthaften Nierenfunktionsstörung als Folge einer Gichterkrankung.



Ein akuter Gichtanfall ist ein Warnzeichen und muss so schnell wie möglich konsequent behandelt werden.

Gelenkschäden mit Deformierungen und zu Bewegungseinschränkungen, die von heftigen Schmerzen begleitet werden. Das alles vermindert natürlich die Lebensqualität enorm.

Kleine Knötchen bei chronischer Gicht

Zeichen vor allem einer chronischen Gicht sind sogenannte Gichtknoten, in der Fachsprache auch Gichttophi oder einfach nur Tophi – im Singular Tophus – genannt. Sie finden sich an den Sehnenansätzen oder Knorpeln in der Region der betroffenen Gelenke. Solche Gichttophi bilden sich vorwiegend dann, wenn die Gicht schon über einen längeren Zeitraum besteht. Gichtknoten können so gut wie jedes Gelenk befallen, häufig sind die Gelenke der Finger und der Zehen betroffen. Nicht selten werden sie einen halben bis einen Zentimeter groß und sind mit einer weißen Flüssigkeit bzw. Masse gefüllt, die hauptsächlich aus Harnsäureablagerungen besteht. Sie zu berühren ist in der Regel nicht schmerzhaft.

Auch am äußeren Rand der Ohrmuscheln können solche schmerzlosen Gichtknoten auftreten, die sogenannten Ohrtophi. Bei manchen Gichtpatienten bilden sie sich auch auf dem Nasenrücken.

Wird eine chronische Gicht nicht ausreichend behandelt, können die eingelagerten Harnsäurekristalle langfristig das Gewebe von Gelenken und Nieren schädigen. Die Ablagerung von Uratkristallen kann die Nierenfunktion stark beeinträchtigen und im schlimmsten Fall sogar zu einer Niereninsuffizienz, also zu einem völligen Versagen des Organs, führen.

Eine chronische Gicht geht darüber hinaus mit regelmäßig wiederkehrenden Gelenkschmerzen einher, die mit der Zeit zu Gelenkschäden führen, die nicht mehr rückgängig zu machen sind.



Gichtknoten
– Gichttophi –
bestehen aus
Harnsäureablagerungen und sind
meist nicht
schmerzhaft.

Folgende Gelenke sind am häufigsten von Gicht betroffen:

Großzehengrundgelenk: 60 %

Sprunggelenk: 14 %

Knie: 6 %

Fußweichteile und übrige Zehen: 2 %

www.gichtliga.de

Die wichtigsten Gicht-Infos im Überblick

- Der Gichterkrankung liegt eine Störung des Harnsäurestoffwechsels zugrunde.
- Die Veranlagung zur Gicht wird vererbt. In seltenen Fällen ist sie Folge einer anderen Erkrankung.
- Trotz Veranlagung muss die Gicht nicht ausbrechen. Entscheidend sind die Lebensgewohnheiten.
- Die Harnsäure ist das letzte Abbauprodukt der Purine, kleiner Eiweißstoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden oder beim Zellabbau anfallen.
- Ist zu viel Harnsäure im Blut, bilden sich Uratkristalle, die sich an den Gelenken und in den Nieren ablagern können.
- Die Stoffwechselkrankheit kann akut als äußerst schmerzhafter Gichtanfall auftreten oder chronisch und in Schüben verlaufen.
- Es können alle Gelenke betroffen sein, doch am weitaus häufigsten tritt eine Gicht am Großzehengrundgelenk auf.
- Typische äußere Zeichen einer chronischen Gicht sind Knötchen an den Gelenken, die als Gichttophi bezeichnet werden.
- Eine unbehandelte Gicht birgt die Gefahr von dauerhaften Schäden an den Gelenken und den Nieren.

Werden Sie aktiv

Die nachfolgende Checkliste gibt Ihnen Aufschluss über Ihre gesundheitliche Situation. Vor allem können Sie herausfinden, ob Sie ein erhöhtes Risiko haben, an Gicht zu erkranken. Beantworten Sie die folgenden Fragen bitte selbstkritisch und ehrlich.

Testen Sie Ihr persönliches Gicht-Risiko

FRAGEN ZU IHREN LEBENSGEWÖHNEITEN

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

FRAGEN ZU IHRER GESUNDHEIT

Leiden Sie unter Gelenksbeschwerden?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Sind Ihre Gelenke öfter heiß, geschwollen und gerötet?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Zeigen sich Veränderungen wie Knötchen?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Haben Sie Probleme beim Gehen?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Haben Sie Übergewicht?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Haben Sie mit Nierenproblemen zu tun (Nierensteine)?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Wurden bei Ihnen erhöhte Harnsäurewerte gemessen?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein

Bewertung

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 Anzeichen einer Gichterkrankung zu schaffen, zum Beispiel schmerzende, entzündete Gelenke. Dann sollten Sie zum Arzt gehen und sich gründlich untersuchen lassen.

Sie haben es in der Hand

Anhand der Fragen zu Ihrem persönlichen Gicht-Risiko können Sie den Status Ihres Stoffwechsels selbst bestimmen und feststellen, ob möglicherweise Störungen vorliegen. Hinterfragen Sie selbstkritisch, ob es bei Ihnen Schwachpunkte in Lebenswandel und Ernährungsgewohnheiten gibt, die Ihrem Organismus langfristig schaden und Ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigen könnten.

Wenn Sie eine Neigung haben, an Gicht zu erkranken, sollten Sie Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ändern. So kann sich Ihr Stoffwechsel normalisieren, die gestörten Regulationsprozesse werden wieder ins Lot kommen, und Sie fühlen sich auf Dauer wohl und leistungsfähig.

Selbstbehandlung und Vorbeugung

Dieser Ratgeber dient Ihnen als Leitfaden zur Stoffwechselsanierung und zum Ausgleich der Harnsäurewerte. Er bietet Ihnen auf Ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden viele Ratschläge aus Naturheilkunde, Homöopathie, Ayurveda und Traditioneller Chinesischer Medizin. Außerdem bekommen Sie zahlreiche Empfehlungen zur Ernährungsumstellung, zu sportlicher Bewegung und Entspannung. In einem Rezeptteil finden Sie Vorschläge für leckere Gerichte, die speziell der Stoffwechselreinigung und Regulierung der Harnsäurewerte dienen. So lernen Sie viele



Sie haben es in der Hand, die Schwachpunkte zu beseitigen und damit Ihren Körper vor größeren Störungen und Krankheiten zu bewahren.

Möglichkeiten der Selbstbehandlung und Vorbeugung kennen, die sich leicht in Ihren Alltag einbauen lassen. Wenn Sie die Empfehlungen beherzigen, können Sie langfristig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden bewahren bzw. zurückerobern.

Achten Sie auf Ihren Harnsäurespiegel

Sind Mitglieder Ihrer Familie an Gicht erkrankt? Dann könnten auch Sie eine genetische Veranlagung dafür haben. Lassen Sie dann einmal im Jahr Ihren Harnsäurewert messen.

Wenn Sie über eine längere Zeit fasten, müssen Sie ebenfalls auf Ihren Harnsäurespiegel achten. Denn er steigt auch durch körpereigene Abbauprodukte.

Behalten Sie also Ihren Harnsäurespiegel im Blick. Doch zu Ihrer Beruhigung: Ein zu hoher Harnsäurespiegel führt nicht zwingend zu einer Gicht. Sind die Werte nur leicht erhöht und war das Gelenk noch nicht entzündet, können Sie meist mit einer angepassten Ernährung verhindern, dass Sie Gicht bekommen.



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

Gewohnheiten ändern sich nur langsam

Sie müssen nicht sämtliche empfohlenen Maßnahmen bzw. Übungen sofort umsetzen. Fangen Sie klein an – aber fangen Sie an und machen Sie dann weiter. Gönnen 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 eingeschlichen und festgesetzt haben, lassen sich oft nicht so schnell und schon gar nicht quasi von jetzt auf nachher ändern. Dass ein Mensch vollkommen konsequent ist, einen radikalen Schnitt macht und zum Beispiel übermäßigen Alkoholkonsum, zu fettes Essen 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 der Gesundheit und dem Wohlbefinden zuträglich sind.

Ganz wichtig auf dem neuen Weg sind kleine Etappensiege, Zwischenerfolge, die Sie langsam, aber sicher zum Ziel führen, die Sie zwischendurch aufbauen, stärken und zum Weitermachen motivieren. Wenn Sie zum Beispiel abnehmen möchten, ist es ein toller Erfolg, wenn die ersten zwei, drei Kilos dahingeschmolzen sind und Ihre Jeans nicht mehr überall zwickt und klemmt, sondern wieder bequem sitzt. Das gibt Ihnen die Kraft, weiterhin am Ball zu bleiben, Ihr persönliches Ziel im Auge zu behalten, auf die nächste Stufe und am Ende schließlich zu Ihrem 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 werden Sie das bereits als enorme Erleichterung empfinden. Energie und Lebenslust kommen wieder, Sie werden beweglicher, fühlen sich wie neugeboren!

Los geht's, machen Sie sich auf den Weg, um dieses Gefühl bald zu erlangen. Den ersten Schritt dazu haben Sie mit dem Kauf dieses Buches bereits getan.



LECKERE GERICHTE VOM MITTELMEER UND AUS ASIEN

Die folgenden Rezepte sind besonders leichte Kleinigkeiten und bekömmliche Hauptgerichte. Sie können als Suppe, Vorspeise oder Zwischengericht serviert werden und sind jeweils für zwei bis drei Personen berechnet.



FEINES AUS FRANKREICH, ITALIEN UND GRIECHENLAND

Minestrone

Purinwert: ca. 25 bis 30 mg

Zutaten

1 kleine Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
Pflanzenöl
¾ l Bio-Gemüsebrühe (instant)
1 Stange Staudensellerie
1 kleine Zucchini
1 große Fleischtomate
1 Möhre
2 kleine Kartoffeln
100 g Brokkoli
1 kleine Lauchstange
Salz
Pfeffer
Frische Gartenkräuter, gehackt (z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Basilikum)

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Etwas Pflanzenöl in einen Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten.
2. Gemüsebrühe dazugeben und zum Kochen bringen.
3. Sellerie, Zucchini, Lauch und Brokkoli waschen, putzen und klein schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
4. Die Tomate in heißem Wasser blanchieren, dann häuten und in Würfel schneiden.
5. Sämtliches Gemüse in die Brühe geben und ungefähr 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.
6. Die Suppe Salz und Pfeffer würzen und in die Teller füllen. Vor dem Servieren gehackte Gartenkräuter darüberstreuen.

Tomatensuppe mit Basilikum

Purinwert: ca. 10 bis 15 mg

Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- Pflanzenöl
- 400 g vollreife Fleischtomaten (alternativ stückige Tomaten aus der Dose)
- Bio-Gemüsebrühe (instant)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL saure Sahne oder Crème fraîche
- 1 EL Basilikumblätter

Zubereitung

1. Die Zwiebel häuten und in kleine Würfel schneiden. Etwas Pflanzenöl erhitzen, darin die Zwiebeln goldgelb anbraten.
2. Die Tomaten blanchieren, die Haut abziehen und die Tomaten durch ein grobes Sieb streichen. Alternativ können Sie auch die Tomaten aus der Dose verwenden.
3. Die Tomaten-Zwiebel-Mischung mit 200 Milliliter Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen und ungefähr 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Teller verteilen, je einen Klecks saure Sahne in die Mitte geben und die Basilikumblätter darüberstreuen.

Griechischer Schafskäsesalat

Purinwert: ca. 15 bis 25 mg

Zutaten

- 2 große Fleischtomaten
- 1 große Salatgurke
- ca. 15 schwarze und grüne Oliven (entsteint)
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 150 g griechischer Schafskäse
- Kräutersalz
- Balsamico
- Olivenöl
- Frische Gartenkräuter nach Wahl

Zubereitung

1. Tomaten und Gurke waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit den Oliven in eine Schüssel geben.
2. Zwiebeln schälen und in schmale Ringe schneiden. Den Schafskäse würfeln. Beides ebenfalls in die Schüssel geben.
3. Kräutersalz, Balsamico und Olivenöl mischen und über den Salat geben. Die Gartenkräuter klein hacken und darüberstreuen. Alles gut mischen.

KÖSTLICHES AUS JAPAN, THAILAND, CHINA UND INDIEN

Seidentofusuppe

Purinwert: ca. 40 bis 50 mg

Zutaten

2 Knoblauchzehen
Pflanzenöl
Bio-Gemüsebrühe (instant)
2 EL Fischsauce
100 g Hackfleisch vom Schwein
200 g Seidentofu
1 Frühlingszwiebel
2 Zweige frischer Koriander
Salz
Pfeffer

TIPP

Fischsauce ist eine sehr salzige asiatische Würzsoße. Lassen Sie sich von dem strengen Fischgeruch nicht abschrecken. Bei dem fertigen Gericht schmeckt man diese fischige Note nicht mehr heraus. Die Fischsauce erhalten Sie wie andere asiatische Spezialitäten in Asia-Läden und immer häufiger auch in den Feinkost-Regalen gut sortierter Supermärkte.

Zubereitung

1. Knoblauch abziehen und fein hacken, in einer kleinen Pfanne das Öl erhitzen, darin den Knoblauch kurz anbraten.
2. In einem Topf $\frac{3}{4}$ Liter Brühe erhitzen, die Fischsauce einrühren.
3. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Gabel von einem Brett zentimetergroße Minibällchen in die Suppe schaben und ungefähr 3 Minuten köcheln lassen.
4. Frühlingszwiebel und Koriander klein schneiden. Den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden. Alles in die Suppe geben. Vor dem Servieren den Knoblauch darüberstreuen.

Kokosmilchsuppe mit Huhn

Purinwert: ca. 45 bis 55 mg

Zutaten

200 g Hähnchenbrustfilet
Kokosfett
1 kleine Dose Kokosmilch
2 EL asiatische Fischsauce
10 kleine Cherrytomaten
2 Kaffirlimettenblätter (frisch oder getrocknet)
1 Stängel Zitronengras
6–8 Shiitake-Pilze
1 geh. TL frisch geriebener Ingwer
1 Limette
2 kleine rote Chilischoten

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Kokosfett erhitzen, darin das Fleisch anbraten.
2. Die Kokosmilch in einem Topf mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser und der Fischsauce mischen.
3. Tomaten, Kaffirlimettenblätter und Zitronengras waschen, Pilze putzen. Tomaten, große Kaffirlimettenblätter und große Pilze halbieren. Zitronengras in 2 Zentimeter große Stücke schneiden.
4. Die Kokosmilch zum Kochen bringen und zunächst Zitronengras, Kaffirlimettenblätter und Ingwer hineingeben. Etwa 3 Minuten leicht köcheln lassen. Dann Pilze, Tomaten und das Hähnchenfleisch dazugeben und bei milder Hitze weitere 4 Minuten ziehen lassen.
5. Die Limette auspressen, die Chilis in feine Ringe schneiden. Limettensaft und Chili zusammen mit den Korianderblättern in die Suppe geben.

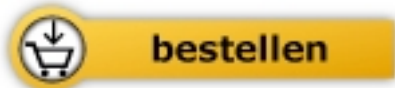


Heike Bueß-Kovács

[Gicht natürlich behandeln](#)

Heilmittel, die für Linderung sorgen. Das können Sie selbst tun. Sanfte Selbsthilfe mit Homöopathie.

144 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de