

INHALT

Stan entdeckt, dass sein Harnsäurespiegel zu hoch ist	6
---	---

1 Harnsäure – was ist das eigentlich? 15

Harnsäure ($C_5H_4N_4O_3$)	18
Eine Zeitreise	20
Unsere heutige Verdauung	23
Welche Funktion erfüllt Harnsäure in unserem Körper?	24
Unser Harnsäurespiegel	25
Unsere Vorfahren und die Harnsäure	28
Hungerhormone: Leptin und Ghrelin	31
Kohlenhydrate: notwendig oder überflüssig?	33

2 Begleit- und Folgeerkrankungen eines zu hohen Harnsäurespiegels 35

Hyperurikämie	37
Naturheilkundliche Behandlungsmethoden bei Gicht	40
Und wenn eine Hyperurikämie nicht behandelt wird?	44

3 Lebensstiländerungen 57

Welche Veränderungen Sie in Angriff nehmen sollten	60
Hyperurikämie bei Kindern	67
Gehen und körperliche Aktivität nach einem Gichtanfall	70
Stressmanagement	72
Wohltuendes Yoga	73
Massagen bei Gicht	77
Testen Sie Ihren Stresslevel	79
Frühwarnsignale	89

4 Ernährung und Lebensstil 91

Welche Hindernisse stehen einer Änderung Ihrer Essgewohnheiten im Weg?	93
Essen als Medizin	96
Hochwertige Nährstoffe für weniger Harnsäure	99
Kaffee kann einer Hyperurikämie vorbeugen	106
Welche Rolle spielen Beeren in einem Gicht-Diätplan?	108
Nährstoffe, die den Harnsäurespiegel senken	111
Wie wirkt sich eine Gewichtsabnahme auf den Harnsäurespiegel aus?	112

5 Das Food-Festival 115

Vorbereitung ist das A und O	117
Kochutensilien	122
Der PUG-Ernährungsplan	124
Was tun bei besonderen Anlässen?	125
Was Sie beim Essen im Restaurant beachten sollten	126
Frühstück	131
Warum wir das Frühstück für so wichtig halten	132
Mittag- und Abendessen	147
Desserts	175
Setzen Sie Ihre guten Vorsätze in die Tat um!	180

Anhang 183

Quellen	184
Stichwortverzeichnis	186
Über den Autor und die Autorin	189