

INHALT

Vorwort	5
Gicht – Das Krankheitsbild	1
<i>Was genau bedeutet Gicht</i> 1	
<i>Historische Bedeutung</i> 1	
<i>Entstehung von Gicht</i> 2	
<i>Arten von Gicht</i> 3	
<i>Merkmale und Symptome der Gicht</i> 4	
<i>Die Stadien der Gicht</i> 6	
<i>Die Behandlung</i> 7	
<i>Die Behandlung und mögliche Diagnosen</i> 10	
<i>Prognose, Verlauf und Zusammenfassung</i> 12	
Ernährung	14
<i>Purinarme Ernährung im Überblick</i> 14	
<i>Purin-Lebensmittelampel der DGE</i> 14	
Tag 1	16
<i>Frühstück: Hirse-Grütze mit Haselnuss-Mus und Honig-Birnen</i> 17	
<i>Hauptmahlzeit: Gemüse-Frikadellen</i> 18	
<i>Abendbrot: Vollkornbrot mit einem fluffigem Avocado-Mus</i> 19	
Tag 2	20
<i>Frühstück: Skyr und dazu eine Maracuja-Soße</i> 21	
<i>Hauptmahlzeit: Gnocchi-Auflauf</i> 22	
<i>Abendbrot: Suppe mit Ingwer, Karotten und Limetten-Sahne-Topping</i> 23	
Tag 3	24
<i>Frühstück: Quark mit Zitronen und Kardamom und dazu frische Feigen</i> 25	
<i>Hauptmahlzeit: Kartoffeln aus dem Ofen mit Fenchel</i> 26	
<i>Abendbrot: Kaltschale aus Tomaten mit Mozzarella</i> 27	
Tag 4	28

	<i>Frühstück: Hirsebrei mit Trauben29</i>
	<i>Hauptmahlzeit: Pancakes mit Ricotta und dazu Aprikosen30</i>
	<i>Abendbrot: Curry mit Kürbis und Blumenkohl31</i>
Tag 5	32
	<i>Frühstück: Skyr-Grieß mit Erdbeeren33</i>
	<i>Hauptmahlzeit: Toast nach Pizza-Art mit Oliven, Mozzarella und Tomaten34</i>
	<i>Abendbrot: Tomatenbrot mit Zwiebeln35</i>
Tag 6	36
	<i>Frühstück: Gepuffter Amarant mit Obst37</i>
	<i>Hauptmahlzeit: Bauernfrühstück vegetarisch38</i>
	<i>Abendbrot: Salat „Nizza“ mit Ei39</i>
Tag 7	40
	<i>Frühstück: Pudding mit Joghurt, Beeren und Chia41</i>
	<i>Hauptmahlzeit: Bruschetta original42</i>
	<i>Abendbrot: Salat mit Aal, Sprossen und Radieschen43</i>
Tag 8	44
	<i>Frühstück: Hellgrüner Power-Smoothie45</i>
	<i>Hauptmahlzeit: Pesto mit Spaghetti46</i>
	<i>Abendbrot: Quiche mit Tomaten und Zwiebeln47</i>
Tag 9	48
	<i>Frühstück: Pancakes aus Quark mit Obstsalat49</i>
	<i>Hauptmahlzeit: Ratatouille nach französischer Art50</i>
	<i>Abendbrot: Risotto aus Weizen mit Tomaten51</i>
Tag 10	52
	<i>Frühstück: Vollkornbrötchen mit Frischkäse und Kräutern53</i>
	<i>Hauptmahlzeit: Flammkuchen „Greek Style“54</i>
	<i>Abendbrot: Überbackener Ziegenkäse55</i>
Tag 11	56
	<i>Frühstück: Quark mit Zitronen und Kardamom57</i>

	<i>Hauptmahlzeit: Frühjahrsquiche</i> 58
	<i>Abendbrot: Grilltomaten mit einer Füllung aus Fetakäse</i> 59
Tag 12	60
	<i>Frühstück: Fruchtiger Protein-Smoothie</i> 61
	<i>Hauptmahlzeit: Kürbis auf Endivien-Avocado-Bett</i> 62
	<i>Abendbrot: Überbackene Auberginentaler</i> 63
Tag 13	64
	<i>Frühstück: Joghurt mit Blaubeeren und Kokos</i> 65
	<i>Hauptmahlzeit: Klassische Kartoffelsuppe</i> 66
	<i>Abendbrot: Vollkornbrot mit einem herzhaften Aufstrich aus Hüttenkäse</i> 67
Tag 14	68
	<i>Frühstück: Skyr mit Grapefruit, Kiwi und Nüssen</i> 69
	<i>Hauptmahlzeit: Pudding aus Nudeln mit einer Orangensoße</i> 70
	<i>Abendbrot: Mozzarella mit Feigen</i> 71
Tag 15	72
	<i>Frühstück: Haferbrot mit einem Aufstrich aus Schoko und Banane</i> 73
	<i>Hauptmahlzeit: Klassische Zwiebelsuppe</i> 74
	<i>Abendbrot: Tomate-Feta-Salat</i> 75
Tag 16	76
	<i>Frühstück: Tropischer Früchtequark</i> 77
	<i>Hauptmahlzeit: Gemüsenundern mit Sugo aus Tomaten</i> 78
	<i>Abendbrot: Taler aus Ziegenkäse, gratiniert auf Feldsalat</i> 79
Tag 17	80
	<i>Frühstück: Quark einmal fruchtig</i> 81
	<i>Hauptmahlzeit: Der etwas andere Kartoffelpuffer</i> 82
	<i>Abendbrot: Pumpernickel Allerlei</i> 83
Tag 18	84
	<i>Frühstück: Kräuter-Quark mit Zucchini auf Vollkornbrot</i> 85
	<i>Hauptmahlzeit: Paprikaschoten gefüllt mit Linsen</i> 86

	<i>Abendbrot: Vollkornbrot mit Frischkäse und Avocado</i>	87
Tag 19		88
	<i>Frühstück: Chiapudding mit Papaya</i>	89
	<i>Hauptmahlzeit: Creme-Suppe mit Kerbel und Kohlrabi</i>	90
	<i>Abendbrot: Camembert auf Schwarzbrot</i>	91
Tag 20		92
	<i>Frühstück: Quark mit Öl und Rohkost</i>	93
	<i>Hauptmahlzeit: Nudeln vom Kürbis mit Mangold-Sahne</i>	94
	<i>Abendbrot: Ziegenkäse auf Birnensalat</i>	95
Tag 21		96
	<i>Frühstück: Joghurt, Chiasamen und Beeren</i>	97
	<i>Hauptmahlzeit: Rührei mit Frühlingszwiebeln</i>	98
	<i>Abendbrot: Dinkelbrot mit Oliven-Dip</i>	99
Tag 22		100
	<i>Frühstück: Skyr mit Himbeeren, Sauerkirschen und Kiwi</i>	101
	<i>Hauptmahlzeit: Karotten-Curry</i>	102
	<i>Abendbrot: Überbackener Fenchel</i>	103
Tag 23		104
	<i>Frühstück: Hirse mit Apfel und Walnüssen</i>	105
	<i>Hauptmahlzeit: Tagliatelle mit Zucchini, Karotten und Pinienkernen</i>	106
	<i>Abendbrot: Salat mit Hüttenkäse und Ananas</i>	107
Tag 24		108
	<i>Frühstück: Quark mit Kefir, Kokos und Honigmelone</i>	109
	<i>Hauptmahlzeit: Penne mit Mozzarella und Auberginen</i>	110
	<i>Abendbrot: Brotsuppe</i>	111
Tag 25		112
	<i>Frühstück: Müsli mit Quark und Sanddorn sowie Physalis und Trauben</i>	113
	<i>Hauptmahlzeit: Mango-Nudeln</i>	114
	<i>Abendbrot: Bulgur-Salat</i>	115

Tag 26	116
<i>Frühstück: Rührei mit Karotten und dazu Brot</i> 117	
<i>Hauptmahlzeit: Steaks aus Blumenkohl</i> 118	
<i>Abendbrot: Pancakes mit Magerquark</i> 119	
Tag 27	120
<i>Frühstück: Chia-Kokos-Porridge mit Beeren</i> 121	
<i>Hauptmahlzeit: Frühlingsgemüse</i> 122	
<i>Abendbrot: Süßkartoffeltoast mit einem Aufstrich aus Hüttenkäse</i> 123	
Tag 28	124
<i>Frühstück: Pancakes mit Kiwi und Joghurt</i> 125	
<i>Hauptmahlzeit: Gratin mit Reis-Brokkoli nach italienischer Art</i> 126	
<i>Abendbrot: Avocado gefüllt mit Hüttenkäse, dazu Roggenbrot</i> 127	
Nach dem 4-Wochen-Plan	128
Desserts und Drinks	129
<i>Joghurt-Shake mit Heidelbeeren</i> 130	
<i>Dinkelwaffeln mit Kirschsaucen</i> 131	
<i>Vanillejoghurt mit Aprikosen</i> 132	
<i>Joghurt mit Mandeln, Kirschen und Orangen</i> 133	
<i>Dickmilch-Shake mit Honig, Heidelbeeren und Mandeln</i> 134	
<i>Quark-Shake mit Bananen</i> 135	
Zu guter Letzt	136
„ <i>Spickzettel</i> “136	
Glossar	138
Quellenangaben	139