

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

*Frühstück: Hirsebrei mit Trauben*29

*Hauptmahlzeit: Pancakes mit Ricotta und dazu Aprikosen*30

*Abendbrot: Curry mit Kürbis und Blumenkohl*31

Tag 5 32

*Frühstück: Skyr-Grieß mit Erdbeeren*33

*Hauptmahlzeit: Toast nach Pizza-Art mit Oliven, Mozzarella und Tomaten*34

*Abendbrot: Tomatenbrot mit Zwiebeln*35

Tag 6 36

*Frühstück: Gepuffter Amarant mit Obst*37

*Hauptmahlzeit: Bauernfrühstück vegetarisch*38

*Abendbrot: Salat „Nizza“ mit Ei*39

Tag 7 40

*Frühstück: Pudding mit Joghurt, Beeren und Chia*41

*Hauptmahlzeit: Bruschetta original*42

*Abendbrot: Salat mit Aal, Sprossen und Radieschen*43

Tag 8 44

*Frühstück: Hellgrüner Power-Smoothie*45

*Hauptmahlzeit: Pesto mit Spaghetti*46

*Abendbrot: Quiche mit Tomaten und Zwiebeln*47

Tag 9 48

*Frühstück: Pancakes aus Quark mit Obstsalat*49

*Hauptmahlzeit: Ratatouille nach französischer Art*50

*Abendbrot: Risotto aus Weizen mit Tomaten*51

Tag 10 52

*Frühstück: Vollkornbrötchen mit Frischkäse und Kräutern*53

*Hauptmahlzeit: Flammkuchen „Greek Style“*54

*Abendbrot: Überbackener Ziegenkäse*55

Tag 11 56

*Frühstück: Quark mit Zitronen und Kardamom*57

*Hauptmahlzeit: Frühjahrsquiche*58

*Abendbrot: Grilltomaten mit einer Füllung aus Fetakäse*59

Tag 12 60

*Frühstück: Fruchtiger Protein-Smoothie*61

*Hauptmahlzeit: Kürbis auf Endivien-Avocado-Bett*62

*Abendbrot: Überbackene Auberginentaler*63

Tag 13 64

*Frühstück: Joghurt mit Blaubeeren und Kokos*65

*Hauptmahlzeit: Klassische Kartoffelsuppe*66

*Abendbrot: Vollkornbrot mit einem herzhaften Aufstrich aus Hüttenkäse*67

Tag 14 68

*Frühstück: Skyr mit Grapefruit, Kiwi und Nüssen*69

*Hauptmahlzeit: Pudding aus Nudeln mit einer Orangensoße*70

*Abendbrot: Mozzarella mit Feigen*71

Tag 15 72

*Frühstück: Haferbrot mit einem Aufstrich aus Schoko und Banane*73

*Hauptmahlzeit: Klassische Zwiebelsuppe*74

*Abendbrot: Tomate-Feta-Salat*75

Tag 16 76

*Frühstück: Tropischer Früchtequark*77

*Hauptmahlzeit: Gemüsenudeln mit Sugo aus Tomaten*78

*Abendbrot: Taler aus Ziegenkäse, gratiniert auf Feldsalat*79

Tag 17 80

*Frühstück: Quark einmal fruchtig*81

*Hauptmahlzeit: Der etwas andere Kartoffelpuffer*82

*Abendbrot: Pumpernickel Allerlei*83

Tag 18 84

*Frühstück: Kräuter-Quark mit Zucchini auf Vollkornbrot*85

*Hauptmahlzeit: Paprikaschoten gefüllt mit Linsen*86

*Abendbrot: Vollkornbrot mit Frischkäse und Avocado*87

Tag 19 88

*Frühstück: Chiapudding mit Papaya*89

*Hauptmahlzeit: Creme-Suppe mit Kerbel und Kohlrabi*90

*Abendbrot: Camembert auf Schwarzbrot*91

Tag 20 92

*Frühstück: Quark mit Öl und Rohkost*93

*Hauptmahlzeit: Nudeln vom Kürbis mit Mangold-Sahne*94

*Abendbrot: Ziegenkäse auf Birnensalat*95

Tag 21 96

*Frühstück: Joghurt, Chiasamen und Beeren*97

*Hauptmahlzeit: Rührei mit Frühlingszwiebeln*98

*Abendbrot: Dinkelbrot mit Oliven-Dip*99

Tag 22 100

*Frühstück: Skyr mit Himbeeren, Sauerkirschen und Kiwi*101

*Hauptmahlzeit: Karotten-Curry*102

*Abendbrot: Überbackener Fenchel*103

Tag 23 104

*Frühstück: Hirse mit Apfel und Walnüssen*105

*Hauptmahlzeit: Tagliatelle mit Zucchini, Karotten und Pinienkernen*106

*Abendbrot: Salat mit Hüttenkäse und Ananas*107

Tag 24 108

*Frühstück: Quark mit Kefir, Kokos und Honigmelone*109

*Hauptmahlzeit: Penne mit Mozzarella und Auberginen*110

*Abendbrot: Brotsuppe*111

Tag 25 112

*Frühstück: Müsli mit Quark und Sanddorn sowie Physalis und Trauben*113

*Hauptmahlzeit: Mango-Nudeln*114

*Abendbrot: Bulgur-Salat*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 Kirschsauce</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
„Spickzettel“136	
Glossar	138
Quellenangaben	139