

4 **VORWORT**

7 **GICHT – URSACHEN, SYMPTOME, THERAPIE**

8 **Das sollten Sie über Gicht wissen**

8 Eine Krankheit mit Geschichte

9 Gicht ist meist erblich bedingt

10 Verschiedene Formen der Gicht

11 So entsteht Gicht

14 Die vier Stadien der Gicht

20 **So wird Gicht diagnostiziert**

21 **Die Behandlung durch Ihren Arzt**

22 Entzündung beseitigen und Harnsäurespiegel regulieren

24 Medikamente bei Gicht

28 **Selbsthilfe bei Gicht**

31 **RICHTIG ESSEN HÄLT DIE GICHT IN SCHACH**

32 **Grundlagen einer gesunden Ernährung bei Gicht**

32 Die purinarme Ernährung

36 **Purinarme Ernährung in der Praxis**

36 Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte und Kräuter

37 Nudeln und Getreide

37 Milch und Milchprodukte

38 Fette, Öle und Eier

39 Fisch und Meeresfrüchte

39 Fleisch, Schinken und Wurst

39 Desserts und Kuchen

40 Alkoholfreie Getränke

40 Alkohol

42 **Fruchtzucker fördert Gicht**

49 **Wirkstoffe in Lebensmitteln**

49 Kaffee senkt den Harnsäurespiegel

51 Magere Milchprodukte senken den Harnsäurespiegel

51 Vitamin C senkt das Gichtisiko

52 Trauben lindern Schmerzen

54	Fleisch ohne Reue genießen
54	Die richtige Auswahl treffen
56	Tipps für die Fleischzubereitung
58	Fleischgerichte lecker entschärft
63	Burger und Co. ohne Fleisch
68	Ein gesundes Gewicht ohne Gichtanfälle
68	Bin ich überhaupt zu dick?
71	Gewicht und Gicht
72	Abnehmen – so gelingt es
79	SCHMERZEN UND GEWICHT IM LOT DURCH BEWEGUNG
80	So wirkt Bewegung
81	Die richtige Sportart finden
81	Ausdauersportarten
82	Funktionelle Sportarten
84	Bewegung im Alltag
88	Schritt für Schritt gesünder werden
91	Wie oft sollte man trainieren?
93	GICHT NATÜRLICH BEHANDELN
94	Heilpflanzen zur inneren Anwendung
94	Heilpflanzen, die Entzündungen und Schmerzen lindern
99	Harntreibende Heilpflanzen
104	Umschläge und Wickel
113	Akupunktur und Blutegeltherapie
115	ANHANG
115	Harnsäuretablette
125	Hilfreiche Adressen und Webseiten
126	Lesetipps
127	Register