

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 Gichtrisiko**
- 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 **Harnsäuretabelle**
- 125 **Hilfreiche Adressen und Webseiten**
- 126 **Lesetipps**
- 127 **Register**