

- 4 Liebe Leserin, lieber Leser
- 5 Vorwort

- 7 **WOHLSTANDSKRANKHEIT GICHT**
- 8 Gicht – Ursachen und Symptome
- 14 Werden Sie aktiv

- 19 **DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG IST DAS A UND O**
- 20 Der Mensch ist, was er isst
- 21 Gesund essen nach der Ernährungspyramide
- 22 Purinhaltige Lebensmittel: Gefahr für Gichtkranke
- 26 Puringehalt von Lebensmitteln
- 27 Grundlagen einer gesunden Ernährung
- 30 Viel trinken ist wichtig!
- 36 Bioaktivatoren für den Stoffwechsel
- 41 Erfolgreich abnehmen

- 51 **BEWEGUNG UND INNERE HARMONIE**
- 52 Wie viel Bewegung ist notwendig?
- 58 Großer Fitness-Check
- 64 Stress bringt uns aus dem Gleichgewicht
- 70 Entspannung und innerer Ausgleich

- 77 **SANFTE THERAPIEN UND BEWÄHRTE HAUSMITTEL
AUS DER NATUR**
- 78 Ganzheitliche Therapien
- 78 Pflanzliche Heilmittel
- 79 Heilpflanzen zur inneren und äußerlichen Anwendung
- 81 Heilpflanzen als Öle, Salben oder Gele
- 82 Umschläge und Auflagen
- 84 Einreibungen und Bäder
- 85 Heilkräutertees
- 87 Pflanzensäfte

89	Homöopathie
91	Schüßler-Saize
92	Kneipp'sche Anwendungen
93	Hydrotherapie: Heilen mit Wasser
95	TCM – Traditionelle Chinesische Medizin
95	Wie hilft TCM bei Gicht?
96	Akupunktur
96	Akupressur
97	Qigong: Gymnastik auf Chinesisch
100	Tuina: sanfte Massagetechnik
101	Tai-Chi: chinesisches Schattenboxen
103	Essen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin
103	Ayurveda – die alte indische Weisheitslehre
105	Die drei Doshas
108	Ayurvedische Körperbehandlungen
109	Ayurvedisch essen
112	Schlemmen wie in Asien oder am Mittelmeer
117	LECKERE GERICHTE VOM MITTELMEER UND AUS ASIEN
118	Feines aus Frankreich, Italien und Griechenland
124	Köstliches aus Japan, Thailand, China und Indien
131	NIE WIEDER GICHT!
132	Die ersten Erfolge sind sichtbar
132	Alles greift ineinander
134	Blieben Sie dran und erhalten Sie den Erfolg
140	ANHANG
140	Hilfreiche Adressen
141	Register