

- 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 Pflanzensaft**

- 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 Bleiben Sie dran und erhalten Sie den Erfolg**

- 140 ANHANG**
- 140 Hilfreiche Adressen**
- 141 Register**