

6 VORWORT

9 HYPERURIKÄMIE UND GICHT – WICHTIG ZU WISSEN

- 10 Was ist Hyperurikämie und was ist Gicht?
- 12 Formen der Gicht
- 12 Der Gichtanfall
- 16 Harnsäureauskristallisation – welche Körperteile sind am häufigsten betroffen?
- 16 Die Medikamente

19 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?

- 20 Richtig essen und trinken – was ist jetzt besonders wichtig?
- 24 Das richtige Gewicht
- 25 Nährstoffe in der purinarmen Ernährung
- 31 Richtig Trinken
- 32 Musterpläne
- 35 30 Ernährungstipps für das tägliche Leben

47 60 LECKERE REZEPTE BEI HYPERURIKÄMIE UND GICHT

- 48 Frühstücksträume
- 48 Purinarmes Luxusfrühstück
- 49 Kiwi-Orangen-Müsli
- 50 Birnen-Zimt-Müsli

- 51 Sonntagsfrühstück
- 52 Vollfruchtmüsli
- 54 Sonntagsbrötchen
- 55 Johannisbeerbrötchen
- 56 Käse-Trauben-Brot
- 57 Vollkornbrötchen „Südsee“

- 58 **Herzhaftes Mittagessen**
- 58 Körnige Lauchcremesuppe
- 59 Französische Zwiebelsuppe
- 60 Gratinierte Tomatensuppe mit Basilikum
- 62 Schwäbische Käsespätzle
- 64 Möhrenpuffer mit Schafskäse
- 66 Knoblauchquark
- 67 Mediterranes Rührei
- 68 Eier in Senfsoße
- 70 Linsengemüse
- 71 Zucchini-Pilz-Ragout
- 72 Pellkartoffeln mit Meerrettichquark
- 74 Backkartoffeln „à la méditerrané“
- 75 Überbackener Tomatenreis
- 76 Gefüllter Kohlrabi mit Parmesan-Kartoffelpüree
- 78 Gnocchi mit Austernpilzen und Mozzarella
- 80 Gemüselasagne
- 82 Bunte Gemüsepaella

- 84 Kabeljau mit Tomaten-Orangen-Soße
86 Lachs im Spinat
88 Schollenfilet mit Champignons
89 Fischfilet im Gemüsebett
90 Puten-Gemüse-Pfanne „Schanghai“
92 Zigeunergulasch
94 Hackbraten
95 Gemüsespaghetti
- 96 Leichte Abendessen**
- 96 Chicoréesalat „Malteser Art“
97 Lauch-Apfel-Salat
98 Griechischer Salat
100 Möhren-Weißkohl-Frischkost
101 Bunter Hähnchensalat
102 Herbstsalat
103 Großer Rohkostteller
104 Marinierter Mozzarella mit Tomaten
105 Gazpacho
106 Fitnessburger
108 Eingelegte Joghurtkugeln „à la Kreta“
109 Pikante Apfel-Möhren-Paste
110 Kresse-Meerrettich-Aufstrich
111 Apfel-Sellerie-Aufstrich „à la méditerrané“
112 Avocado-Knobauch-Aufstrich
113 Frühlingsbrot
114 Tomaten-Kresse-Brot

**115 Süße Zwischenmahlzeiten
und Desserts**

- 115 Bananenquark
- 116 Rote Grütze mit Vanillecreme
- 118 Apfel-Birnen-Joghurt
- 119 Aprikosen-Brombeer-Traum
- 120 Obstspieße mit Joghurtdekor und Zimt
- 121 Heidelbeer-Halbgefrorenes
- 122 Apfeltorte
- 124 Käsekuchen
- 125 Exotischer Mango-Vanille-Drink
- 126 Möhren-Apfel-Shake
- 126 Pikanter Gemüsedrink
- 128 Heidelbeershake

129 ANHANG

- 129 Adressen
- 130 Register