

4	VORWORT
7	GICHT – DAS SOLLTEN SIE WISSEN
8	Eine Krankheit mit Geschichte
10	Wie entsteht Gicht?
13	Harnsäure: der Schlüsselparameter
14	Verschiedene Formen der Gicht
14	Die vier Stadien der Gicht
16	Stadium 1: Asymptomatische Gicht
16	Stadium 2: Der akute Gichtanfall
20	Stadium 3: Die interkritische Phase
20	Stadium 4: Das chronische Stadium
24	Diagnose und Therapie
24	So wird Gicht festgestellt
26	Gicht medizinisch behandeln
32	Langzeittherapie
34	Das Wichtigste im Überblick
37	GESUNDE ERNÄHRUNG – DER SCHLÜSSEL ZU EINER ERFOLGREICHEN THERAPIE
38	Richtig essen bei Gicht
39	Purinarm essen – wie geht das?
41	Die purinarne Kost
43	Frische Kost – am besten bio
44	Die Lebensmittelpyramide
46	Besser vegetarisch
47	Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte – ganz verboten?
48	Eiweiß aus Milchprodukten und Eiern
49	Nudeln und Getreide: besser Vollkorn
49	(Frucht-)Zucker reduzieren
51	Flüssigkeit – wichtig für den Stoffwechsel
52	Im Wasser: lebenswichtige Mineralstoffe
55	Rote Karte für den Alkohol
56	Ein gesundes Gewicht

58	Abnehmen beginnt im Kopf
62	Die innere Balance wahren
63	Abnehmen durch Intervallfasten
64	Wie unser Essverhalten gesteuert wird
65	Mit Nahrungspausen gegen den Heißhunger
70	Optimal gerüstet fürs Intervallfasten
80	Der sichere Weg zum Wunschgewicht
83	MIT BEWEGUNG GEGEN DIE SCHMERZEN
84	Kommen Sie in Bewegung!
88	Ausdauer und Kraft
89	Welches Training passt zu mir?
96	Mit Beharrlichkeit zum Ziel
97	Passive Therapietechniken
97	Physiotherapie – Anwendungen mit langer Tradition
99	Osteopathie – ein ganzheitlicher Ansatz
101	SCHONENDE HILFE AUS DER NATUR
102	Pflanzliche Heilmittel
102	Heilpflanzen zur inneren und äußerlichen Anwendung
104	Heilpflanzen als Öle, Salben oder Gele
105	Heilkräutertees
109	Pflanzensäfte
111	Umschläge und Auflagen
112	Einreibungen und Bäder
114	Hydrotherapie: Heilen mit Wasser
117	SIE SCHAFFEN ES!
123	ANHANG
123	Ihr Stoffwechsel-Status: Checkliste
125	Harnsäuretablette
135	Die sieben goldenen Regeln bei Gicht
136	Hilfreiche Adressen
137	Register