

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 purinarme 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 Pflanzensaft
- 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 Harnsäuretabelle
- 135 Die sieben goldenen Regeln bei Gicht
- 136 Hilfreiche Adressen
- 137 Register