

DR. MED. HEIKE BUSS-KOVÁCS • BIRGIT KALTENTHALER

Gicht im Griff

in 10 Wochen

Das Selbsthilfeprogramm für Betroffene

Viele
leckere Rezepte:
Purinarme
Tagespläne selbst
zusammen-
stellen

Gicht kann behandelt werden

Gicht ist sehr schmerzhaft – kann aber gut behandelt werden! Zur Linderung von Schmerzen und Entzündung beim Gichtanfall werden Sie erst einmal Medikamente bekommen und verschiedene Anwendungen zur Linderung des akuten Schmerzes durchführen. Danach müssen die Harnsäurewerte aber wieder ins Lot gebracht werden.

„Gicht im Griff in 10 Wochen“ leitet Sie bei der systematischen Einübung des neuen Lebensstils an:

- Neu: Einfach zu befolgender 10-Wochen-Plan
- Weniger Schmerzen und bessere Lebensqualität in nur 10 Wochen
- Alle wichtigen Ernährungsregeln
- Viele neue Rezepte – auch mit Fleisch
- Mit Checkliste: Welchen Status hat mein Stoffwechsel?

DR. MED. HEIKE BUESS-KOVÁCS · BIRGIT KALTENTHALER

Gicht im Griff in 10 Wochen

Das Selbsthilfeprogramm für Betroffene

Viele leckere Rezepte:
Purinarme Tagespläne selbst zusammenstellen
Rezepte von Walter Drössler





4 VORWORT

9 BEVOR SIE STARTEN: DAS MÜSSEN SIE WISSEN

- 10 Wie Sie Ihr Ziel erreichen
- 12 Gewohnheiten ändern sich nur langsam

15 IHR 10-WOCHEN-PLAN

- 16 1. Woche: Die Krankheit verstehen
- 30 2. Woche: Richtig essen
- 40 3. Woche: Richtig trinken
- 48 4. Woche: Milde Reinigung und Entschlackung
- 58 5. Woche: Den Stoffwechsel auf Touren bringen
- 68 6. Woche: Sanfte Therapien aus der Natur
- 78 7. Woche: Fit und gesund durch Bewegung
- 86 8. Woche: Entspannen und Stress abbauen
- 94 9. Woche: Das Kochstudio, Teil 1:
Weniger Fleisch bedeutet mehr Gesundheit
- 94 Vegetarisch genießen und mühelos auf Fleisch verzichten
- 96 Leckere vegetarische Rezepte

- 104 **10. Woche: Das Kochstudio, Teil 2:**
Harnsäurewerte im Griff mit leckeren Rezepten
- 105 Frühstücke
- 108 Kleine Gerichte und Salate
- 113 Suppen
- 115 Hauptgerichte vom Fisch
- 119 Hauptgerichte von Hähnchen und Pute
- 123 Hauptgerichte vom Schwein
- 130 Hauptgerichte vom Rind
- 135 Hauptgerichte vom Kalb
- 140 Hauptgerichte vom Lamm
- 145 Pikantes aus dem Backofen
- 148 Gebäcke und Kuchen
- 152 Süßspeisen und Desserts
-
- 172 **ANHANG**
- 172 Hilfreiche Adressen
- 173 Register

*Sie haben es selbst in der Hand,
Schwachpunkte zu beseitigen
und damit Ihren Körper
vor Krankheiten zu bewahren.*



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Gicht ist ein altes Leiden, das schon den Ärzten in früheren Jahrhunderten bekannt war. Die Krankheit befiel einst hauptsächlich die Reichen, die sich den Luxus üppig gedeckter Tafeln und übermäßigen Schlemmens leisten konnten. Heute gehört das Zipperlein – so wurde die Gicht im Volksmund genannt – zu den sogenannten Zivilisations- bzw. Wohlstandskrankheiten. Etwa zwei Prozent der Bevölkerung, also 1,7 Milliarden Menschen, sind davon betroffen, Männer häufiger als Frauen. Die Krankheit ist in Ländern mit einem höheren Lebensstandard verbreiteter, auch wegen der dort vorherrschenden Ess- und Trinkgewohnheiten. Wohlstand und Überfluss haben also ihren Preis.

In den Industriestaaten ist bei etwa 20 Prozent der Männer der Harnsäurespiegel erhöht, was auch die Gefahr für einen Gichtanfall steigen lässt. Bei ihnen tritt die Stoffwechselkrankheit in der Regel zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr auf, bei Frauen vorwiegend nach den Wechseljahren.

Immer mehr Menschen unserer Gesellschaft leiden am metabolischen Syndrom. Hierbei handelt es sich um ein Zusammenreffen mehrerer Symptome wie starkem Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Hautstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen – und eben Gicht.

Sie alle erhöhen das Risiko für Gefäß- und Herzerkrankungen. Anfangs oft noch unbemerkt, wachsen sich viele Beschwerden im Laufe der Zeit zu richtigen Krankheitsbildern aus: Müdigkeit, Leistungsschwäche, Gelenkentzündungen und schließlich Schmerzen werden zu Dauerbegleitern des Alltags. Nichts im Körper scheint noch richtig zu funktionieren. Was können Sie



selbst tun, um derartigen Problemen vorzubeugen oder sie in den Griff zu bekommen?

Der Schlüssel liegt in der Erkenntnis, dass die aus den Fugen geratenen Stoffwechselabläufe des Organismus wieder ins Lot gebracht werden müssen. Denn nur wenn die Regulation im Kleinen, auf der mikromolekularen Ebene, richtig funktioniert, nur wenn die unzähligen biochemischen Reaktionsketten und physikalischen Prozesse geordnet ablaufen, kann auch der Gesamtorganismus optimal arbeiten. Und nur dann fühlt sich der Mensch wohl und gesund.

Patienten, die sich zu einer umfassenden Stoffwechselsanierung entschließen, erleben häufig wahre Wunder. Plötzlich purzeln die Pfunde, der Darm kommt wieder in Schwung, der Teint wirkt samtig und rosig, Wassereinlagerungen verschwinden ebenso wie Muskelverspannungen und Kopfschmerzen. Auch schmerzhaft Veränderungen an den Gelenken, ausgelöst durch eine Gicht, bilden sich nach und nach zurück, heilen schließlich ganz aus. Die gesamte Konstitution verbessert sich, Kraft und Leistungsvermögen kehren zurück und man fühlt sich ausgeglichener.

Patienten, die sich zu einer umfassenden Stoffwechselsanierung entschließen, erleben häufig wahre Wunder.



„Der Dicke aber –
,autsch! mein
Bein!' – hat wieder
heut das Zipper-
lein!“ So beschrieb
Wilhelm Busch 1867
einen Gichtanfall
am Fuß.



Dr. med. Heike Bueß-Kovács



Birgit Kaltenthaler

In diesem Ratgeber erfahren Sie alles über die wichtigen Aufgaben des Stoffwechsels bei Gicht und über das komplexe Zusammenspiel des Stoffwechsels mit den Körperorganen sowie dem Herz-Kreislauf-, dem Nerven- und Immunsystem. Anhand einer Checkliste können Sie den Status Ihres Stoffwechsels selbst bestimmen und feststellen, ob möglicherweise Störungen vorliegen. Hinterfragen Sie ehrlich und selbstkritisch, ob es bei Ihnen Schwachpunkte in Lebenswandel und Ernährungsgewohnheiten gibt, die Ihrem Organismus langfristig schaden und Ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigen könnten.

Dieses Buch soll Ihnen als Leitfaden zur Stoffwechselsanierung und zum Ausgleich der Harnsäurewerte dienen. Es bietet Ihnen auf Ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden viele praktische Tipps und Ratschläge aus Ernährungsmedizin, Naturheilkunde und Homöopathie. Außerdem finden Sie im Rezeptteil zahlreiche Vorschläge für leckere Gerichte, die speziell der Stoffwechselreinigung und Regulierung der Harnsäurewerte dienen. Neben der Frage, bei welchen Beschwerden und Störungen der Arzt konsultiert werden muss, lernen Sie viele Möglichkeiten der Selbstbehandlung und Vorbeugung kennen, die sich leicht in den Alltag einbauen lassen. Wenn Sie die Empfehlungen wirklich beherzigen, können Sie langfristig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zurückerobern.

Ihre

Dr. med. Heike Bueß-Kovács

Birgit Kaltenthaler





BEVOR SIE STARTEN – DAS MÜSSEN SIE WISSEN

Als Gichtpatient wissen Sie, wie sehr die starken Schmerzen die Lebensqualität beeinträchtigen. Wenn Sie den 10-Wochen-Plan in diesem Buch umsetzen, finden Sie Tag für Tag, Woche für Woche wieder zu guter Gesundheit und einem positiven Lebensgefühl zurück. Hier sagen wir Ihnen, wie das geht.



Wie Sie Ihr Ziel erreichen

Gicht geht häufig mit starken Gelenk- und Gliederschmerzen einher. Einfache Bewegungen sind dann nicht mehr möglich, normale Tätigkeiten im Alltag können nur noch unter großen Mühen ausgeführt werden. Das wirkt sich unweigerlich auf die Psyche aus; die Patienten ziehen sich mehr und mehr zurück. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie selbst Ihren Stoffwechsel positiv beeinflussen und Ihre Harnsäurewerte sowie andere wichtige Parameter ins Lot bringen, um körperlich und seelisch wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Auf den ersten Seiten dieses Buches und damit in Woche 1 bekommen Sie ein wenig Theorie an die Hand. Sie erfahren, was Sie unbedingt über Gicht wissen müssen, und lernen wichtige Fachbegriffe kennen. Sie erhalten grundlegende Informationen über den Harnsäurestoffwechsel und seine Funktion im Gesamtstoffwechsel, das heißt, Sie werden verstehen, wie alles zusammenspielt. Damit Sie gleich den Weg in Richtung Gesundheit und Wohlbefinden einschlagen können, finden Sie für Ihren Einkauf einen ersten Überblick über die Nahrungsmittel, die Sie zu sich nehmen dürfen und die, von denen Sie besser die Finger lassen sollten.

!
Hauptübel sind ein gestörter Stoffwechsel und erhöhte Harnstoffwerte.

Danach beginnt der praktische Teil; in den Wochen 2 bis 8 bekommen Sie wertvolle Informationen über Maßnahmen und Möglichkeiten der Stoffwechselregulierung, um die Harnsäurewerte zu harmonisieren. Sie finden hier viele Ratschläge auch aus Naturheilkunde und Homöopathie.

Sehr wirkungsvoll beispielsweise sind die generellen Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen, die Heilkräuter zur inneren und äußerlichen Anwendung, die Entspannungsübungen zum Stressabbau und viele mehr. Das Spektrum an Therapiemöglichkeiten ist gerade für die Vorbeugung und Behandlung von Gicht sehr vielfältig. Sie werden merken, dass Sie bald eine



Eine Ernährungsumstellung kann Ihren Stoffwechsel positiv beeinflussen.

Fülle von ganz einfachen Maßnahmen zur Selbsthilfe nutzen können.

In den letzten beiden Kapiteln, also in den Wochen 9 und 10, finden Sie im „Kochstudio“ leckere Rezepte für eine ausgewogene Ernährung, die Ihren Stoffwechsel insgesamt ausbalanciert, einer Gichtkrankung entgegenwirkt und dazu beiträgt, sie langfristig zu verhüten.

Gewohnheiten ändern sich nur langsam

Wenn Sie für das Durchlesen des Buches und die Durchführung der Maßnahmen bzw. Übungen länger brauchen als angegeben, ist das überhaupt kein Problem. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen, und setzen Sie sich bitte nicht unter Druck. Wir Menschen sind eben Gewohnheitstiere und Gewohnheiten, die sich über Jahre und Jahrzehnte in unser Alltagsleben eingeschlichen und dort festgesetzt haben, lassen sich oft nicht so schnell und schon gar nicht quasi von einer Stunde auf die nächste ändern. Dass jemand vollkommen konsequent ist, einen radikalen Schnitt macht und unliebsame Gewohnheiten wie z. B. übermäßigen Alkoholkonsum, zu fettes Essen und/oder das Rauchen von heute auf morgen aufgibt, ist eher selten. Die meisten von uns brauchen dazu länger. Sie benötigen Spielräume, um nach und nach neue Verhaltensmuster einzuüben, die ihrer Gesundheit zuträglich sind.

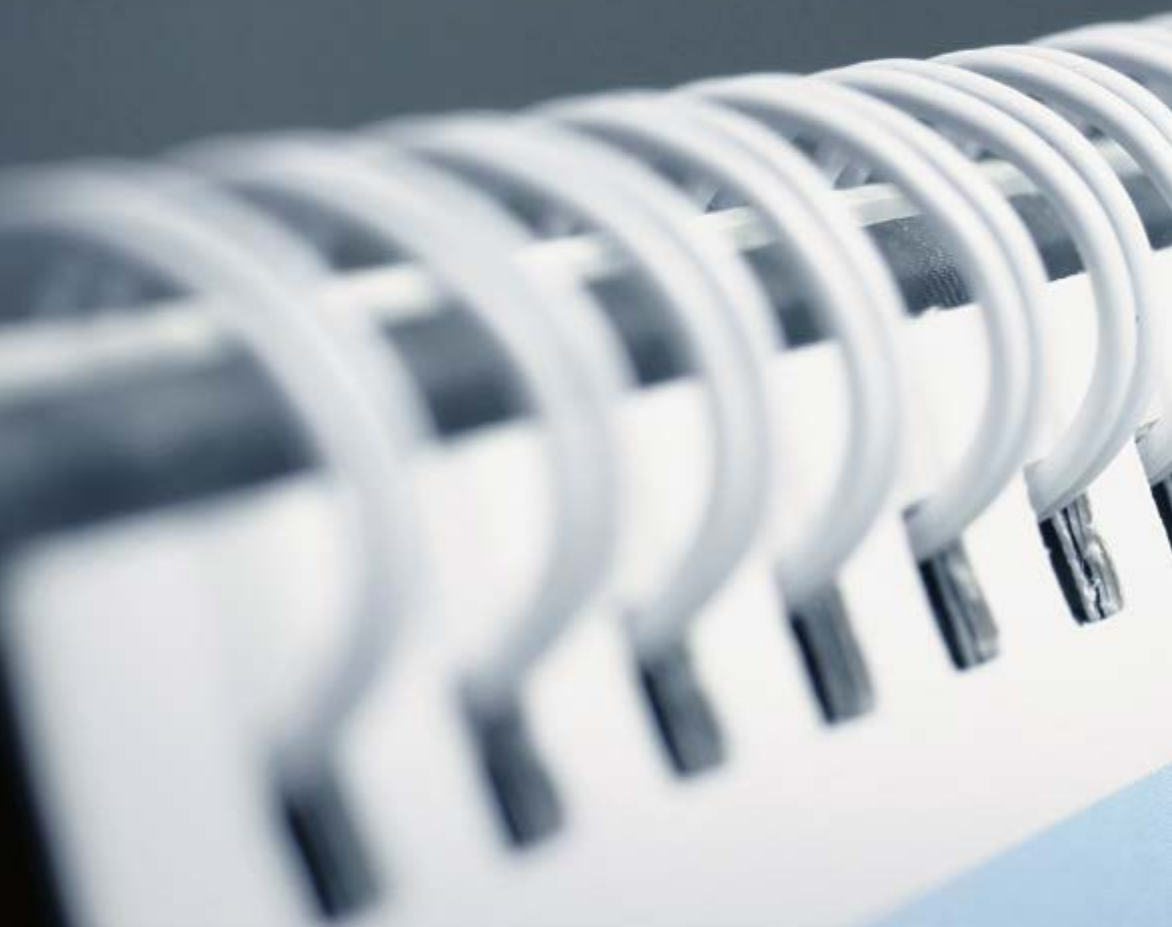
Ganz wichtig auf dem neuen Weg sind kleine Etappensiege, Zwischenerfolge, die langsam, aber sicher zum Ziel führen, die zwischendurch aufbauen, stärken und zum Weitermachen motivieren. Wenn Sie z. B. abnehmen möchten, sind Sie schon ganz glücklich, wenn die ersten zwei, drei Kilos dahingeschmolzen sind und Ihre Jeans nicht mehr überall zwick und klemmt, sondern wieder bequem sitzt. Das gibt Ihnen die Kraft, um weiterhin

am Ball zu bleiben, auf die nächste Stufe und am Ende schließlich zum Wunschgewicht zu gelangen.

Auf ähnliche Weise bekommen Sie das Gesundheitsproblem Gicht in den Griff. Bilden sich die Veränderungen an den Gelenken allmählich zurück, schwinden Schwellungen und Schmerzen, so empfinden Sie das bereits als enorme Erleichterung. Energie und Lebenslust kommen wieder, Sie werden beweglicher, fühlen sich schon jetzt wie ein neuer Mensch. Fangen Sie an und machen Sie sich auf den Weg, um dieses Gefühl bald zu erlangen! Den ersten Schritt dazu haben Sie mit dem Kauf dieses Buches ja bereits getan.

Machen Sie sich keinen Druck! Sie allein bestimmen das Tempo, in dem Sie Ihre Lebensgewohnheiten ändern.





IHR 10-WOCHEN-PLAN

Fangen Sie jetzt mit dem 10-Wochen-Plan an, um Schritt für Schritt Ihre Harnsäurewerte zu senken und Ihren Körper von der Gicht zu befreien. Der schöne Nebeneffekt: Sie werden sich in Kürze gesund, fit, zufrieden und ausgeglichen fühlen und Ihren Alltag wieder leichter und freudiger meistern.

