

DR. ANDREA FLEMMER

ICH HELFE MIR SELBST

Gicht

Schmerzen lindern und vorbeugen
Die besten Maßnahmen für zu Hause



humboldt

Auf diese Werte kommt es an

Bitte Normalgewicht anstreben!

Berechnung nach dem Body-Mass-Index (BMI):

Körpergewicht in Kilogramm (kg) geteilt durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat (m²).

Ein Beispiel: Sie sind 1,70 m groß und wiegen 63 kg. Dann rechnen Sie wie folgt:

$1,70 \times 1,70 = 2,89$ $\times 63 : 2,89 = \text{BMI } 21,79$ – das ist Normalgewicht (BMI zwischen 19 bis 25)

Harnsäurekonzentration im Blut

Die Harnsäurekonzentration sollte unter 6 mg/dl liegen.

Purine pro Tag

Nehmen Sie pro Tag mit der Nahrung nicht mehr als 170 mg Purine auf.

Harnsäure pro Tag

Aus 170 mg Purinen stellt der Körper etwa 400 mg Harnsäure her. Mehr sollten es pro Tag nicht sein! Die streng purinarmer Kost erlaubt sogar nur maximal 125 mg Harnsäure pro Tag.

Blutdruck

Normalwerte anstreben! 80 : 120 mm/Hg sind in Ordnung. Werte darüber sind kontrollbedürftig.

Gesamtcholesterin

Normalwerte anstreben! Maximal 200 mg/dl Blut.

Trinken Sie viel!

Am besten trinken Sie zwischen 1,5 und 2,5 Liter Wasser oder Tee und andere kalorienarme oder -freie Getränke.

Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum!

Reduzieren Sie den Verzehr von Fleisch, essen Sie besser nicht täglich Fleisch.

DR. ANDREA FLEMMER

Ich helfe mir selbst – Gicht

Schmerzen lindern und vorbeugen
Die besten Maßnahmen für zu Hause

4 **VORWORT**

7 **GICHT – URSACHEN, SYMPTOME, THERAPIE**

8 **Das sollten Sie über Gicht wissen**

8 Eine Krankheit mit Geschichte

9 Gicht ist meist erblich bedingt

10 Verschiedene Formen der Gicht

11 So entsteht Gicht

14 Die vier Stadien der Gicht

20 **So wird Gicht diagnostiziert**

21 **Die Behandlung durch Ihren Arzt**

22 Entzündung beseitigen und Harnsäurespiegel regulieren

24 Medikamente bei Gicht

28 **Selbsthilfe bei Gicht**

31 **RICHTIG ESSEN HÄLT DIE GICHT IN SCHACH**

32 **Grundlagen einer gesunden Ernährung bei Gicht**

32 Die purinarme Ernährung

36 **Purinarme Ernährung in der Praxis**

36 Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte und Kräuter

37 Nudeln und Getreide

37 Milch und Milchprodukte

38 Fette, Öle und Eier

39 Fisch und Meeresfrüchte

39 Fleisch, Schinken und Wurst

39 Desserts und Kuchen

40 Alkoholfreie Getränke

40 Alkohol

42 **Fructozucker fördert Gicht**

49 **Wirkstoffe in Lebensmitteln**

49 Kaffee senkt den Harnsäurespiegel

51 Magere Milchprodukte senken den Harnsäurespiegel

51 Vitamin C senkt das Gichtisiko

52 Trauben lindern Schmerzen

- 54 **Fleisch ohne Reue genießen**
- 54 Die richtige Auswahl treffen
- 56 Tipps für die Fleischzubereitung
- 58 Fleischgerichte lecker entschärft
- 63 Burger und Co. ohne Fleisch
- 68 **Ein gesundes Gewicht ohne Gichtanfälle**
- 68 Bin ich überhaupt zu dick?
- 71 Gewicht und Gicht
- 72 Abnehmen – so gelingt es

- 79 **SCHMERZEN UND GEWICHT IM LOT DURCH BEWEGUNG**
- 80 **So wirkt Bewegung**
- 81 **Die richtige Sportart finden**
- 81 Ausdauersportarten
- 82 Funktionelle Sportarten
- 84 **Bewegung im Alltag**
- 88 Schritt für Schritt gesünder werden
- 91 **Wie oft sollte man trainieren?**

- 93 **GICHT NATÜRLICH BEHANDELN**
- 94 **Heilpflanzen zur inneren Anwendung**
- 94 Heilpflanzen, die Entzündungen und Schmerzen lindern
- 99 Harntreibende Heilpflanzen
- 104 **Umschläge und Wickel**
- 113 **Akupunktur und Blutegeltherapie**

- 115 **ANHANG**
- 115 **Harnsäuretabelle**
- 125 **Hilfreiche Adressen und Webseiten**
- 126 **Lesetipps**
- 127 **Register**

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Gicht ist eine Störung des Stoffwechsels, bei der sich zu viel Harnsäure im Blut ansammelt. Die Harnsäurekristalle lagern sich unter anderem in Gelenken ab, was zu zahlreichen Beschwerden führt. Typisch für die Erkrankung sind stark schmerzende, gerötete und geschwollene Gelenke – meist ist der große Zeh als erstes betroffen.

Zwar wird Gicht häufig als Wohlstandskrankheit bezeichnet, da sie durch Übergewicht, ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel gefördert wird. Doch die Neigung zu einem erhöhten Harnsäurespiegel ist in den meisten Fällen angeboren.

Durch eine frühzeitige Therapie lässt sich Gicht meist gut behandeln. Und sie gehört zu den Krankheiten, bei denen Sie sich selbst sehr gut helfen können: Sie können die Harnsäure mit Hilfe einer einfachen Ernährungsumstellung senken und damit die Gichtanfälle lindern oder verhindern. Sie dabei zu unterstützen, ist das Ziel dieses Buches.

In diesem Ratgeber erfahren Sie alles, was Sie über den Gichtstoffwechsel und vor allem über die Behandlung von Gicht wissen müssen. Dazu habe ich für Sie die besten therapeutischen Maßnahmen aus der konventionellen und der alternativen Medizin zusammengetragen.

Wenn Sie die Ratschläge dieses Buches umsetzen, haben Sie eine sehr gute Chance, dass Ihre Gicht verschwindet, Ihre gesamte Konstitution sich verbessert und Ihre Lebensqualität wieder so wird, als wären Sie nie von Gicht betroffen gewesen. Noch nie war die Prognose für Gichtpatienten so gut wie heute. Nutzen Sie die Chance und helfen Sie sich selbst!



Viel Erfolg und gute Besserung wünscht Ihnen

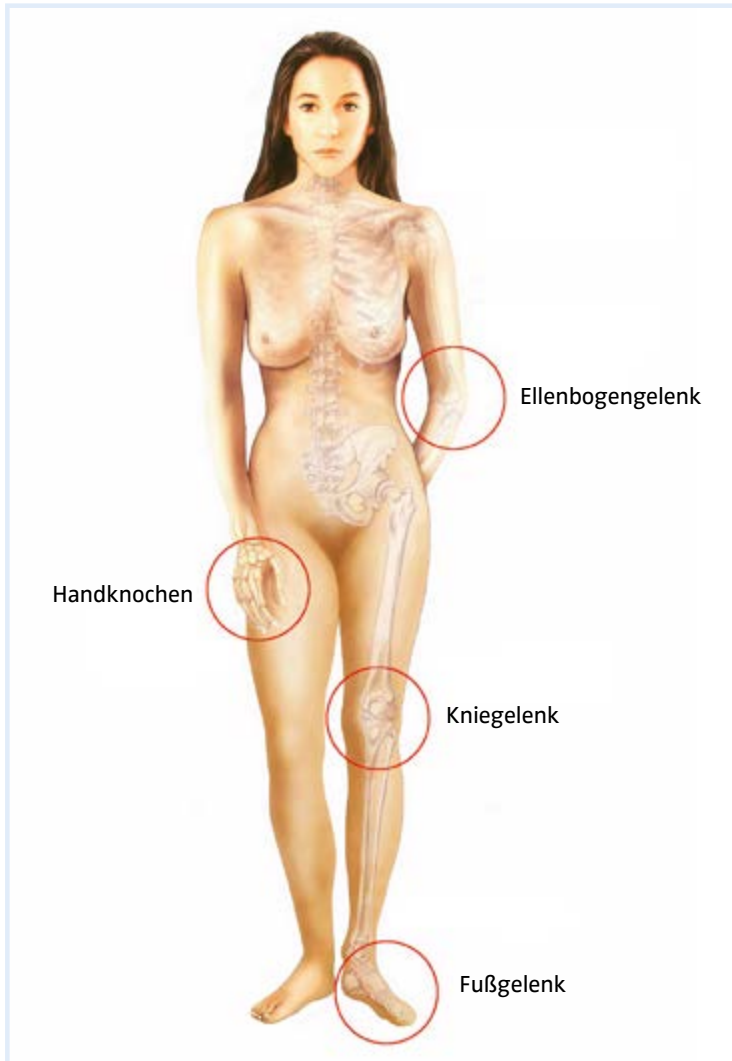
Dr. Andrea Flemme



GICHT – URSACHEN, SYMPTOME, THERAPIE

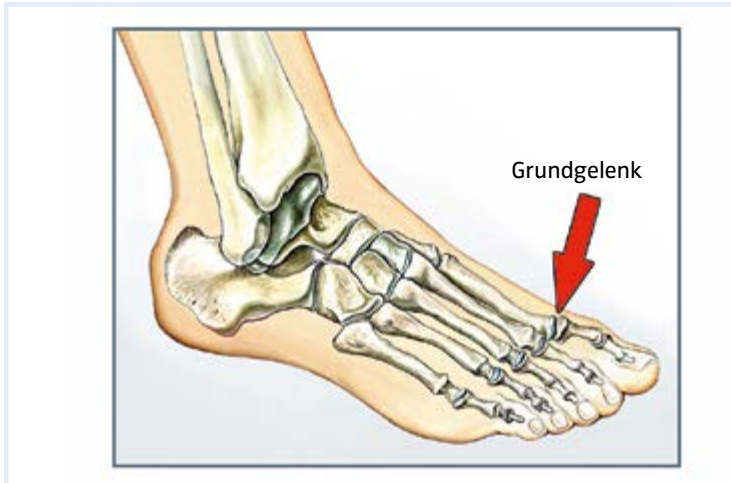
Die Gicht ist die häufigste Form der Gelenkentzündung in Deutschland. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie die Erkrankung entsteht, mit welchen typischen Symptomen sie einhergeht und wie sie konventionell behandelt wird.

Meist entstehen sie in den Gelenken, sie können sich aber auch am äußeren Rand der Ohrmuschel oder auf dem Nasenrücken bilden.

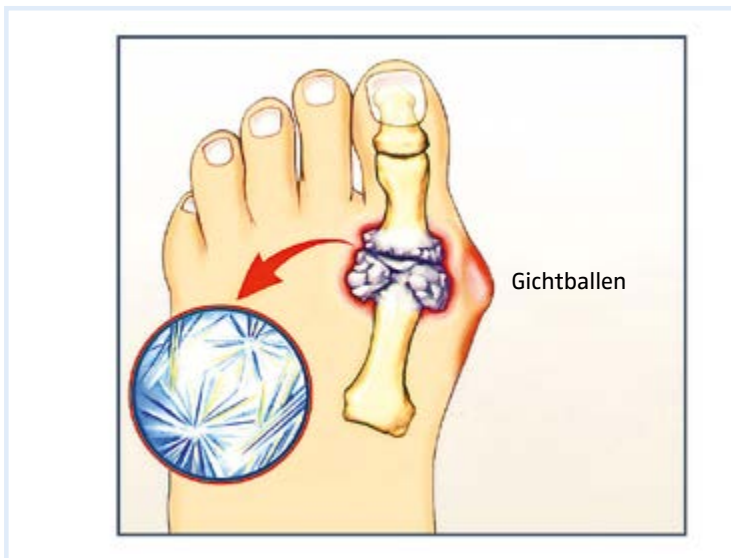


Häufig von Gicht betroffene Gelenke.

Händen, Füßen, Ellenbogen sowie Ohren auf. In 60 Prozent aller Fälle ist das Großzehengrundgelenk betroffen.



Zu den am häufigsten von Gicht betroffenen Gelenken zählt das Grundgelenk der großen Fußzehe.



Ablagerungen von Harnsäurekristallen.



RICHTIG ESSEN HÄLT DIE GICHT IN SCHACH

Mit einer ausgewogenen, purinarmen Ernährung stehen Ihre Chancen sehr gut, dass Sie die Gicht in den Griff bekommen und einen erneuten Gichtanfall verhindern. Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Therapie ist, Übergewicht abzubauen. Wie Ihnen das gelingt, erfahren Sie in diesem Kapitel.

FLEISCHGERICHTE LECKER ENTSCHÄRFT

Zigeunergulasch

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Eine Portion enthält:

338 kcal/1413 kJ	29 g Kohlenhydrate
25 g Eiweiß	54 mg Harnsäure
11 g Fett	

Zutaten für 2 Portionen

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
2 Fleischtomaten
2 kleine eingelegte Peperoni
2 Rinderfilets à 130 g
2 TL Öl
2 EL Tomatenmark
1 Tasse Tomatensaft (125 g)
Salz, Pfeffer
Paprikapulver
Gemüsebrühe nach Belieben

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten und Fleischtomaten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Peperoni abtropfen lassen und klein schneiden.

Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen darin scharf anbraten.

Zwiebeln, Knoblauchwürfel und Tomatenmark zum Fleisch geben und anbraten. Mit dem Tomatensaft ablöschen und das Gemüse sowie die Peperoni hinzugeben.

Das Gulasch kräftig würzen und abgedeckt auf kleiner Flamme etwa 5 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig, noch etwas Gemüsebrühe angießen.

Rinderrouladen

Zubereitungszeit: ca. 1½ Stunden

Eine Portion enthält:

393 kcal/1644 kJ	13 g Kohlenhydrate
27 g Eiweiß	55 mg Harnsäure
29 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

4 Rinderrouladen à ca. 120 g
Pfeffer, Salz
1 große Möhre
2 Gewürzgurken
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 EL Senf
2 EL Haferflocken
4 dünne Scheiben magerer Bauchspeck
4 EL Öl
250 ml Fleischbrühe
einige Zweige Thymian
2 EL saure Sahne

Zubereitung

Die Rouladen etwas flach klopfen und von beiden Seiten mit Pfeffer und Salz würzen. Die Möhre putzen, schälen und der Länge nach vierteln. Eine Gurke der Länge nach vierteln.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln klein schneiden und in eine Schüssel geben, den Knoblauch durch eine Presse dazudrücken. Die zweite Gewürzgurke in kleine Stücke schneiden, dazugeben und alles mit Senf und Haferflocken vermischen. Die Mischung mit Pfeffer und Salz würzen und auf die Rouladen streichen.

Die Rouladen jeweils mit einer Scheibe Bauchspeck, einem Möhren- und einem Gurkenviertel belegen und aufrollen. Mit Küchengarn fest zubinden. Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Rouladen von allen Seiten darin anbraten.

Mit der Brühe ablöschen, die Thymianzweige dazugeben und die Rouladen etwa 50 Minuten zugedeckt schmoren lassen, dabei häufiger wenden. Nach Ende der Garzeit die Thymianzweige herausnehmen und die saure Sahne untermischen.





SCHMERZEN UND GEWICHT IM LOT DURCH BEWEGUNG

Sich regelmäßig zu bewegen, hält gesund und ist für Gichtpatienten eine wichtige Grundlage, um ihren Beschwerden entgegenzuwirken. Und natürlich hilft Bewegung beim Abnehmen, wirkt darüber hinaus ausgleichend auf Körper und Seele und sorgt so für innere Harmonie.

So wirkt Bewegung



Gut ausgebildete Muskeln helfen auch beim Abnehmen.

Allem voran müssen Sie bei Gicht Ihre Ernährung anpassen, doch um die Krankheit langfristig in den Griff zu bekommen, ist es auch wichtig, dass Sie sich regelmäßig bewegen. Nicht nur, um das Abnehmen zu unterstützen: Regelmäßig betriebener Ausdauersport hilft auch, den Harnsäurespiegel zu senken, und stärkt den Stoffwechsel. Maßvolle Bewegung kann sogar den Zustand der chronisch entzündeten Gichtgelenke bessern, denn durch Bewegung produzieren die Gelenke Gelenkschmiere. Diese verbessert einerseits die Beweglichkeit und hat andererseits eine heilende Wirkung auf Entzündungen. Was bedeutet maßvoll? Sie dürfen und sollen durchaus kräftig schwitzen, sich aber nicht bis an Ihre Grenzen belasten.

Insgesamt hat Bewegung und Sport bei Gicht viele Vorteile:

- Die Entzündungsreaktionen werden reduziert.
- Schmerzen werden gedämpft.
- Sie schützen Ihre Gelenke und die Gelenke, die von Gicht betroffen sind, bleiben beweglich.
- Harnsäure kann sich nicht so gut ablagern und wird über die Nieren verstärkt ausgeschieden.

Außer den positiven Wirkungen auf die Gicht senkt Sport das Risiko für viele Krankheiten wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Osteoporose sowie Darm- und Brustkrebs. Und er verlängert das Leben. Wer regelmäßig Sport treibt, lebt mindestens drei bis vier Jahre länger.

Bei einem akuten Gichtanfall benötigt das entzündete Gelenk allerdings Ruhe und Schonung. Wenn Sie kein Fieber haben und sich dazu in der Lage fühlen, können Sie jedoch durchaus zum Beispiel ein leichtes Hanteltraining für die Arme durchführen. Ist der Gichtanfall vorüber, können Sie wieder den ganzen Körper trainieren. Sinnvoll ist zum Beispiel regelmäßiges Krafttraining



GICHT NATÜRLICH BEHANDELN

Ist die Gicht nicht besonders stark ausgeprägt, kann sie mithilfe der Naturheilkunde und einer Ernährungsumstellung behandelt werden. Aber auch wenn die Erkrankung weiter fortgeschritten ist, zum Beispiel nach mehreren Gichtanfällen, sind pflanzliche Präparate, Tees und Umschläge eine wunderbare Ergänzung zur medikamentösen Behandlung.

Harnsäuretablelle

In der folgenden Tabelle ist aufgeführt, wie viele Purine (P) ausgewählte Lebensmittel enthalten. Zudem finden Sie Angaben dazu, wie viel Harnsäure (HS) aus den Purinen jeweils produziert wird.

Pro Tag sollten Sie mit der Ernährung insgesamt nicht mehr als 170 mg Purine zu sich nehmen, also eine Menge, aus der rund 400 mg Harnsäure gebildet wird.

FLEISCH	P IN 100 g	HS IN 100 g
Hammelkotelett	61	146
Hammellende	81	195
Kalbfleisch (Muskelfleisch)	63	150
Kalbsbries (Thymusdrüse)	525	1260
Kalbskotelett	52	125
Kalbsleber	182	460
Kalbsniere	88	210
Lammfleisch (Muskelfleisch)	76	182
Rinderherz	107	256
Rinderleber	231	554
Rinderlunge	166	399
Rinderniere	112	269
Rinderzunge	67	160
Rindfleisch (Muskelfleisch)	58	140
Schweinefleisch (Muskelfleisch)	63	150
Schweineleber	125	300
Schweineniere	139	334
Schweineschulter, roh	63	150



ANHANG

Hilfreiche Adressen und Webseiten

Deutsche Gicht-Liga e. V.

Berger Straße 434
60385 Frankfurt
Tel. 0811 5552870
www.gichtliga.de

Hier finden Gichtpatienten viele Informationen rund um die Erkrankung, weiterführende Links und einen Purinrechner.

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e. V.

Maximilianstraße 14
53111 Bonn
Tel. 0228 766060
www.rheuma-liga.de

Die Rheuma-Liga ist die größte Patientenorganisation für Rheumatiker in Deutschland. Sie bietet in allen Bundesländern Selbsthilfegruppen an, die beraten, sich austauschen, Bewegungsangebote schaffen und allgemein für die Interessen rheumakranker Menschen eintreten.

rheuma-online.de

rheuma-online wurde im März 1997 als rheumatologische Informationsplattform im Internet gegründet und ist heute die

größte Website mit rheumatologischen Informationen und Services im deutschsprachigen Raum. Hier finden auch Gichtpatienten viele Informationen sowie Selbsthilfegruppen, Chats, Foren und Tests.

www.purinarm-kochen.de

Als bei Stefan Hensschen Gicht diagnostiziert wurde, baute er diese Website auf, um Kontakt zu Gleichgesinnte zu finden, die ebenfalls ihre Lust aufs Kochen weiterleben – trotz ihrer Gichterkrankung. Neben vielen leckeren Rezepten gibt es eine „Gicht-Community“, in der sich Gichtpatienten untereinander austauschen können.

<https://gicht-lotse.de>

Website von Jochen Hein mit vielen Informationen, wie Patienten den Spagat zwischen Diät und Genuss spielend meistern.

Lesetipps

Dr. med. Heike Bueß-Kovács, Birgit Kaltenthaler: Gicht im Griff in 10 Wochen. Das Selbsthilfeprogramm für Betroffene. Viele leckere Rezepte: Purinarmer Tagesplan selbst zusammenstellen. 2. Auflage, 160 Seiten. ISBN 9783899939330. humboldt

Sonja Carlsson: 111 Rezepte gegen Gicht. Purinarm essen – Schmerzen lindern. 2. Auflage, 144 Seiten. ISBN 9783899938784. humboldt

Dr. med. Heike Bueß-Kovács: Gicht natürlich behandeln. Heilmittel, die für Linderung sorgen. Das können Sie selbst tun. Sanfte Selbsthilfe mit Homöopathie. 144 Seiten. ISBN 9783899938586. humboldt

Sonja Carlsson: Vegetarisch genießen bei Rheuma und Gicht. Mit der richtigen Ernährung Schmerzen lindern. Über 80 neue Rezepte. 160 Seiten. ISBN 9783899936414. humboldt

Sven-David Müller, Christiane Weißenberger: Ernährungsratgeber Gicht. Genießen erlaubt. 6. Auflage, 132 Seiten. ISBN 9783899938746. humboldt

Register

- Abnehmen 68 ff.
Akupunktur 113
Asymptomatische Gicht 14
Ausdauersportarten 81 ff.
Auslöser Gichtanfall 17
- Bewegung im Alltag 88
Bewegung, positive Wirkung 88 ff.
Blutegeltherapie 114
Body-Mass-Index 70
- Chronisches Stadium 18 f.
- Einreibungen 112
Entzündungen, Behandlung 22
Essigwickel 106
- Fangopackung 107
Fleischzubereitung 56 f.
- Gicht, Bauchfett 71
– Behandlung 21
– Diagnose 20 f.
– erblich bedingt 9 f.
– Geschichte 8 f.
– Rolle des Gewichts 66
– Selbsthilfe 28 f.
Gichtanfällige Gelenke 13
Gichtrisiko senken 51 f.
Gichtstadium 1, asymptomatische Gicht 14
Gichtstadium 2, akuter Gichtanfall 14 ff.
Gichtstadium 3, Interkritische Phase 17 f.
Gichtstadium 4, chronisches Stadium 18 f.
Gicht-Tee 103
- Harnsäurekonzentration 12
Harnsäurespiegel senken, Kaffee 49 f.
Milchprodukte 51
Harnsäuretabelle 115 ff.
Harntreibende Heilpflanzen 99
Heilerde-Quark-Umschläge 110
Heilerde-Umschlag 109 f.
Heilpflanzen, innere Anwendung 94
Hopfenumschlag 107
- Interkritische Phase 17 f.
Intervalltraining 84 ff.
Isoglukose und Fruktose 44 f.
- Lebensmittel mit geringem Puringehalt 34
Lebensmittel mit hohem Puringehalt 34
- Medikamente 24
– Antiphlogistika 25
– Colchicin 25
– Kortisonpräparate 24
– Nicht-steroidale Antirheumatika 24
– Schmerzsalben 26
– Antiphlogistika 27
Maßnahmen, Gichtanfall 26
– Medikamente, Langzeittherapie 27
– Medikamente, Kombinationspräparate 28
– Medikamente, Urikostatika 27
– Medikamente, Urikosurika
- Physiotherapie 86 f.
Primäre Gicht 10 f.
Pulsfrequenz 91
Purinarme Ernährung, Übersicht 32 f.
Purinarme Ernährung, Praxis 36
– Alkohol 40
– Alkoholfreie Getränke 40
– Desserts und Kuchen 39
– Fette, Öle und Eier 38
– Fisch und Meeresfrüchte 39
– Fleisch, Schinken und Wurst 39
– Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte und Kräuter 36
– Milch und Milchprodukte 37
– Nudeln und Getreide 37
Purine im Blut 11 f.
- Quarkwickel 109
- Schmerzen lindern, Trauben 52 f.
Sekundäre Gicht 11
- Training, wie oft? 91
- Umschläge, Wickel 104 ff.
Unterschied Gicht, Rheuma 9
- Wirkstoffe in Lebensmitteln 49
Wirsingwickel 108 f.
- Zuckeralternative, Erythrit 48 f.
– Stevia 46
– Thaumatin 48

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-076-0 (Print)

ISBN 978-3-86910-077-7 (PDF)

ISBN 978-3-86910-078-4 (EPUB)

Fotos:

Titelmotiv: shutterstock/Lizardflms; NY Studio; YamabikaY
Stock.adobe.com: sebra, Viacheslav Iakobchuk, Max Tactic: 6; Henrie: 13; Henrie: 15; Henrie: 19; Max Tactic: 23; maglara, juefraphoto, Martinina: 30; almaje: 35; tanjichica: 41; StefanieB.: 47; Jodie Johnson: 50; maglara: 53; tycoon101: 57; Corinna Gissemann : 61; noirschocolate: 65; detailblick-foto: 69; pikselstock, Monkey Business, Danny S.: 78; Monkey Business: 83; Peter Atkins: 85; Halfpoint: 87; Danny S.: 89; aboikis, daffodilred, Sergii Moscaliuk: 92; aboikis: 98; daffodilred: 101; tashka2000: 104; Sergii Moscaliuk: 107; xiquence: 111; Madeleine Steinbach: 112; masterq: 114

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.humboldt.de
www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Therapien, Heilmitteln und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

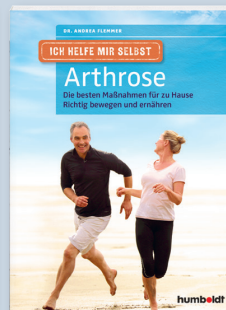
Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin und hat zahlreiche Ratgeber zu den Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im WDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Ihr besonderes Interesse gilt natürlichen Behandlungsmethoden, regelmäßig schreibt sie für verschiedene Gesundheitszeitschriften wie dem Kneipp-Journal. Dr. Andrea Flemmer ist Trägerin des Neubiberger Umweltpreises, den sie für ihr „kontinuierliches und ideenreiches Engagement in der Umweltbildung“ erhielt.



Ebenfalls von der Autorin erschienen:



ISBN 9783869106946
€ 19,99 [D]



ISBN 9783869103297
€ 19,99 [D]

Alle bewährten Maßnahmen der Selbsthilfe in einem Ratgeber

Heute weiß man: Gegen Gicht lässt sich einiges tun. Dieser Ratgeber bündelt für Sie die besten Therapiemaßnahmen aus der konventionellen und der alternativen Medizin. Zu allen wichtigen Fragen gibt es hilfreiche Tipps: Wie lindere ich meine Schmerzen? Wie bringe ich meine Harnwerte ins Lot? Wie baue ich am besten mein Übergewicht ab? Dazu wird genau erklärt, welche Hausmittel und Heilkräuter bei Gicht helfen können. Wenn Sie die Ratschläge dieses Buches umsetzen, haben Sie eine sehr gute Chance, dass die Gicht verschwindet, Ihre gesamte Konstitution sich verbessert und Ihre Lebensqualität wieder so wird, als seien Sie nie von Gicht betroffen gewesen.

Das spricht für dieses Buch:

- Ich helfe mir selbst: Alle erfolgversprechenden Maßnahmen der Selbsthilfe verständlich und auf dem neuesten Stand der Forschung
- Bewährtes aus Schul- und Alternativmedizin: alltagstaugliche Tipps für mehr Lebensqualität

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-076-0



9 783869 100760

19,99 EUR (D)

**Diagnose Gicht:
So helfen Sie sich selbst!**