



| | |
|--|----|
| Vorwort | 9 |
| Einführung | 11 |
| Was ist Gicht? | 15 |
| Geschichte und Geschichten zur Gicht | 16 |
| Ein Fehler im Stoffwechsel | 21 |
| Der Gichtanfall | 24 |
| Die chronische Gicht | 38 |
| Gicht heißt auch Gefahr für die Niere | 42 |
| Wichtigste Folge der chronischen Gicht: Bluthochdruck | 52 |
| Wie entsteht Gicht? | 55 |
| Purine – Quelle der Harnsäure | 56 |
| Die Ausscheidung der Harnsäure und ihre Störungen | 60 |
| Die Entstehung einer Hyperurikämie | 66 |
| Welche Faktoren begünstigen die Entstehung von Gicht? | 68 |
| Wie stellt der Arzt die Diagnose? | 83 |
| Was sind Symptome – was Befunde? | 84 |
| Schildern Sie dem Arzt Ihre Krankengeschichte | 84 |
| Untersuchung im Labor: der Harnsäurespiegel | 86 |



| | |
|---|-----|
| Weitere Untersuchungen | 87 |
| Wann sind Kontrolluntersuchungen nötig? | 90 |
| Kann Gicht mit anderen Krankheiten verwechselt werden? | 91 |
| | |
| Die Behandlung des Gichtanfalls | 93 |
| Medikamente – Retter in der Not | 94 |
| Was Sie selbst tun können | 102 |
| Die Reise(taschen)apotheke | 103 |
| | |
| Die Dauerbehandlung | 105 |
| Was Sie vorher bedenken müssen | 106 |
| Ziele der Dauerbehandlung | 107 |
| Welche Arzneimittel kommen in Frage? | 108 |
| Kontrolle der Dauerbehandlung | 116 |
| Was tun bei Tophi? | 117 |
| | |
| Diät bei Gicht – ein Erfolgsrezept | 119 |
| Der Einfluss der Ernährung auf die Gicht | 120 |
| Purine in der Nahrung | 122 |
| Über den Umgang mit Lebensmitteltabellen | 126 |
| Auch Ihr (Über-)Gewicht spielt eine Rolle | 128 |
| Purinarme Diät und Erfolgskontrolle | 129 |



| | |
|---|-----|
| Diabetes, Fastenkuren und Alkohol – was stört die Harnsäureausscheidung? | 130 |
| Einige Ernährungsratschläge zum Schluss | 132 |
| Purinarm kochen – Rezeptvorschläge für 7 Tage von Brigitte Zöllner | 135 |
| Hinweise zu den Tagesplänen | 136 |
| Gebräuchliche Mengen- und Portionsangaben | 137 |
| Tagespläne ab Seite | 138 |
| Ausgewählte Rezepte: | |
| Ratatouille mit gegrillten Lammkoteletts | 139 |
| Putengeschnetzeltes mit Rösti | 141 |
| Ofenkartoffel mit scharfer Sauce und Tsatsiki | 143 |
| Saltimbocca mit Zucchini-Auberginen-Gemüse und Reis | 145 |
| Fischfilet auf Tagliatelle mit Rote-Bete-Salat | 147 |
| Frittata mit Salat aus frischem Gemüse | 149 |
| Filetsteak mit Limettensauce, Gemüse und Röstkartoffeln | 151 |
| Abbildungs- und Quellennachweis | 152 |
| Anhang: Wichtige Adressen | 153 |
| Stichwortverzeichnis | 155 |