

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