

Register

A

Alkohol 24, 79
 Alter 31
 Arachidonsäure 25
 Arthritis, rheumatoide 36

B

Bauchumfang 85
 Bewegung 86, 100
 – Ausdauertraining 87
 – Fußgymnastik 103
 – Krafttraining 89
 Bluthochdruck 41
 Body-Mass-Index (BMI) 83
 Broca-Formel 83
 Brühe 51

E

Eier 60
 Eiweiß 34, 91
 Energiebedarf 97

F

Fette 26, 63
 Fettsäuren 63
 – Transfettsäuren 65
 Fisch 26, 50
 Fleisch 49
 Fruchtzucker 51, 76, 77
 Fußpflege 103

G

Gelenke 16, 38
 Gelenkpunktion 36
 Gemüse 54
 Getreideprodukte 58
 Gichtanfall, akuter 12, 36, 37
 – Auslöser 14, 15
 – Diät 23, 86, 89
 – Ernährung 24, 25
 – Folgen 17
 – Harnsäure 15, 37
 – Hausmittel 20
 – Homöopathie 19
 – Medikamente 17, 45
 – Schüßlersalze 20
 – Symptome 13
 – Verlauf 13

Gicht

– chronische 38
 – primäre 31
 – sekundäre 31
 Gichtniere 39
 Großzehe 13, 14

H

Harnsäure 14, 24, 32, 40, 48
 – Ablagerungen 103
 – Ausscheidung 20, 24, 34, 51,
 62, 63, 72, 74, 75, 76, 83
 – Harnsäuresteine 30
 – Kristalle 12, 14, 17, 34, 37, 38,
 39, 40
 – Lebensmittel 48, 52, 54, 59,
 61, 62, 116, 117
 – Medikamente 43
 Harnsteine 73
 Harnstoff 34, 40
 Hausmittel 20
 – Franzbranntwein 23
 – Heublumenbad 23
 – Salzsocken 21
 – Umschläge 22
 Heißhunger 95
 Homöopathie 19
 Hormone 85
 Hülsenfrüchte 53
 Hyperurikämie 30, 32, 37
 – primäre 32
 – sekundäre 32

K

Kaffee 75
 Kalzium 91
 Kartoffeln 61
 Käse 62
 Ketonkörper 23, 24, 63, 86
 Kutscherhaltung 108

M

Magnesium 108
 Medikamente 17, 36, 42, 43
 – Allopurinol 43, 44
 – Benzbromaron 44
 – Colchicin 18, 37, 44
 – Febuxostat 43, 44
 – Kortison 18
 – Nebenwirkungen 45

– NSAR 17, 37
 – Sulfinpyrazon 44
 Meeresfrüchte 50
 Metabolisches Syndrom 41
 Milchprodukte 62, 91
 Mineralwasser 24, 72

N

Niereninsuffizienz 40
 Nierensteine 40, 43, 70
 Nüsse 65

O

Omega-3-Fettsäuren 26

P

Pilze 55
 Purine 32, 48, 66
 – Ernährung 24, 48, 52
 – Lebensmittel 25, 52, 54, 59,
 61

Q

Quercetin 55

R

Rheuma 34

S

Schilddrüse 34
 Schlafapnoe, obstruktive (OSA)
 34
 Schüßlersalze 20
 Soja 56
 Spargel 53
 Stress 106
 Symptome 37

T

Tee, grüner 75
 Tophi 38

U

Übergewicht 23, 33, 82
 Übersäuerung 67
 Ursachen 31, 33

V

Volumetrics-Prinzip 90