

## 11 **Basiswissen zur Gicht**

### 12 **Was ist eigentlich Gicht?**

## 25 **Die besten Gicht-Killer**

### 26 **Das hilft gegen Gicht**

26 Strenge Fastenkuren sind tabu

27 Starten Sie satt in den Tag

28 Ideal: nur 3 Mahlzeiten pro Tag

28 Die Menge macht's

30 Trinken Sie sich schlank!

30 Spüren Sie Ihr Sättigungsgefühl auf

31 Vorsicht, Purinfallen!

33 Fleisch nur in kleinen Portionen

34 So entschärfen Sie Hackbraten

35 Fisch: Warum er fett sein sollte

36 Ist vegetarisch oder vegan besser bei Gicht?

36 Ungünstig: Zusatz von Fruchtzucker

37 Und was ist mit dem Gläschen in Ehren?

38 Schlechte Nachrichten für Biertrinker

39 Geschmacksverstärker meiden

40 Hülsenfrüchte: in kleinen Mengen erlaubt

40 Tofu als Fleischersatz

41 Auch bei Gicht ein Trend: Veggie-Produkte

42 Was steckt in vegetarischem Aufstrich?

44 Freispruch für Spargel, Kohlgemüse und Spinat

45 Pilze bringen Geschmack

46 Kirschsafte senkt die Harnsäurewerte

47 Setzen Sie auf Vollkorn

48 So wird Ihr Müsli purinarm

48 Ein besonderer Pflanzenstoff: Quercetin

50 Kartoffeln satt

- 51 Grillzeit: lieber Gemüse als Fleisch
- 52 Eier? Ja bitte!
- 53 Täglich Milchprodukte essen
- 54 äse nicht nur aufs Brot
- 54 Es darf auch mal Pasta sein
- 56 Bolognese schmeckt auch vegetarisch
- 56 Reis: Paella oder Risotto?
- 57 Vorsicht vor gereiftem Schinken & Co.
- 58 Der richtige Griff ins Fetttöpfchen
- 58 Grünes Licht für Nüsse
- 59 Kochen ist besser als braten
- 60 Trinken Sie wirklich genug?
- 61 It's Tea Time: Harnsäure ausspülen
- 62 So senken Sie Ihr Risiko für Harnsteine
- 63 Daumen hoch für Kaffeefreunde
- 64 Sehr ungünstig: Softdrinks
- 65 Was ist mit Fruchtzucker aus Obst?
- 65 Wie Medikamente bei Gicht helfen
- 67 Bewegung hilft
- 67 Die passende Sportart finden
- 68 Mehr Bewegung im Alltag
- 69 Chronischer Stress ist ungesund
- 70 So bauen Sie Stress ab
- 71 Ausreichend Magnesium zuführen
- 72 Entspannungshaltung im Sitzen
- 73 Entspannt in den Bauch atmen
- 74 Schüßler-Salze sind eine sanfte Hilfe
- 74 Geeignete Homöopathika
- 75 Was rät Kneipp bei Gicht?
- 76 Schützen Sie sich vor Übersäuerung

## 78 **Leckere Gicht-Killer-Rezepte**