



Liebe Leserin, lieber Leser,

hatten Sie schon eine Begegnung mit der Gicht? War Ihre Großzehe plötzlich über Nacht geschwollen? Die Schmerzen haben Sie regelrecht aus dem Schlaf gerissen? Auslöser für das schmerzhaft Leiden sind zu hohe Harnsäurewerte im Blut. Der akute Gichtanfall ist ein Alarmzeichen Ihres Körpers. Er signalisiert Ihnen, dass er überfordert ist. Spätestens jetzt wird es Zeit, sich mit Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten zu beschäftigen.

Gicht ist in der westlichen Welt auf dem Vormarsch, dabei hat sie schon eine lange Tradition. Bereits im Altertum meldete sich das Krankheitsbild nach dem reichlichen Genuss von Alkohol und Fleisch. In den mageren Zeiten nach den beiden Weltkriegen war Gicht dagegen nahezu unbekannt. Kaum eine Krankheit ist so eng mit Wohlstand verbunden. Das ist aber auch eine gute Nachricht: Ihre Gicht ist kein Schicksal, Sie können etwas dagegen tun. Kaum eine Stoffwechselerkrankung spricht so gut auf kleine Änderungen der Ernährung an.

Das Buch ist als 6-Wochen-Programm aufgebaut: In Woche 1 erfahren Sie, was bei einem akuten Anfall gegen die Schmerzen hilft. In den folgenden Wochen lernen Sie mehr über die Krankheit, welche Medikamente langfristig helfen, welche Ernährung Sie bei der Therapie unterstützt, wie wichtig Normalgewicht ist und wie Sie Stress abbauen. Steigen Sie dort ein, wo es für Sie sinnvoll ist. Im zweiten Teil finden Sie Rezepte, die Ihre Harnsäurewerte niedrig halten.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Herzliche Grüße
Ihre Astrid Schobert
Diplom-Oecotrophologin