

Gicht - erhöhte Harnsäure

wird durch einen hohen **Alkoholkonsum**, eine **Purin reiche Ernährung**, **Übergewicht**, **Zuckerkonsum**, **Brot/Getreide...** begünstigt.

Alkohol hemmt die Ausscheidung der Harnsäure: Beim Abbau von Alkohol entsteht Laktat, das die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmt. Außerdem wird durch Alkohol die körpereigene Harnsäuresynthese gesteigert und manche Alkoholika enthalten darüber hinaus nicht unerhebliche Mengen Purine (**wie Bier, das auch noch Hefe enthält**).

Ernährungsempfehlungen: Bei Übergewicht führt eine Normalisierung des Körpergewichtes oft schon zu einer Senkung des Harnsäurespiegels. Bei Kuren zum Abnehmen sollten auf jeden Fall strenge Fastenkuren vermieden werden, da durch die schnelle Gewichts-reduktion (Abbau von Purin haltigen eigenen Körperzellen) der Harnsäurespiegel erhöht wird.

Bei erhöhter Harnsäure (=Hyperurikämie) entstehen Harnsäure-Kristalle die wie Nadeln im Gelenk (der linken Groß-Zeh) höllisch stechen. Es gibt auch eine **"Brot-Gicht" in Händen und Gelenken. Brot und Getreide sind Säurebildner.**

Die linksdrehende Milchsäure ist viel schädlicher als die rechtsdrehende! Die Links-Drehende ist eine körperfremde Substanz und kann nicht abgebaut werden, weil Enzyme für diese linksdrehende Säure fehlen. Bei chronisch zu viel gegessenen Kohlenhydraten (KH) entsteht diese linksdrehende durch Vergärung von KH, das führt auch zu Krebs.

Fleischmilchsäure ist freundlicher: sie ist rechtsdrehend und kann relativ leicht abgebaut werden. Deshalb sind fleischreiche Diäten nicht so gefährlich, weil Fleisch, Fisch und Eier leichter abbaubar und KEINE Säurebildner sind (Stefan Schaub).

Fürchte dich nicht vor Fleisch und proteinreicher KETO-Kost, sondern viel mehr vor den Obstsäuren, vor unreifem Obst, Zitrusfrüchten und jeder erhitzten Stärke! Brot, Backwaren, Reis... Milch-Albumin: frische Molke, direkt nach der Erzeugung, ist für manche Menschen gesund, weil sie im frischen Zustand zuerst nur die RECHTSDREHENDE (=leicht abbaubare!) Milchsäure und fast nur das Molke-Eiweiß (Laktalbumin) statt dem Kasein enthält (H. Anemueler "Molkebuch", Seite 40 - 48)

Die Medikamente, die bei der Hyperurikämie und der Gicht zum Einsatz kommen, hemmen entweder die Bildung von Harnsäure im Körper (Urosin/Allopurinol) oder erhöhen die Ausscheidung von Harnsäure über die Niere.

Viel Wasser trinken ist nötig um die Säure zu verdünnen.

Unbedingt vermeiden:

Innereien (Leber, Nieren, Hirn, Kalbsbries),

Fleischsoßen, Fleischsuppen, Sulze, Gelee, Bauernpresswurst. Fleisch ist gesund und wichtig: Fleisch schadet nur wenn der Fleischsaft noch drinnen ist [Reinhard Steintel](#).

Hefe, (>Bier !) Brot, Getreide (Brotgicht)

Fette Fische: Heringe, Makrelen, Sardinen in ÖL, Anchovis,

Die Haut von Fischen, Geflügel, ... Bei Geflügel die purinreiche Haut entfernen.

Hülsenfrüchte wegen ihres Purin Gehaltes **meiden: Erbsen, weiße Bohnen, Linsen**

Soja: Einige vegetarische Lebensmittel (**wie Soja**) sind relativ Purin reich.

Fruchtzucker (Fruktose) kann neben einem Anstieg des Körpergewichtes und Leber-verfettung auch zu einem erhöhten Harnsäurespiegel führen. Allen abgepackten Lebens-mitteln aus dem Supermarkt wird Fructose (=Mais-Sirup) beigemischt. HONIG besteht zur Hälfte aus Fruchtzucker!! (Beachte Schaub "Krankheitsfallen" Seite 77) <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Alkohol: ganz verzichten. Wein enthält zwar keine Purine, **erhöht** aber **den Harnsäure-spiegel.** Bier meiden!

Kohl aller Art: **Blumenkohl (Karfiol), Brokkoli, Rosenkohl, Blaukraut (=Rotkohl)...**

Schwein: komplett verboten

fette Fleisch- und Wurstwaren

fette Fische (Sardinen, Sardellen,...Lachs)

Säuren: Apfelsäure (Apfel-Saft, Apfelmus); Oxalsäure im Spinat, im Brot...

Fett reduzieren: **Sehr fettreiche Lebensmittel** möglichst reduzieren (Mayonnaise, fette Käsesorten über 45% F.i.Tr., Chips, Pommes Frites) .

Erlaubt sind:

Gemüse, Kartoffel, säurearmes nicht zu süßes Obst. Fleisch ohne den Saft.

Die Säuren in Kaffee, natürlichem Vitamin C, ... erhöhen den Harnsäurespiegel nicht, sondern senken ihn eher (Säure ist nicht gleich Säure) <https://gichtinfo.de/>

Getränke sind wichtig: Tee (auch Nierentees), Grüner Tee, sind erlaubt.

Wenn man zu Harnsäuresteinen neigt, kann die Auswahl bestimmter Getränke diätetisch von Nutzen sein. Bei Mineralwässern sollte auf basisch wirkende, zurückgegriffen werden.

Saure Fruchtsäfte, vor allem Orangensaft, Kirschensaft, haben ebenfalls einen positiven Effekt auf die Verhinderung der Ausbildung von Harnsäuresteinen.

Insgesamt sollte sehr viel getrunken werden: Die reine Trinkmenge sollte 2 Liter pro Tag möglichst übersteigen! <http://www.medizinfo.de/rheuma/arthritis/gicht.htm>

<http://www.inform24.de/gicht.html>

Teufelskralle empfohlen <http://www.gichtbehandlung.com/teufelskralle-gegen-gicht/>

Verlauf eines Gichtanfalls

Das betroffene (linke Großzehen-) Gelenk schwillt an und schmerzt sehr stark. Es rötet sich entzündlich und wird so prall, dass die Haut glänzend gespannt ist.

Durch den Druck, der von der Schwellung und der gespannten Haut ausgeht, wird das entzündete Zehengelenk noch mehr zusammengedrückt und der Schmerz steigert sich. Man kann das entzündete Gelenk kaum noch berühren, so sehr schmerzt es.

Laufen ist kaum noch möglich, außer humpelnd auf den Fersen.

Zusätzliche Symptome: Auch das Allgemeinbefinden ist beim akuten Gichtanfall stark beeinträchtigt, man fühlt sich richtig krank. Fieber und beschleunigter Puls und in vielen Fällen auch Kopfschmerzen. Manchmal muss man sich erbrechen. (Schüttelfrost)

Ein akuter Gichtanfall dauert meistens etwa drei Tage lang an, dann klingt er wieder ab.

Literatur und weitere Hinweise:

Andresen, Ulrik "Das Gicht-Info-Buch" 124 Seiten; Juni 2017; ISBN-13: 978-3743933224
Format: DIN A 4 (mit Purin-Tabelle) <https://gichtinfo.de/> **empfohlen**

Zöllner, Nepomuk "Gicht und erhöhte Harnsäure" 168 Seiten; Verlag: S. Hirzel Stuttgart; 8. aktualisierte Auflage 2012; ISBN-13: 978-3777622439 **empfohlen**

Fife, Bruce "Gelenkschmerzen: Arthritis, Arthrose, Gicht und Fibromyalgie natürlich heilen"
237 Seiten Kopp Verlag 2014 ISBN-13: 978-3864451140 (Empfehlung von Kokosöl und...)

Fruchtzucker schadet <http://josef-stocker.de/fructose.pdf> Fruchtsäfte, Honig, Mais-Sirup

Schweinefleisch meiden: http://josef-stocker.de/schweinefleisch_meiden.pdf

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen ..." 322 Seiten (185 x 270 mm); 2015; Bestellen bei:
www.schaub-institut.ch/ <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Urosin = Allopurinol für Langzeitbehandlung. Unterdrückt Harnsäurebildung.

<https://www.gesundheit.de/medizin/wirkstoffe/sonstige-wirkstoffe/allopurinol>

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>