

# Inhaltsverzeichnis

---

- 6 Was wollen Sie wissen?**
- 11 Krankheit des guten Lebens**
  - 15 Purine und Harnsäure
  - 17 Grenzüberschreitung
  - 18 Gründe für einen Anstieg der Harnsäurewerte
  - 26 Abwarten oder behandeln?
  - 28 Medikamente
  - 33 Nierensteine und mehr
- 39 Akuter Gichtanfall**
  - 41 Medikamente beim akuten Gichtanfall
  - 42 NSAR
  - 45 Kolchizin
  - 47 Kortison
- 51 Chronische Gicht**
  - 53 Medikamente zur Dauerbehandlung von Gicht
  - 55 Allopurinol und Febuxostat
  - 58 Benzbromaron
- 61 Und wie ernährt man sich richtig?**
  - 62 Die Basics einer gesunden Ernährung
  - 65 Mit Messer, Gabel und Glas gegen Gicht
  - 67 Purinarm essen leicht gemacht
  - 68 Die richtige Wahl
  - 76 Purinarm kochen

## **82 Rezepte**

- 84 Kalte Küche: Brotaufstriche, Dips und Co.
- 102 Schnelles Essen für jeden Tag
- 132 Sonntagsessen: Fleisch und Fisch
- 152 Frisch vom Grill
- 164 Süßes raffiniert kombiniert
- 176 Drinks, Bowlen, Cocktails

## **186 Hilfe**

- 186 Literatur
- 187 Noch mehr Informationen
- 187 Stichwortverzeichnis