

DR. MED. HEIKE BUSS-KOVÁCS

# Gicht natürlich behandeln

Heilmittel, die für Linderung sorgen  
Das können Sie selbst tun

Sanfte  
Selbsthilfe mit  
Homöopathie



**humboldt**

## Werden Sie aktiv

Die nachfolgende Checkliste gibt Ihnen Aufschluss über Ihre gesundheitliche Situation. Vor allem können Sie herausfinden, ob Sie ein erhöhtes Risiko haben, an Gicht zu erkranken. Beantworten Sie die folgenden Fragen bitte selbstkritisch und ehrlich.

### Testen Sie Ihr persönliches Gicht-Risiko

#### FRAGEN ZU IHREN LEBENSGEWÖHNEITEN

Essen Sie viel Fleisch und Wurst?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Nehmen Sie häufig Innereien zu sich?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Essen Sie gerne Muscheln, Makrelen, Sardinen etc.?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Ernähren Sie sich sehr fettreich?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Nehmen Sie wenig frisches Obst und Gemüse zu sich?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Trinken Sie regelmäßig Alkohol?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Trinken Sie weniger als zwei Liter (Wasser) am Tag?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Sitzen Sie viel und bewegen Sie sich eher wenig?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Treiben Sie wenig oder keinen Sport?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein

#### FRAGEN ZU IHRER GESUNDHEIT

Leiden Sie unter Gelenksbeschwerden?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Sind Ihre Gelenke öfter heiß, geschwollen und gerötet?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Zeigen sich Veränderungen wie Knötchen?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Haben Sie Probleme beim Gehen?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Haben Sie Übergewicht?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Haben Sie mit Nierenproblemen zu tun (Nierensteine)?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein
Wurden bei Ihnen erhöhte Harnsäurewerte gemessen?	<input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/>	Nein

**Bewertung**

Sollten Sie mehr als drei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, ist Ihr Stoffwechsel wahrscheinlich stark gefordert und vielleicht sogar überfordert. Möglicherweise machen Ihnen schon die ersten Anzeichen einer Gichterkrankung zu schaffen, zum Beispiel schmerzende, entzündete Gelenke. Dann sollten Sie zum Arzt gehen und sich gründlich untersuchen lassen.

**Sie haben es in der Hand**

Anhand der Fragen zu Ihrem persönlichen Gicht-Risiko können Sie den Status Ihres Stoffwechsels selbst bestimmen und feststellen, ob möglicherweise Störungen vorliegen. Hinterfragen Sie selbstkritisch, ob es bei Ihnen Schwachpunkte in Lebenswandel und Ernährungsgewohnheiten gibt, die Ihrem Organismus langfristig schaden und Ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigen könnten.

Wenn Sie eine Neigung haben, an Gicht zu erkranken, sollten Sie Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ändern. So kann sich Ihr Stoffwechsel normalisieren, die gestörten Regulationsprozesse werden wieder ins Lot kommen, und Sie fühlen sich auf Dauer wohl und leistungsfähig.

**Selbstbehandlung und Vorbeugung**

Dieser Ratgeber dient Ihnen als Leitfaden zur Stoffwechselsanierung und zum Ausgleich der Harnsäurewerte. Er bietet Ihnen auf Ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden viele Ratschläge aus Naturheilkunde, Homöopathie, Ayurveda und Traditioneller Chinesischer Medizin. Außerdem bekommen Sie zahlreiche Empfehlungen zur Ernährungsumstellung, zu sportlicher Bewegung und Entspannung. In einem Rezeptteil finden Sie Vorschläge für leckere Gerichte, die speziell der Stoffwechselreinigung und Regulierung der Harnsäurewerte dienen. So lernen Sie viele



Sie haben es in der Hand, die Schwachpunkte zu beseitigen und damit Ihren Körper vor größeren Störungen und Krankheiten zu bewahren.

Möglichkeiten der Selbstbehandlung und Vorbeugung kennen, die sich leicht in Ihren Alltag einbauen lassen. Wenn Sie die Empfehlungen beherzigen, können Sie langfristig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden bewahren bzw. zurückerobern.

### **Achten Sie auf Ihren Harnsäurespiegel**

Sind Mitglieder Ihrer Familie an Gicht erkrankt? Dann könnten auch Sie eine genetische Veranlagung dafür haben. Lassen Sie dann einmal im Jahr Ihren Harnsäurewert messen.

Wenn Sie über eine längere Zeit fasten, müssen Sie ebenfalls auf Ihren Harnsäurespiegel achten. Denn er steigt auch durch körpereigene Abbauprodukte.

Behalten Sie also Ihren Harnsäurespiegel im Blick. Doch zu Ihrer Beruhigung: Ein zu hoher Harnsäurespiegel führt nicht zwingend zu einer Gicht. Sind die Werte nur leicht erhöht und war das Gelenk noch nicht entzündet, können Sie meist mit einer angepassten Ernährung verhindern, dass Sie Gicht bekommen.



Machen Sie sich keinen Druck! Sie allein bestimmen das Tempo, in dem Sie Ihre Lebensgewohnheiten ändern.

### **Gewohnheiten ändern sich nur langsam**

Sie müssen nicht sämtliche empfohlenen Maßnahmen bzw. Übungen sofort umsetzen. Fangen Sie klein an – aber fangen Sie an und machen Sie dann weiter. Gönnen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen, und setzen Sie sich bitte nicht unter Druck. Wir Menschen sind eben Gewohnheitstiere, und Gewohnheiten, die sich über Jahre und Jahrzehnte eingeschlichen und festgesetzt haben, lassen sich oft nicht so schnell und schon gar nicht quasi von jetzt auf nachher ändern. Dass ein Mensch vollkommen konsequent ist, einen radikalen Schnitt macht und zum Beispiel übermäßigen Alkoholkonsum, zu fettes Essen oder das Rauchen von heute auf morgen aufgibt, ist eher selten. Die meisten von uns brauchen dazu länger. Sie benötigen Spielräume, um nach und nach neue Verhaltensmuster einzuüben, die der Gesundheit und dem Wohlbefinden zuträglich sind.

Ganz wichtig auf dem neuen Weg sind kleine Etappensiege, Zwischenerfolge, die Sie langsam, aber sicher zum Ziel führen, die Sie zwischendurch aufbauen, stärken und zum Weitermachen motivieren. Wenn Sie zum Beispiel abnehmen möchten, ist es ein toller Erfolg, wenn die ersten zwei, drei Kilos dahingeschmolzen sind und Ihre Jeans nicht mehr überall zwickt und klemmt, sondern wieder bequem sitzt. Das gibt Ihnen die Kraft, weiterhin am Ball zu bleiben, Ihr persönliches Ziel im Auge zu behalten, auf die nächste Stufe und am Ende schließlich zu Ihrem Wunschgewicht zu gelangen.

Auf ähnliche Weise bekommen Sie das Gesundheitsproblem Gicht in den Griff. Bilden sich die Veränderungen an den Gelenken allmählich zurück, schwinden Schwellungen und Schmerzen, so werden Sie das bereits als enorme Erleichterung empfinden. Energie und Lebenslust kommen wieder, Sie werden beweglicher, fühlen sich wie neugeboren!

Los geht's, machen Sie sich auf den Weg, um dieses Gefühl bald zu erlangen. Den ersten Schritt dazu haben Sie mit dem Kauf dieses Buches bereits getan.

