Hilfsmaßnahmen gegen Gicht (s. auch Harnsäure):

Knoblauch:
In vielen Ländern wird Knoblauch von der Schulmedizin als antibakterieller Stoff eingesetzt. In Japan dient eine kalt verarbeitete, geruchlose Substanz aus rohem Knoblauch, Kyolin genannt, als Antibiotikum. In Russland gilt Knoblauch als das „russische Penizillin“ und wird so häufig verwendet, dass Berichten zufolge einmal 500 Tonnen Knoblauch von der Regierung importiert wurden, um eine ***Grippeepidemie*** zu bekämpfen.[1]

Banane:
Carl von Noorden wandte die Banane als Kurmittel gegen Harnsäurevergiftung – Rheuma und Gicht – an.[2]

Kirschen:
Die Wirkung der Anthocyane und Anthocyanide in der Kirsche gegen Gicht und Rheumaschmerzen wird zusätzlich vom Spurenelement Molybdän unterstützt, welches einen hohen Harnsäurespiegel senkt, ein entscheidender Risikofaktor für Gicht.
Jeden Tag 1500 Gramm erntefrische Kirschen wirken sich positiv auf die Beschwerden aus, fast wie ein Schmerzmittel, allerdings ohne Nebenwirkungen. Es müssen aber frische Kirschen sein, denn Kirschensaft, Kirschenkompott, Kirschenkonfitüre verfügen über diese Wirkung nicht. Darum muss man die kurze Kirschenzeit nutzen.[3]

Tipps bei Gicht:
Ernährungsumstellung:
-- bei Arthritis oder Gicht: 1 Jahr lang keine säureüberschüssige Nahrung einnehmen
plus: morgens warm duschen, dann den ganzen Körper mit Symphosan (vorwiegend aus Wallwurz) einreiben: regt Harntätigkeit an, Haut wird elastischer und feiner.
einsortieren:
bei Gicht / schwere Gichtformen: rohe Gemüsesäfte binden mit basischen Stoffen die überschüssige Säure, bringen den Mineralstoffwechsel in Ordnung: rohen Kartoffelsaft, Kohl- und Kabissaft, Möhrensaft einnehmen
plus: gesunde Naturnahrung
Behandlung:
aussortieren: überschüssig sauren Rhabarber, Spargel und Rosenkohl
Saftfasten mit Dr. Vogels Fastenmischung wirkt gegen alle "Zivilisations"-Krankheiten milchvergorene Säfte: 60 % roter Randensaft / Rote Beete-Saft, 30 % Karottensaft / Rüblisaft, 10 % Sauerkrautsaft, vergoren mit rechtsdrehender Milchsäure, reich an natürlich gebundenem Kalium und Magnesium, Basel-Säuren-Verhältnis 3:1; anfangs eventuell mit kohlensäurefreiem Mineralwasser verdünnen (S.791).
oder: Honig-Wallwurz-Salbe: 4 Essl. Honig + 1 Teel. Wallwurztinktur oder Wallwurz-Komplex, gut verrühren, in Tasse im Wasserbad sehr warm erhitzen, 3-4fach zusammengelegtes Tuch damit tränken und auflegen, am besten über Nacht, warmhalten: auf Ofen erhitztes Kirschensäcklein aufbinden oder heißen Heublumen- oder Kamillensack aufbinden und warm umwickeln, einige Wochen ansenden. Leute können wieder gehen, Hände können sich wieder schmerzfrei bewegen etc. Bei reinen Honigumschlägen dauert es etwas länger
oder: Hauptheilmittel ist Kartoffelsaft mit seiner Wirkung der basischen und der bisher unbekannten Stoffe. Man soll täglich den Saft von einer Kartoffel einnehmen, eventuell das Quantum langsam vergrößern: Kartoffel raffeln, auspressen, am besten morgens nüchtern, ev. mit warmem Wasser verdünnen (S.342) oder in eine Suppe tun (S.343). Nebenheilmittel sind Weißkrautsaft / Kabissaft, auch Rüblisaft, eventuell unter gekochtes Gemüse mische (S.343).
Essvorschlag:
-- morgens nüchtern 1/2 Glas roher Kartoffelsaft, ev. mit etwas warmem Wasser verdünnt.
-- Malzeiten: nur aus Naturnahrung

---

[1] Jean Carper, Nahrung ist die beste Medizin, 334
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 96
[3] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 317

-- 1 Stunde vor Mittagessen: 2-3 Wacholderbeeren gründlich kauen, gut durchspeicheln, schlucken
nach Mittagessen: 2-4 ganze Senfkörner schlucken
gegen Durst: gekochtes Kartoffelwasser einnehmen
bei Gicht: Behandlung mit Aconitum/homöopathischem Eisenhut. Durchschnittliche Dosis: 5 Tropfen in 4.Potenz, bei kräftigen Personen 3.Potenz, in einem Glas Wasser stündlich einnehmen.
gegen Gicht: Sellerie einnehmen, auch als Vorsorge.
oder: bei gichtartigen Gelenkentzündungen bei Urin mit Gries, mit leichtem Blasenreiz, eventuell mit Flechtenausschlag wegen mangelnder Nierentätigkeit: Behandlung mit Urtica-/Brennnessel-Urtinktur, 10 Tropfen pro Glas Wasser tagsüber schluckweise trinken
plus: eventuell unterstützen mit Solidago oder Nephrosolid, schluckweise abwechselnd einnehmen.
plus: bei Gicht: regelmäßig Zwiebeln essen.

Gicht: Vorsorge

-- regelmäßig Zwiebeln essen
-- nur wenig einnehmen: Sauren Rhabarber, Spargel und Rosenkohl[4]

Echte Kamille (Matricaria recutita):

Diese Pflanze ist bei vielen Beschwerden – von der Gicht bis zu Schlafstörungen – eine Hilfe, denn sie hemmt Entzündungen.[5]

Sauerkrautsaft:

Sauerkrautsaft fördert den Abbau von Harnsäurekristallen in den Gelenken[6]

Kirschenkur:

Wenn zur Zeit der Kirschreife im Juli eine dreiwöchige Kirschenkur durchgeführt wird, mit täglich 300 Gramm Kirschen, sinkt der Harnsäurespiegel deutlich. Dadurch verschwinden Gichtdauerschmerzen sowie Gichtanfälle. Bei einer länger andauernden Kirschenkur können auch die Gichtfolgeerscheinungen, wie z.B. chronische Nierenleiden, günstig beeinflusst werden.[7]

Kirschen gegen Gicht und Arthritis:

Der deutsche Arzt Dr. Paul Blau, selbst schwer rheumakrank, hat in einer Studie in den USA an 1000 Patienten nachgewiesen: Wer jeden Tag 1 ½ Kilo frische Kirschen genießt, hat weniger Rheuma- und Gichtschmerzen. Der Grund: Der rote Kirschen-Farbstoff baut sehr rasch überschüssige Harnsäure ab. Zwei Jahre später hat eine Studie ergeben: Durch die entzündungshemmende Wirkung kann man mit Kirschen auch rheumatische Beschwerden in den Gelenken - wie etwa Arthritis - verbessern.[8]

Pu Erh Tee:

senkt die Harnsäurewerte im Blut. Dadurch beugt er Gicht vor und wirkt der Bildung von Nierensteinen entgegen. Es liegen verschiedene Erfahrungsberichte darüber vor, dass Gicht- und Rheumabeschwerden sich bei regelmäßigen Pu Erh Genuß drastisch gebessert haben.[9]

Tipps bei Gicht:

Gicht ist eine klassische Zivilisationserkrankung. Durch falsche Ernährung bildet sich Harnsäure, die sich in einem oder mehreren Gelenken festsetzt und dort schmerzhaft Entzündungen auslöst. Die erhöhten Harnsäurewerte belasten aber vor allem auch die Nieren. Die Schädigung der Nieren geschieht schmerzlos, ist

---

[4] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag **A.Vogel**, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[5] Duke, James: Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage 2010, 298
[6] www.basnkhofer-gesundheitstipps.de
[7] Hochenegg, Leonhard: Ernährung die Wunder wirkt, 38
[88] http://www.hr-online.de/website/rubriken/ratgeber/index.jsp?rubrik=55919&key=standard_document_45296397&seite=2
[9] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html

aber ein weitaus größeres Problem als die schmerzhaften Gichtattacken an den Gelenken. Bei fehlender oder falscher Behandlung kann die Gicht daher im schlimmsten Fall zum Nierenversagen und damit zur Dialyse führen.
Harnsäure bildet unser Körper aus sogenannten Purinen. Purine werden zwar in kleinen Mengen auch von unserem Körper gebildet, problematisch sind aber die großen Mengen, die wir täglich vor allem durch tierische Lebensmittel aufnehmen. Bei gesunden Menschen filtern die Nieren die überschüssige Harnsäure aus dem Blut und scheiden sie über den Urin aus. Gichtkranke produzieren aber mehr Harnsäure als sie ausscheiden können. Es entsteht eine sogenannte Hyperurikämie – ein Harnsäureüberschuss.
Die überschüssige Harnsäure setzt sich in Form von spitzen, nadelförmigen Kristallen in Schleimbeutel, Sehnen, vor allem aber in Gelenken ab. Das gereizte Gewebe reagiert mit einer heftigen Entzündung. Eine starke Schwellung, Rötung und extreme Schmerzen – auch Berührungsschmerzen – sind die typischen Symptome. Am häufigsten betroffen davon ist das Grundgelenk der großen Zehen. Aber auch andere Gelenke im Fuß und Bein oder in der Hand sind gefährdet.
Die richtige Ernährung bei Gicht
Basis einer erfolgreichen Gicht-Therapie ist eine konsequente Ernährungsumstellung. In der Regel können Betroffene die Gicht sehr gut in Schach halten, indem sie purinreiche Nahrungsmittel meiden und insgesamt auf eine gesunde und basenreiche Ernährung achten. Zu den zu meidenden Lebensmitteln zählen vor allem Fleisch (auch Geflügel), Innereien, Wurst und Fisch. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass purinreiche Gemüsesorten wie Hülsenfrüchte nicht zu einem Anstieg der Harnsäure führen. Purinarm und damit uneingeschränkt zu empfehlen sind dagegen fast alle Obst- und Gemüsesorten. Daneben sollten übergewichtige Patienten auf jeden Fall versuchen, ihr Normalgewicht zu erreichen oder zumindest Gewicht zu verlieren. Übergewicht erhöht das Risiko für weitere Gichtanfälle enorm. Wissen sollte man dazu aber, dass es während des Abnehmens meist zu einem kurzfristigen Anstieg der Harnsäure kommt. Nach dem Abnehmen aber sinkt nachweislich die Harnsäurekonzentration im Blut.
Gegen Gicht und Übergewicht sollten Sie vor allem auch auf Ihre Getränkeauswahl achten. Getränke sind häufig große Kalorienquellen und speziell alkoholische Getränke fördern auch die Gicht, da die Carbonsäuren des Alkohols mit der Harnsäure im Ausscheidungsmechanismus der Nieren konkurrieren. Zudem liefert Bier durch die noch enthaltenen Hefereste zusätzlich harnsäurebildende Purine.
Was sollen Sie also bei Gicht essen und was nicht? Hier eine Zusammenfassung:2
Purinfreies Eiweiß
Tierische Nahrungsfette sind schlecht, sie hemmen die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren.
Alkohol in jeder Form ist schlecht (besonders schlecht ist Bier), denn er hemmt die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren. Fasten ist zunächst problematisch, da die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren gehemmt wird, nach dem Abnehmen sind die Harnsäurewerte allerdings niedriger als zuvor.
Basische Ernährung (viel Gemüse) ist gut, da eine Übersäuerung durch die heutige Ernährung die Harnsäureausscheidung über die Nieren hemmt.
Zwischenmahlzeiten sind schlecht, da sie den Insulinspiegel erhöhen und so die Harnsäureausscheidung behindern.
Mehr als vier Tassen Kaffee am Tag senken zwar offenbar nachhaltig das Gicht-Risiko, diese Mengen führen aber vermehrt zu Nierenschäden und zu Osteoporose, so dass Kaffee nicht unbedingt empfohlen werden kann.
Gicht lindern mit Antioxidantien
Die vermehrte Bildung von freien Radikalen (oxidativer Stress) sowie ein Mangel an natürlichen Radikalfängern sind wichtige krankheitsrelevante Faktoren bei der Entstehung von Gichtanfällen. Vor allem während Entzündungsschüben spielt ein Mangel an natürlichen Antioxidantien eine wesentliche Rolle bei der fortschreitenden Zerstörung der Gelenke und Knorpel. Dieser Mangel an Radikalfängern kann wiederum der Entzündung Vorschub leisten und das Abklingen des Gichtanfalles verzögern.
Vitamin C:
Mehrere Studien haben gezeigt, dass zwischen der täglichen Vitamin-C-Zufuhr und dem Gichtrisiko ein eindeutiger Zusammenhang besteht. Ab einer Zufuhr von 500 mg Vitamin C am Tag sinkt die Harnsäure und die Anzahl der Gicht-Anfälle geht zurück. Gleichzeitig ist Vitamin C ein starkes Antioxidans und kann die Schwere der Entzündung und damit die Schmerzen lindern.
Vitamin E:
Vitamin E ist ebenfalls stark antioxidativ und kann Entzündungen und Schmerzen im Körper reduzieren. Ideal wirkt Vitamin E wenn es zusammen mit Vitamin C aufgenommen wird.

Vitamin D:
Ein Mangel an Vitamin D ist in Mitteleuropa weit verbreitet. Zu niedrige Vitamin-D-Spiegel sind ein wichtiger Risikofaktor für die Entwicklung einer Gicht und er scheint nach neuesten Erkenntnissen auch der Grund zu sein, warum so viele Männer mit erhöhten Harnsäurewerten an erektiler Dysfunktion leiden6. Zusammen mit anderen Vitaminen (v.a. B-Vitaminen) und sekundären Pflanzenstoffen ist Vitamin D auch in der Lage, die Harnsäureausscheidung anzukurbeln7.
Omega-3-Fettsäuren:
Auch Omega-3-Fettsäuren haben entzündungshemmende Eigenschaften. Leider überwiegen in der modernen Ernährung die entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren bei weitem. Diese kommen vor allem in Fleisch und Wurst vor und verhindern die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren. ***Niedrige*** Spiegel an Omega-3-Fettsäuren (Hanföl / Leinöl) sind mit vermehrten Gicht-Anfällen assoziiert.
Sekundäre Pflanzenstoffe:
- sind hilfreich beim Absenken der Harnsäure im Blut und helfen auch, Gichtanfälle zu verhindern. Dazu gehören u.a. Gesundheitsstoffe aus dem grünen Tee, aus roten Trauben, aus Äpfeln, Zwiebeln und Kräutern11. Zudem schützen diese Stoffe auch die Gelenkknorpel.

Ernährung:
Vermeiden Sie purinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Krustentiere.
Grüner Tee und basische Lebensmittel senken den Harnsäurespiegel.
Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser pro Tag. Dazu noch 2-3 Tassen grüner Hafertee, das senkt den Harnsäurespiegel nachhaltig.
Verwenden Sie in der kalten Küche nur Öle, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, z.B. Leinöl.
Mikronährstoffe
Seien Sie sich bewusst, wie wichtig ein ausgeglichener Mikronährstoffhaushalt ist. Verwenden Sie deshalb zur Basisversorgung ein natürliches Mikronährstoffkonzentrat, das auch Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe enthält.[10]

Bewegung und Lebensweise:
Regelmäßige Bewegung reduziert die Harnsäurekonzentration, regt den Stoffwechsel an und hilft beim Abnehmen. Versuchen Sie täglich 20 Minuten spazieren zu gehen und zweimal in der Woche beim Sport zu schwitzen. Aber Achtung, je mehr Sie sich bewegen, umso mehr müssen sie auch auf Ihren Vitalstoffhaushalt achten.
Versuchen Sie Ihr Normalgewicht zu erreichen bzw. zu halten.
Vermeiden Sie auf jeden Fall Alkohol, denn er erschwert die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren.[11]

[10] https://www.volkskrankheit.net/krankheiten/gicht
[11] https://www.volkskrankheit.net/krankheiten/gicht