**Maßnahmen gegen Harnsäure (s. auch Gicht):**

**Fleisch und Wurst meiden:**
Fleisch und Wurst enthalten besonders viele Purine, die in unserem Körper ***zu Harnsäure abgebaut*** und durch die Nieren ausgeschieden werden. Wird zuviel Fleisch und damit Purin verzehrt, kommt es zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in den Gelenken – und damit zu Gicht.[1]

**Skiitake:**
Eine Ernährung mit Shiitake hat sich als besonders wirksam erwiesen bei Gicht /der Senkung des Harnsäurespiegels.[2]

**grüne Bohnen:**
Grüne Bohnen sorgen für eine vermehrte Ausscheidung von Harnsäure.[3]

**Kirschen:**
Rote Anti-Aging-Kur: Lassen Sie sich von ½ Pfund Kirschen binnen 1 Woche den Körper reinigen. Pflanzenfarbstoffe (Anthocyane) ***schwemmen überflüssige Harnsäure (Gichtverursacher) aus dem Körper.*** Die Biostoffe straffen Haut und Bindegewebe, schützen vor Falten und Cellulite. Vitamin C schützt vor Stress, kräftigt das Immunsystem; Folsäure und Kalzium unterstützen die Bildung roter Blutkörperchen und helfen beim Entgiften.[4]

**Maßnahmen gegen zu viel Harnsäure:**
***Kokoswasser:***
Kokoswasser wirkt harnsäuresenkend.[5]
***Banane:***
Carl von Noorden wandte die Banane als Kurmittel gegen Harnsäurevergiftung – Rheuma und Gicht – an.[6]
***Rote Bete: Unbedingt BIO-möglichst milchsauer vergoren einnehmen:***
Die rote Bete wirkt allgemein immunsteigernd. Rote Bete fördern die Arbeit der Lymphgefäße, ***schwemmen Harnsäure*** aus und beeinflussen verschiedene Stoffwechselvorgänge. Eine besondere immunstimulierende Wirkung misst man auch dem intensiven roten Farbstoff bei.[7]
***Gurke:***
Das extrem kalorienarme Gemüse wirkt harntreibend, wodurch vermehrt Harnsäure und andere Stoffwechselgifte ausgeschieden werden.[8]

**Ernährungsumstellung:**
Verzichten Sie in nächster Zeit auf den Genuss von Fleisch. Essen sie überwiegend rohes Gemüse und frisches Obst. ***Ganz besonders sinnvoll: Kopfsalat, Karotten, schwarze Johannisbeeren, Rote Bete, Holunderbeeren***. ***Absolut meiden*** müssen Sie: Pilze, Alkohol, Zitrusfrüchte, Hülsenfrüchte, Kohlgemüse und Spinat.
Machen Sie ***regelmäßig Bewegung***: Gehen Sie Rad fahren, schwimmen und wandern. Meiden sie geistige und körperliche Überanstrengung. Auch das kann den Harnsäurespiegel in die Höhe treiben.
Lassen sie sich in der Apotheke ***folgende Kräuter mischen***: 2 Teile Eichenrinde und 3 Teile Hauhechel. Davon 1 Teelöffel mit 1 Tasse heißem Wasser zustellen, aufkochen, warm stellen. Außerdem jeweils 6 teile weiße Taubennesselblüten und 4 Teile Labkraut. Davon 2 Teelöffel in den bestehenden Kräutertee geben, alles 15 Minuten ziehen lassen. Durchseihen. 3 Wochen lang täglich 3 Tassen trinken: morgens auf nüchternem Magen, mittags vor dem Essen und abends ½ Stunde vor dem Schlafengehen.[9]

---

[1] Bio, 2009/2
[2] Gesellschaft für Heilpilze: Heilpilze, 6
[3] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 152
[4] Strunz, forever young, 102
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 176
[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 96
[7] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 158
[8] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 154
[9] Bankhofer. Das große Buch vom gesunden Leben, 143

**3-Wochen-Kur mit täglich drei Tassen Birkenblättertee oder Grünen-Hafertee-Kur oder Magnesium oder Rote-Bete:**
Gute Erfolge gegen zu viel Harnsäure erzielt man aber auch mit einer 3-ochen-Kur mit täglich 3 Tassen Birkenblättertee. Nehmen einige Zeit 3-mal täglich 10 bis 15 homöopathische Harnsäure-Tropfen, die sich aus den Säften der Berberitze und der Herbstzeitlose zusammensetzen. Trinken Sie über einen längeren Zeitraum täglich 2 Liter Mineralwasser.
Oder machen Sie eine 3-Wochen-Kur mit täglich ½ Liter Grünen-Hafer-Tee (Apotheke/Reformhaus/Drogerie).
Oder Sie lösen täglich 1 Briefchen hoch dosiertes Magnesium-Granulat (Apotheke) in ¼ Liter außer auf und trinken Sie die Flüssigkeit in kleinen Schlucken.
Trinken Sie 10 Tage lang täglich ¼ Liter Rote-Bete-Saft (Reformladen).[10]

**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.[11]

**Kokoswasser:**
Kokoswasser mineralisiert den Körper und bringt ihn ins Säure-Basen-Gleichgewicht, ähnlich wie ein isotonisches Getränk. In der „Lanserhofstudie“ der Universität Innsbruck aus dem Jahr 2004 wurde Fontana di Coco im Rahmen einer F.X. Meyer-Kur eingesetzt. Die Ergebnisse: Kokoswasser wirkt harnsäuresenkend, entgiftend und basenbildend. Besonders auffällig war die Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Stimmung in der Kokoswasser-Gruppe.[12]

**Pu-erh-Tee:**
Senkt Blutfett, ***Harnsäurespiegel,*** entgiftet Organismus[13]

**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.[14]

**vermehrte, qualitiativ verstärkte Harnausscheidung:**
Z.B. beim Glaukom wird versucht, mithilfe der Phytotherapie versucht, über eine vermehrte, auch qualitativ verstärkte Harnausscheidung Giftstoffe auszuscheiden, die Flüssigkeitsmenge im Körper zu verringern und den Stoffwechsel insgesamt anzuregen. Geeignete einheimische Pflanzen für eine solche Tee-Kur sind Holunder, Brennessel, Birkenblätter und Schachtelhalm. Eine solche Tee-Kur muss bei den ersten Anzeichen eines Glaukomleidens vorbeugend und mit kurzen Kurpausen häufig wiederholt werden.

**Sauerkrautsaft:**
Sauerkrautsaft fördert den Abbau von Harnsäurekristallen in den Gelenken[15].
---

[10] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 144
[11] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 317
[12] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 176
[13] Quelle unbekannt
[14] Hochenegg, Leonhard: Ernährung die Wunder wirkt, 38
[15] www.basnkhofer-gesundheitstipps.de

**Birke:**
Bei erhöhten Harnsäurewerten kann Ihnen die Birke (Blätter) helfen.[16]

**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.[17]

**Kokoswasser:**
Die Wissenschaftler stellten bei den Testpersonen zudem einen deutlichen Abfall von Harnsäure fest, was wohl auf die Aktivierung der Zellreinigung von toxischen Substanzen durch Kokoswasser zurückzuführen ist.[18]

**OPC senkt Harnsäurespiegel**
In einer chinesischen Studie aus dem Jahr 2004 sowie in einer indonesischen Untersuchung aus dem Jahr 2010 stellte man fest, dass OPC – ein sekundärer Pflanzenstoff insbesondere in den Traubenkernen oder in Traubenkernextrakt-Präparaten – den Harnsäurespiegel innerhalb von drei Tagen normalisieren konnte (zumindest bei gichtkranken Mäusen und Hühnern). Besonders vielsagend war hier, dass jene Mäuse, deren Harnsäurespiegel mit dem üblichen Gicht-Medikament (Allopurinol) gesenkt wurde, Nebenwirkungen zeigten, während es den OPC-Mäusen rundherum prima ging.[19]

**Achtung:**
Auch Industriegifte können zur Säureanhäufung im Gewebe führen, wenn dadurch Körperzellen zerstört und die Purine derer Zellkerne zu Harnsäure gewandelt wird. Die Entzündungsverursachung mit Zellschädigungen und Harnsäureentstehung ist nach Überzeugung der CST-Therapeuten auch durch Typ-3-Allergien möglich. Die dabei stattfindende Histaminfreisetzung und Antikörper IgG 1 bis 3 triggern auch die Bildung von pro-entzündlichem Stickstoffmonoxidgas (NO-Gas), welches als freies Radikal Zellschäden und Zellkernabbau mit Purin- und Harnsäurebildung verursachen kann.
Um solche Übersäuerungen des Zwischenzellraumes abzubauen und zu minimieren, soll im Rahmen der Cellsymbiosistherapie primär die Stabilität und Funktionalität der Mitochondrienleistung aufgebaut werden, so dass diese wieder Sauerstoff für die Energiebildung verwenden können, um die Zellleistungen aktivieren zu können. Geschieht dies, dann wird die Energiegewinnung mit Blutzucker (Glukose) in dem Maße reduziert wie die Mitochondrienfunktion aktiviert wurde, da das „Notstromaggregat Blutzuckervergärung“ dann nicht mehr benötigt und reduziert wird, was zu einer geringeren Produktion von Milchsäure führt, die dabei leichter abgebaut werden kann. Um die Mitochondrienfunktion überhaupt aktivieren zu können, werden die Ernährungstherapie und adjuvante Versorgung mit Mikro-Makronährstoffen als Basisregulierung der Mitochondrien eingesetzt. Zudem soll die Giftaufnahme reduziert werden (biologische Nahrungsmittel, qualitativ hochwertiges Trinkwasser, Zahnmetallsanierung), eine antiallergische Ernährung eingesetzt und vorhandene Gifte (Schwermetalle, Arsen) Labor dokumentiert ausgeleitet, so dass weniger Mitochondrienfunktionsstörungen, Mitochondrienschäden, Zellschädigungen, Zellkernschädigungen und dadurch weniger Zelleiweißtrümmer, Purine und Harnsäure entstehen.[20]

**Zitronenwasser:**
Zitronenwasser kann helfen, die Harnsäure aufzuspalten und aus dem Körper zu leiten, bevor sie Schäden an den Gelenken anrichten kann.[21]

**Zelolith:**
senkt Harnsäure im Blut.[22]

---

[16] http://www.fid-gesundheitswissen.de/pflanzenheilkunde/birke/birke-hierbei-kann-sie-helfen/
[17] http://www.gesundtee.de/heilkraeuter/international/puerh.html
[18] http://www.ganzheitliche-gesundheit.info/pdf/kokoswasser.pdf
[19] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/resveratrol-in-trauben.html
[20] http://www.yo-fish.de/2012/08/08/die-cellsymbiosistherapie-nach-dr-med-heinrich-kremer/
[21] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/sandeep-godiyal/gute-gruende-taeglich-zitronenwasser-zu-trinken.html

[22] https://www.youtube.com/watch?v=mb7cTlR9oA