

## Gicht

22.05.2007, 16:15 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *ZDG Ges. für Ernährungsheilkunde GmbH*  
Presseagentur: *ZDG GmbH*

---



Gicht durch Übersäuerung

Gicht ist für viele Menschen eine besondere Qual. Langfristig kann die abgelagerte Harnsäure Gelenke und Nieren dauerhaft schädigen. Übermäßige Kost mit viel Fleisch und Wurst, regelmäßiger Alkoholkonsum und wenig Bewegung sorgen schnell für einen ansteigenden Harnsäurepegel, der auch Übersäuerung genannt wird. Die Folge sind krankhafte Harnsäurekristalle, die sich in den Gelenken ablagern und Gichtanfälle provozieren.

Harnsäure ist ein Abfallprodukt, die beim Abbau so genannter Purine – Eiweiße - entsteht. Sie wird zu einem großen Teil über die Nieren ausgeschieden. Purine kommen in tierischen Produkten vor.

Um einer Gicht entgegenzuwirken, sollte die Ernährung fleischlos sein. Gemüse mit Kartoffeln sollten bevorzugt werden. Insgesamt ist eine vegetarische Kost die Basis einer eiweißfreien Ernährung. Da der Körper Eiweiß für den gesamten Metabolismus benötigt, kann vorübergehend Lupinenmehl, ein hochwertiges pflanzliches und vor allem preiswertes Eiweiß in Bio-Qualität, verzehrt werden.

Lupinenmehl finden Sie unter diesem Link:

[www.zentrum-der-gesundheit.de/lupine-eiweiss.html](http://www.zentrum-der-gesundheit.de/lupine-eiweiss.html)

Die Zufuhr der Purine ist ein Faktor der Gicht erzeugt, der andere Faktor, der unbedingt zu vermeiden ist, ist der Alkohol. Alkohol behindert die Niere während der Ausscheidung.

Weitere Informationen zum Thema Gicht finden Sie unter diesem Link:

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gicht.html>

DG Ges. für Ernährungsheilkunde GmbH  
Kurpfalzstr. 76  
74889 Sinsheim

Tel. 07261 979800  
[info@zentrum-der-gesundheit.de](mailto:info@zentrum-der-gesundheit.de)  
[www.zentrum-der-gesundheit.de](http://www.zentrum-der-gesundheit.de)

## **Portrait**

Die gelernte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin und ausgebildete Naturheilkundlerin ist Gründerin der Akademie der Naturheilkunde

---

News-ID: 136588 • Views: 5087 (Stand: 22.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/136588/Gicht.html>