



## **Gicht: wenn die Gelenke schmerzen**

*Wie kann man den Harnsäurespiegel regulieren?*

(ddp direct) Etwa 20% der Deutschen haben erhöhte Harnsäurewerte. "Der Harnsäurespiegel", so der Leiter des Instituts für Prävention und Ernährung in München, Prof. Dr. Jürgen Vormann, "spielt bei der Entstehung von Gicht zwar eine wichtige Rolle. Es kommen aber mehrere Faktoren zusammen.

Zunächst einmal eine bereits vorhandene Veranlagung für Gicht sowie eine ungünstige Ernährung. Wenn Fleisch zu oft auf dem Speiseplan steht, können die darin enthaltenen Purine (Eiweißverbindungen) den Harnsäurespiegel im Blut entscheidend erhöhen". Wenn der große Zeh plötzlich schmerzt oder andere Stellen des Körpers Alarmzeichen geben, haben sich Harnsäurekristalle ausgebildet und in den Gelenken, besonders oft an den Zehen oder Fingern eingelagert.

Wie kann man nun den Harnsäurespiegel regulieren?Ä

Empfehlenswert ist auf übermäßigen Fleischkonsum verzichten. Aber nicht nur Fleisch, sondern z. B. auch Hülsenfrüchte oder Schalen- und Krustentiere sind purinreich und sollten möglichst gemieden werden. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt durch mineralstoffreiche Ernährung und basische Vitalstoffe aus der Apotheke (wie das klassische Basica) helfen, überschüssige Säure zu neutralisieren. "Der Abbau von Säure ist auch deshalb ratsam, weil sich die für den Schmerz verantwortlichen Harnsäurekristalle nur bei einer Übersäuerung ausbilden und absetzen können. Heute weiß man, dass auch Citrate die Ausscheidung der Purine unterstützen können. Ein weiterer Tipp: Wer gichtgefährdet ist, sollte Fastenkuren oder Diäten nur nach Rücksprache mit dem Arzt machen", so der Ernährungsexperte Prof. Dr. Vormann.

Weitere Informationen: [www.arbeitskreis-citratforschung.de](http://www.arbeitskreis-citratforschung.de)

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/9a8f0d>

Permanenter Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/gicht-wenn-die-gelenke-schmerzen-52511>

=== Gicht in den Gelenken, häufig sind Männer betroffen (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/9jlbam>

Permanenter Link:

<http://www.themenportal.de/bilder/gicht-in-den-gelenken-haeufig-sind-maenner-betroffen>

=== Wenn Kniegelenke schmerzen, kann das ein Zeichen auf die Bildung von Harnsäurekristallen sein (Bild) ===

Shortlink:

Permanenter Link:

<http://www.themenportal.de/bilder/wenn-kniegelenke-schmerzen-kann-das-ein-zeichen-auf-die-bildung-von-harnsaekristallen-sein>

=== Prof. Dr. Jürgen Vormann, IPEV (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/5enqaa>

Permanenter Link:

<http://www.themenportal.de/bilder/prof-dr-juergen-vormann-ipev>

=== Regelmäßige Bewegung wie Rad fahren schont die Gelenke (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/3tihfm>

Permanenter Link:

<http://www.themenportal.de/bilder/regelmaessige-bewegung-wie-rad-fahren-schont-die-gelenke>

## **Pressekontakt**

Protina Pharmazeutische GmbH

Frau Andrea Beringer  
Adalperostraße 37  
85737 Ismaning

[beringer.andrea@protina.de](mailto:beringer.andrea@protina.de)

## **Firmenkontakt**

Protina Pharmazeutische GmbH

Frau Andrea Beringer  
Adalperostraße 37  
85737 Ismaning

protina.de  
beringer.andrea@protina.de

Veränderung als Konstante

So wie sich unsere Umwelt ständig verändert, so ändern sich auch unsere Lebensbedingungen. In gleichem Maße steigen damit auch die Anforderungen an Produkte, die unserer Gesundheit dienen und das Wohlbefinden steigern.

Auch Protina hat sich in den letzten 100 Jahren stets verändert, um neue und verbesserte Produkte zu entwickeln und den aktuellen Bedürfnissen unserer Kunden gerecht werden.

Protina blickt auf ein Jahrhundert Firmengeschichte zurück, in der die Gründer und ihre Nachfolger wissenschaftliche und produktionstechnische Erfahrungen gesammelt und verwirklicht haben. Dank ihrer Hilfe verfügen wir heute über ein profundes Wissen auf dem Gebiet der Verarbeitung von Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen. Eine Kompetenz, die wir pflegen und weiter ausbauen.

Wir entwickeln und produzieren patientengerechte Präparate, die unter strengen Produktionsrichtlinien in Ismaning bei München hergestellt werden. Dabei hat sich Protina Pharm. GmbH auf die Produktion von Mineralstoffpräparaten (Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel, diätetische Lebensmittel) spezialisiert. Mit unserer Produkt-Palette bewegen wir uns in innovativen, dynamischen Märkten. Dafür ist auch der Einsatz von neuen Technologien unverzichtbar. Wir investieren kontinuierlich in die eigene Entwicklungsabteilung, in neue Analysetechniken zur Qualitätssicherung und nutzen modernste Informations- und Produktionstechnologien. Für die höchste Qualität unserer Produkte.

Unser Engagement für das Wohlbefinden der Patienten beruht auf dem Dialog zwischen Verwender und der Wissenschaft. So entstehen, angepasst an neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, erfolgreiche Produkte für die Zukunft.

Weitere Informationen unter: [www.protina.de](http://www.protina.de) [www.diasporal.de](http://www.diasporal.de) - [www.basica.de](http://www.basica.de) [www.basica-intensivkur.de](http://www.basica-intensivkur.de) [www.basica-sport.de](http://www.basica-sport.de)

Anlage: Bild

