

# Harnsäurespiegel natürlich senken

Wenn die Harnsäure im Blut steigt, kann das unangenehme Folgen haben. Ein schmerzhafter Gichtanfall kann drohen. Auch Harn- und Nierensteine sind möglich. Selbstverständlich gibt es Medikamente, um den Harnsäurespiegel zu senken. Wie immer können diese Nebenwirkungen haben. Nebenwirkungen, die gar nicht nötig sind, da sich die Harnsäure auch mit unkomplizierten und natürlichen Massnahmen senken lässt - allerdings nur, wenn man bereit ist, sich selbst in die Therapie ein wenig einzubringen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 22. October 2019

Stand: 22. October 2019

## Wenn die Harnsäure steigt

Harnsäure im Blut ist nicht in jedem Falle schlecht. Harnsäure wirkt im Blut antioxidativ und schützt die Blutgefäße vor Schäden durch oxidative Prozesse. Zu viel Harnsäure jedoch ist auch nicht gut.

Steigt der Harnsäurespiegel auf 6,8 mg/dl oder mehr, dann bleibt die Harnsäure nicht länger gelöst im Blut. Stattdessen bilden sich jetzt aus der Harnsäure Kristalle (sog. Uratkristalle). Diese Kristalle wiederum lagern sich bevorzugt in den Gelenken oder den Nieren ein.

Geschieht die Ablagerung in den Gelenken, naht in absehbarer Zeit ein Gichtanfall (ab ca. 8 mg/dl Harnsäure). Denn das Immunsystem betrachtet die kleinen Kristalle als Fremdkörper und greift sie an. Dieser Angriff führt zu einer Entzündung und damit zu Schwellung und Schmerz. Sind die Nieren das Ziel der Kristalleinlagerung, können sich daraus Nierensteine (Harnsäuresteine) entwickeln. Daher bei hohen Harnsäurewerten immer auch die Niere im Blick behalten.

# Hoher Harnsäurespiegel: Was die Schulmedizin macht

Wenn Ihr Harnsäurespiegel auf Werte steigt, die einen Gichtanfall befürchten lassen oder wenn schon derartige Anfälle auftraten, wird Ihr Arzt alles daran setzen, Ihren Harnsäurespiegel wieder zu senken. Er kann Ihnen sog. Urikosurika (z. B. Probenecid) verordnen. Diese Medikamente steigern die Harnsäureausscheidung über den Urin. Das aber stresst die Nieren und ist daher bei eingeschränkten Nierenfunktionen keine Option.

Häufiger werden daher sog. Urikostatika verschrieben. Sie hemmen die Harnsäurebildung. Das bekannteste Urikostatikum ist Allopurinol.

Meist wirken diese Medikamente sehr gut. Sie können aber auch Nebenwirkungen haben - und diese sind nicht ohne.

Bei Allopurinol kann es zu Hautekzemen oder Verdauungsstörungen kommen. Die Leber kann Schäden davon tragen und es können sich paradoxerweise Nierensteine bilden, also das, was man eigentlich vermeiden will. Auch das Blut kann unter der Allopurinoleinnahme leiden, genauso die Nerven, so dass es zu schmerzhaften Neuropathien kommen kann.

Auch Urikosurika gehen mit Nebenwirkungen einher. Abgesehen von der möglichen Überlastung der Nieren ist besonders unangenehm, dass es zu Beginn der Einnahme zu einem Gichtanfall kommen kann. Auch Harnsteine sind möglich. Zu den häufigen Nebenwirkungen gehören überdies Verdauungsbeschwerden (Übelkeit, Brechreiz, Völlegefühl), Hautausschläge, Juckreiz, Zahnfleischentzündungen und Haarausfall - Symptome, die zu neuen Sorgen, neuen Medikamenten und neuen Nebenwirkungen führen.

## Warum steigt der Harnsäurespiegel?

Beim Anblick der unerwünschten Begleiterscheinungen einer medikamentösen Harnsäuresenkung ist es nur verständlich, wenn man nebenwirkungsfreie naturheilkundliche Massnahmen bevorzugt. Diese ergeben sich oft schon, wenn man sich ansieht, warum es überhaupt zu einem zu hohen Harnsäurespiegel kommen kann. Hier kann es ganz unterschiedliche Gründe geben, wobei auch gelegentlich eine Kombination dieser Gründe vorliegt:

### 1. Hoher Harnsäurespiegel aufgrund falscher Ernährung

Harnsäure fällt beim Abbau von Purinen an - und zwar in der Leber und im Dünndarm. In der Leber entstehen 80 Prozent der Harnsäure, im Dünndarm sind es 20 Prozent. Purine sind Bestandteile der Erbsubstanz einer jeden Zelle. Folglich fallen Purine immer dann an, wenn körpereigene Zellen abgebaut werden (siehe 2.), aber auch wenn Zellen aus Lebensmitteln abgebaut werden (was bei der Verstoffwechslung der Nahrung geschieht).

Nun gibt es Lebensmittel, die besonders purinreich sind und solche, die nur wenige Purine enthalten. Purinreiche Lebensmittel können tierischen, aber auch pflanzlichen Ursprungs sein. Isst man gesund, also bevorzugt vegetarisch und nicht zu viele purinreiche Lebensmittel, dann kann der Körper die entstehende Harnsäure problemlos mit dem Urin und zu einem kleinen Teil mit dem Stuhl ausleiten.

Werden aber zu viele purinreiche tierische Lebensmittel gegessen, dann fällt bei deren Verstoffwechslung sehr viel Harnsäure an - und zwar so viel, dass diese eben nicht mehr umfassend ausgeschieden werden kann. Sie bleibt im Blut, so dass dort der Harnsäurespiegel steigt.

## Purinreiche Lebensmittel

Zu den tierischen Purinquellen gehören insbesondere Fleisch, Wurst, Fisch und Meeresfrüchte. Zu den pflanzlichen Purinquellen zählen Hülsenfrüchte, Samen (z. B. Sonnenblumenkerne) und Hefe (z. B. vegetarische Brotaufstriche auf Basis von Nährhefe).

## Gemüse

Oft werden auch manche Gemüse als "wahre Purinbomben" bezeichnet, wie z. B. Spinat, Rosenkohl, Pilze, Brokkoli und Spargel, so dass im Grunde kaum noch eine Lebensmittelgruppe übrig bleiben würde.

Natürlich enthalten auch Gemüse - wie nahezu alle Lebensmittel - Purine, und zwar einfach deshalb, weil sie aus Zellen bestehen. Doch ist ihr Puringehalt vergleichsweise niedrig. Eine Portion frischer Spinat (150 g) liefert beispielsweise genau wie 150 g gegarter Brokkoli 75 mg Harnsäure. 125 g Hühnchen aber liefern ohne Haut bereits 200 mg Harnsäure. Andere tatsächliche Purinbomben sind die folgenden (Angabe immer pro 100 g - möchten Sie die Harnsäuremenge in Purine umrechnen, dann teilen Sie durch 2,4):

Die entsprechende Tabelle finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Wenn man nun bedenkt, dass im akuten Zustand eines Gichtanfalls oder wenn man die Harnsäure senkenden Medikamente nicht verträgt, nicht mehr als 300 mg Harnsäure pro Tag aus der Nahrung entstehen sollten, dann wird klar, dass man mit obigen Lebensmitteln diese Grenze sehr schnell erreichen würde.

Eine weniger strenge, aber dennoch purinarme Ernährung sieht etwa 430 mg Harnsäure pro Tag bzw. 3.000 mg pro Woche vor. Auch diese Menge wird schnell erreicht, wenn man tierische Lebensmittel isst.

## Hülsenfrüchte & Tofu

Wie sieht es nun aber mit Hülsenfrüchten aus? Und wie mit Nüssen und Samen? Auch vor diesen wird im Zusammenhang mit hohen Harnsäurewerten gewarnt. Hier eine Auswahl:

Die entsprechende Tabelle finden Sie [hier unter diesem Link](#).

Wir haben hier also einerseits deutlich niedrigere Werte als bei Fleisch, Wurst und Fisch, ja sogar so niedrige Werte, dass man auch gleich vor Getreide und Brot warnen müsste, wenn man Hülsenfrüchte und Nüsse oder Saaten als bei hohen Harnsäurewerten problematisch betrachten wollte. Denn Brot liefert zwischen 40 und 65 mg Harnsäure pro 100 g (Teigwaren nur zwischen 20 und 35 mg).

Andererseits stellen pflanzliche Purine offenbar kaum ein Problem für den harnsäuregebeutelten Körper dar. Man weiss nämlich inzwischen, dass pflanzliche Purinquellen - auch wenn sie sehr purinreich sind - meist keine derart negativen Auswirkungen auf den Harnsäurespiegel haben wie tierische Purinquellen.

In Studien zeigte sich sogar, dass purinreiche pflanzliche Lebensmittel das Risiko, einen Gichtanfall zu erleiden, nicht erhöhen. Es ist also nicht erforderlich, auf hochwertige Lebensmittel wie Linsen, Bohnen, Erbsen, Saaten oder Gemüse zu verzichten.

## Alkohol

Lebensmittel können nun nicht nur durch ihren Purinreichtum den Harnsäurespiegel erhöhen. Es gibt auch "Lebensmittel", die selbst relativ purinfrei sind, den Harnsäurespiegel jedoch anheben, indem sie die Harnsäureausscheidung hemmen und den Purinabbau noch zusätzlich fördern.

Zu dieser Lebensmittelgruppe gehören die alkoholischen Getränke (insbesondere Hochprozentiges und Bier; Wein hingegen weniger).

Bier liefert überdies aufgrund des Hefegehaltes auch eine gewissen Purinmenge.

## Fructose (Fruchtzucker)

Eine ungewöhnliche Harnsäurequelle ist ausserdem der isolierte Fruchtzucker (Fructose). Fruchtzucker in Früchten ist harmlos - es sei denn die Ernährung wird zu einem sehr grossen Teil aus Früchten bestritten oder Sie trinken täglich viele Fruchtsäfte. Auch sollten Trockenfrüchte nicht gerade in Massen verzehrt werden.

Wirklich problematisch ist hingegen, wenn Fruchtzucker als konzentriertes Süssungsmittel eingesetzt wird, wie das z. B. in Softdrinks oder auch in manchen Süssigkeiten der Fall ist. Auch Agavendicksaft besteht zu einem grossen Teil aus reiner Fructose.

Beim Abbau dieser Fructose entsteht Harnsäure, die den Harnsäurespiegel massiv steigen lassen kann.

## Xylit

Xylit ist ein Zuckeraustauschstoff, der im Grunde positive Auswirkungen auf die Zahngesundheit hat und kaum zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führt. Im Falle eines erhöhten Harnsäurespiegels aber ist Xylit nicht empfehlenswert, da es den Purinabbau beschleunigen und somit zu einer Erhöhung des Harnsäurespiegels beitragen kann.

## Geschmacksverstärker

Selbst manche Geschmacksverstärker, die Fertigprodukten oder auch Restaurant- und Kantinenkost beigemischt werden, können Purine und damit Harnsäure liefern. Zu diesen Geschmacksverstärkern gehören alle von E626 bis E635.

## 2. Hoher Harnsäurespiegel aufgrund eines verstärkten Zellabbaus

Wie unter 1. bereits erwähnt, kann es auch dann zu einem hohen Harnsäurespiegel kommen, wenn der Körper plötzlich verstärkt eigene Zellen abbaut. Normalerweise entstehen über diesen Eigenzellabbau 50 Prozent der täglich anfallenden Harnsäure. Die übrigen 50 Prozent stammen aus der Nahrung.

Ein verstärkter Abbau eigener Zellen findet besonders bei bestimmten Krankheiten statt (z. B. bei Anämie oder Leukämie), im Rahmen einer Diät mit starkem Gewichtsverlust oder während einer Therapie (wenn z. B. bei einer Chemotherapie ein Tumor abgebaut wird).

Auch werden oft Probleme mit dem Harnsäurestoffwechsel bei Störungen wie Autismus, Epilepsie u. a. beobachtet.

## 3. Hoher Harnsäurespiegel aufgrund von Nierenproblemen

Wenn eine Nierenschwäche vorliegt, können die Nieren die anfallende Harnsäure nicht mehr im gewohnten Mass ausleiten. Auch dann kann es zu einem hohen Harnsäurespiegel kommen. Hier ist natürlich in erster Linie die Regeneration und Entlastung der Nieren angesagt. Lesen Sie auch hier, [wie Sie Ihre Nieren ganzheitlich reinigen](#).

## 4. Hoher Harnsäurespiegel aufgrund von Medikamenten

Wer bereits Medikamente gegen ein ganz anderes Problem einnimmt und plötzlich auch unter zu hohen Harnsäurewerten leidet, sollte sich erkundigen, ob seine Medikamente nicht gar zu einer Arzneimittelgruppe gehören, die als Nebenwirkung den Harnsäurespiegel erhöhen können.

Zu diesen Medikamenten gehören beispielsweise manche Mittel gegen Bluthochdruck (Diuretika). Gleichzeitig kann ein hoher Harnsäurespiegel langfristig zu Bluthochdruck führen, da Harnsäure ein Hormon aktiviert, das wiederum gefässverengend wirkt und über diesen Mechanismus den Blutdruck hebt. Bei Bluthochdruck lohnt es sich daher immer, auch die Harnsäurewerte zu überprüfen - und umgekehrt.

Wer überdies zur "Blutverdünnung" regelmässig Acetylsalicylsäure (ASS, Aspirin) einnimmt, muss ebenfalls berücksichtigen, dass dies den Harnsäurespiegel heben kann, da ASS die Harnsäureausscheidung hemmt.

Werden nun ganzheitliche Massnahmen eingesetzt, um beispielsweise die Harnsäurewerte zu reduzieren, um die Blutfließeigenschaften zu verbessern oder um den Blutdruck ohne Medikamente zu senken, dann lassen sich damit - dank der Ganzheitlichkeit der Vorgehensweise - langfristig meist alle Probleme zugleich beheben. Läge ausserdem noch ein hoher Cholesterinwert, ein Übergewicht oder ein Diabetes vor, würden sich auch in diesen Bereichen Besserungen ergeben.

## Harnsäure natürlich senken - Ganzheitliche Massnahmen

Aus den oben genannten Ursachen eines zu hohen Harnsäurespiegels ergeben sich bereits viele der nötigen Massnahmen.

### 1. Richtige Ernährung senkt Harnsäurespiegel

Zur richtigen Ernährung bei zu hohen Harnsäurewerten gehören die folgenden Grundregeln:

- Eine basenüberschüssige vegetarische Ernährung aus viel Gemüse, Salaten, Kartoffeln und Früchten ergänzt mit Bio-Eiern und Vollkorngetreide ist optimal. Eine solche Ernährung macht den Urin neutral bis basisch, so dass sich darin die Harnsäurekristalle wieder auflösen, sodann über den Urin ausgeschieden werden können und die Harnsäuremenge im Blutstrom dadurch verringert wird. Ablagerungen in den Gelenken kommen nun erst gar nicht zustande und folglich entstehen auch keine Gichtschmerzen oder Rheumaschmerzen. Betroffene berichten, dass schon nach einer 5wöchigen fleischfreien Ernährung die Harnsäurewerte von 9 auf 7 gefallen waren. Meiden Sie purinreiche tierische Lebensmittel. Eier können integriert werden, da sie sehr purinarm sind. Milchprodukte könnten ebenfalls gegessen werden, da auch sie ausserordentlich purinarm sind. Doch können Milchprodukte wieder andere Nachteile mit sich bringen, wie wir hier beschrieben haben: Milch verursacht Krankheiten
- Meiden Sie Fructose und Xylit bzw. alle Getränke oder Süßwaren, die mit diesen beiden Süßungsmitteln gesüßt sind.
- Wenn Sie purinreiche tierische Lebensmittel essen möchten, können Sie deren Puringehalt senken, indem Sie diese lieber kochen als braten und das Kochwasser – in dem nun ein Teil der Purine gelöst ist – wegschütten.
- Isst man Lebensmittel roh, dann wirken sich die enthaltenen Purine nicht so negativ aus. Doch sind wir es nicht gewohnt, tierische Purinquellen roh zu verzehren, so dass dieser Tipp bei tierischen Purinquellen schwer umzusetzen ist. Wenn Sie jedoch auch bei pflanzlichen Purinquellen vorsichtig sein möchten, dann könnten Sie die purinreichen Gemüse bevorzugt roh essen (z. B. Spinatsalat oder Brokkolisalat).
- In der Kirschsaison könnten Sie täglich ein Schüsselchen (250 – 300 Gramm) frische Sauerkirschen essen oder 100prozentigen Sauerkirschsaft trinken. Betroffene berichten, dass mit Hilfe der Kirschen die Harnsäurewerte innerhalb eines Monats von 8 auf 4 mg/dl sanken. Auch Erdbeeren und Blaubeeren sind diesbezüglich hilfreich. Eine Studie der *Arizona State University* aus dem Jahr 2011 bestätigte die Harnsäure senkende Wirkung des traditionell bei Gicht eingesetzten Sauerkirschsaftes. Zusätzlich reduzierten sich in dieser Studie dank des Saftes auch die Entzündungswerte. In einer weiteren Studie (aus 2012) konnte der Verzehr von Kirschen an zwei Tagen das Risiko eines Gichtanfalls um 35 % senken.
- Da Fett die Harnsäureausscheidung hemmt, achten Sie bitte darauf, nicht zu viel Fett zu sich zu nehmen und eher fettbewusst zu speisen. Dies erreichen Sie bereits, indem Sie die purinreichen tierischen Lebensmittel sowie Fertigprodukte, Süßwaren und Fastfood meiden und stattdessen Ihre Mahlzeiten frisch und selbst zubereiten.
- Essen Sie regelmässig Trauben: Trauben heben den pH-Wert von Blut und Urin, machen ihn also basischer, so dass jetzt saure Stoffwechselschlacken wie z. B. Harnsäurekristalle aufgelöst und leichter ausgeschieden werden können. Auch im akuten Gichtanfall sollen Trauben offenbar eine schmerzlindernde Wirkung mit sich bringen. Selbstverständlich können viele andere Lebensmittel – wie z. B. grüne Blattgemüse oder Grassäfte – den Urin ebenfalls basischer machen, weshalb Sie auch davon reichlich essen bzw. trinken sollten.

## 2. Urin basischer machen durch Entsäuerung

Zu viele Trauben sind jedoch aufgrund des hohen Zuckergehaltes nicht ideal. Mehr als 300 g sollten Sie davon nicht essen. Doch gibt es noch viele andere Möglichkeiten, um den Urin-pH-Wert zu erhöhen. Selbst bestehende Harnsäuresteine können auf diese Weise wieder aufgelöst und ausgeschieden werden.

Schon allein die basenüberschüssige Ernährung macht den Urin basischer. Um diese Entwicklung aber zu beschleunigen, kann man zu basischen Präparaten greifen wie z. B. Aktiv Basen, UrBase oder Natron. Aktiv Basen beispielsweise ist ein basisches Aktivwasserkonzentrat, das zwei Mal täglich in einem Glas Wasser getrunken wird.

Ideal wäre es, wenn Sie mit pH-Teststreifen regelmässig überprüfen würden, wie sich Ihr pH-Wert verändert, so dass Sie entsprechend Ihres Bedarfs dann auch die Basenpräparate ganz individuell dosieren können. Wie Sie den pH-Wert im Urin messen lesen Sie hier: pH-Wert-Messung des Urins

## 3. Richtiges Trinken senkt Harnsäurespiegel

- Trinken Sie täglich 2 bis 2,5 Liter stilles Quellwasser oder gefiltertes Leitungswasser. Schon allein diese Massnahme hält Gichtanfälle auf Abstand, da Harnsäure auf diese Weise sehr schön in Lösung bleibt und immer rasch ausgeschieden werden kann. Menschen mit hohen Harnsäurewerten, die aber 2 Liter Wasser pro Tag trinken, können ihr Gichtanfallrisiko – laut einer Untersuchung der *Boston University School of Medicine* – im Vergleich zu jenen, die nur 250 ml Wasser täglich trinken, um fast 50 Prozent reduzieren.
- Geben Sie immer wieder frisch gepressten Zitronensaft in Ihr Wasser. Zitronensaft bzw. die Citrate darin sind mit das beste Mittel, um einen zu hohen Harnsäurespiegel zu senken. Trinken Sie daher mehrmals täglich frisch gepressten Zitronensaft in warmem Wasser verdünnt.
- Trinken Sie jedoch bis auf Zitronensaft und oben genannten Kirschsäfte (1 Glas täglich) keine anderen Fruchtsäfte mehr, da sonst die tägliche Fruchtzucker menge zu hoch wäre und Fruchtzucker (Fructose) bekanntlich den Harnsäurespiegel hebt.
- Meiden Sie Alkohol am besten vollständig. Lediglich ein Glas Wein ab und zu wäre möglich – jedoch nicht bei sehr hohen Harnsäurewerten.



## 4. Nahrungsergänzung senkt Harnsäurespiegel

- OPC: OPC ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der insbesondere in Traubenkernen zu finden ist und in Form von Traubenkernextrakt-Präparaten eingenommen wird. In einer chinesischen Studie aus dem Jahr 2004 sowie in einer weiteren Studie aus dem Jahr 2010 zeigte sich, dass OPC den Harnsäurespiegel innerhalb von drei Tagen normalisieren konnte (zumindest bei gichtkranken Mäusen und Hühnern). Interessant war, dass jene Mäuse, deren Harnsäurespiegel mit dem üblichen Gicht-Medikament (Allopurinol) gesenkt wurde, Nebenwirkungen zeigten, während es den OPC-Mäusen sehr gut ging.
- Vitamin C und Folsäure: Diese beiden Vitalstoffe verhindern die Ablagerung der Harnsäurekristalle in den Gelenken. Vitamin C ist ausserdem bekannt dafür, den Harnsäurespiegel zu senken. Empfehlenswert sind täglich mindestens 500 mg Vitamin C, was in 1 bis 2 Monaten die Harnsäurewerte regulieren soll. Ideal wären aber zur Verhinderung der Kristallablagerung 3 Mal täglich 1 Gramm Vitamin C und 3 Mal 5 mg Folsäure (letzteres besonders im Akutfall). Besprechen Sie jedoch hochdosierte Vitalstoffgaben am besten mit Ihrem Therapeuten.

## 5. Übergewicht abbauen

Da Übergewicht ein enormer Risikofaktor für erhöhte Harnsäurewerte darstellt, sollten Sie - falls Sie übergewichtig sind - langsam aber sicher überflüssige Kilos abbauen. Langsam bedeutet wirklich langsam. Würden Sie hingegen mit einer Nulldiät an die Sache rangehen, könnte dies einen Gichtanfall auslösen, da bei raschem Gewichtsabbau zu viele eigene Zellen aufgelöst werden und dabei natürlich auch sehr viele Purine frei werden, die nun alle in Harnsäure verwandelt werden.

Nehmen Sie daher langsam ab - am besten mit der oben genannten Ernährung oder auch einer Entschlackungskur, in deren Verlauf Sie auch gleich die basenüberschüssige Ernährung kennen lernen können.

## 6. Teufelskralle gegen Schmerzen

Kämpfen Sie bereits mit Schmerzen durch Gichtattacken, dann könnte Ihnen als naturheilkundliches Rheumamittel vorübergehend die Teufelskralle helfen. Präparate aus dieser afrikanischen Pflanze wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend. Empfehlenswert sind Präparate aus einem standardisierten Extrakt, wovon man drei Mal täglich z. B. 750 mg einnimmt. Tipps bei Gelenkschmerzen finden Sie hier: [12 Tipps bei Gelenkschmerzen](#)

## Quellen

- Choi, H. K., K. Atkinson, E. W. Karlson, W. Willett, and G. Curhan. "Purine-Rich Foods, Dairy and Protein Intake, and the Risk of Gout in Men." *N Engl J Med.* 2004 350(11): 1093-103., (Purinreiche Lebensmittel, Milchprodukte und Proteinaufnahme, und das Gichtisiko bei Männern)
- Choi, H. K., S. Liu, and G. Curhan. "Intake of Purine-Rich Foods, Protein, and Dairy Products and Relationship to Serum Levels of Uric Acid: the Third National Health and Nutrition Examination Survey." *Arthritis Rheum.* (2005). 52(1): 283-9. (Verzehr von purinreichen Lebensmitteln, Proteinen und Milchprodukten und Zusammenhang mit Harnsäurespiegel im Serum)
- Mahomed, Ismail M., and John AO Ojewole. "Analgesic, antiinflammatory and antidiabetic properties of Harpagophytum procumbens DC (Pedaliaceae) secondary root aqueous extract." *Phytotherapy Research* 18.12 (2004): 982-989.
- Milind, Parle, et al. "International Research Journal Of Pharmacy."
- Ngo, Tin C., and Dean G. Assimos. "Uric acid nephrolithiasis: recent progress and future directions." *Reviews in urology* 9.1 (2007): 17.
- Sadka, Avi, et al. "Aconitase activity and expression during the development of lemon fruit." *Physiologia Plantarum* 108.3 (2000): 255-262.
- Fam, Adel G. "Gout: excess calories, purines, and alcohol intake and beyond. Response to a urate-lowering diet." *J Rheumatol* 32.5 (2005): 773-7.
- Zhang, Yuqing, et al. "Cherry consumption and decreased risk of recurrent gout attacks." *Arthritis & Rheumatism* 64.12 (2012): 4004-4011.
- Pain, Ease Gout. "EASE GOUT PAIN."
- Ashtiyani, S. Changizi, et al. "Rhazes` prescriptions in treatment of gout." *Iranian Red Crescent Medical Journal* 14.2 (2012): 108.
- Gever J.
- Martin KR, Hook G et al., "The effect of 100% tart cherry juice on serum uric acid levels, biomarkers of inflammation and cardiovascular disease risk factors, *The FASEB Journal*, April 2011, (Die Wirkung von 100prozentigem Sauerkirschsaft auf die Harnsäurespiegel im Serum, Entzündungsmarker und Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/harnsaeuerspiegel-senken-ia.html>