



Dr. Andrea Flemmer

### **Ich helfe mir selbst - Gicht**

128 Seiten, ca. 40 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-86910-076-0  
EUR 19,99 [D] \* EUR 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

### **Die erfolgreiche Reihe geht weiter: Alles über Gicht!**

Die bekannte Ratgeberautorin Dr. Andrea Flemmer hat diesmal die besten Gicht-Therapiemaßnahmen aus der konventionellen und der alternativen Medizin zusammengetragen: Die Leser erfahren, wie sie nach der Linderung der akuten Schmerzen ihre Harnsäurewerte ins Lot bringen, wie sie am besten Übergewicht abbauen und warum Bewegung so wichtig ist. Dazu gibt es viele Tipps, welche Hausmittel und Heilkräuter bei Gicht helfen können und Sie erfahren, welche die neuesten Erkenntnisse zu Gicht sind. Wer die Ratschläge dieses Buches umsetzt, hat eine sehr gute Chance, dass die Gicht verschwindet, seine gesamte Konstitution sich verbessert und seine Lebensqualität wieder so wird, als wäre er nie von Gicht betroffen gewesen.

#### **Aus dem Inhalt:**

- Gicht: Das sollten Sie wissen
- So wird Gicht diagnostiziert
- Selbsthilfe bei Gicht
- Purinarme Ernährung in der Praxis
- Fructose fördert Gicht
- Fleisch ohne Reue genießen
- Ein gesundes Gewicht ohne Gichtanfälle
- Die richtige Sportart finden
- Bewegung im Alltag
- Heilpflanzen zur inneren Anwendung
- Akupunktur und Blutegeltherapie

#### **Die Autorin**

Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin und Ernährungswissenschaftlerin und lebt in Taufkirchen in Bayern. Die Autorin hat zahlreiche Ratgeber zu den Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung veröffentlicht. Ihre Bücher wurden von Fernsehauftritten im ARD, ZDF, MDR, Bayerischen Fernsehen und bei TV München begleitet. Ihr besonderes Interesse gilt natürlichen Behandlungsmethoden, regelmäßig schreibt sie für verschiedene Gesundheitszeitschriften wie dem Kneipp-Journal.

#### **Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen zur Verfügung.**

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de). Vielen Dank!**