



## Hausmittel gegen Gicht

Was ist Gicht? Gicht ist eine akute und äußerst schmerzhafte rheumatische Erkrankung, die durch die Ansammlung von Harnsäurekristallen (Mononatriumurat) in den Gelenken, Sehnen und anderen Geweben des Körpers verursacht wird. Diese Ablagerungen verursachen Arthroseanfälle mit Entzündungen und Schmerzen. Der Anfall kann sich plötzlich während der Nacht entwickeln. Gicht kann häufig am Großzehengelenk und auch an anderen Gelenken wie Fuß, Hand, Knie oder Schulter auftreten. Häufige Ursachen von Gicht Nierenversagen Erbliche Faktoren Fettleibigkeit Diuretika Hoher Blutdruck Alkoholismus Körperliche Belastung Ermüdung Hausmittel gegen Gicht Tipp 1: Kirschen sind vollgepackt mit Antioxidantien und können als hervorragendes Hausmittel zur Linderung von Gichtschmerzen verwendet werden.

&hellip;



# Was ist Gicht?

Gicht ist eine akute und äußerst schmerzhaft rheumatische Erkrankung, die durch die Ansammlung von Harnsäurekristallen (Mononatriumurat) in den Gelenken, Sehnen und anderen Geweben des Körpers verursacht wird. Diese Ablagerungen verursachen Arthroseanfälle mit Entzündungen und Schmerzen. Der Anfall kann sich plötzlich während der Nacht entwickeln. Gicht kann häufig am Großzehengelenk und auch an anderen Gelenken wie Fuß, Hand, Knie oder Schulter auftreten.

## Häufige Ursachen von Gicht

- Nierenversagen
- Erbliche Faktoren
- Fettleibigkeit
- Diuretika
- Hoher Blutdruck
- Alkoholismus
- Körperliche Belastung
- Ermüdung

## Hausmittel gegen Gicht

### **Tipp 1:**

Kirschen sind vollgepackt mit Antioxidantien und können als hervorragendes Hausmittel zur Linderung von Gichtschmerzen verwendet werden. Hohe Konzentrationen von Anthocyanin in Kirschen können helfen, Entzündungen und Gichtschübe zu reduzieren. Versuchen Sie also, 15 bis 20 Kirschen pro Tag zu essen, um Gichtsymptome in Schach zu halten.

### **Tipp 2:**

Äpfel enthalten Apfelsäure, die helfen kann, den Harnsäurespiegel im Körper zu senken. Apfelsäure macht Äpfel

zu einem Bestandteil gichtreduzierender Diäten, da sie helfen kann, Schwellungen zu reduzieren und Schmerzen zu lindern. Achten Sie also darauf, nach jeder Mahlzeit einen Apfel zu essen, um Gicht vorzubeugen.

**Tipp 3:**

Frischer Ingwer hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann als wirksames Hausmittel gegen Gicht eingesetzt werden. Das Hinzufügen von Ingwer zu Ihren täglichen Mahlzeiten während des Kochens kann die einfachste und einfachste Art sein, Gicht zu behandeln. Täglich ein Glas Ingwerwasser zu trinken, kann ebenfalls helfen, Gichtsymptome wirksam zu lindern.

**Tipp 4:**

Zitronensaft kann helfen, den Harnsäurespiegel auszugleichen, da er den Körper alkalischer macht. Daher kann das tägliche Trinken eines Glases frisch gepresster Limonade Gichtschmerzen und Schwellungen lindern. Also, beeilen Sie sich, drücken Sie den Saft einer halben Limette in 1 Glas Wasser. Trinken Sie diesen Saft morgens, mittags und abends, um Gichtsymptome zu behandeln.

**Tipp 5:**

Bittersalz enthält viel Magnesium, das helfen kann, das Gichtisiko zu senken. Das Einweichen des betroffenen Körperteils in warmem Wasser mit einer Mischung aus Bittersalz kann sofortige Schmerzlinderung bieten, Schwellungen reduzieren und Gichtanfällen vorbeugen.

**Tipp 6:**

Fügen Sie viel grünes Gemüse wie grüne Bohnen, Linsen und grünes Blattgemüse hinzu, um Gichtanfälle loszuwerden. Extrahieren Sie  $\frac{1}{2}$  Tasse Saft von grünen Bohnen (Strandbohnen). Trinken Sie diesen Saft jeden Tag für einen Monat, um Gicht zu behandeln.

**Tipp 7:**

Apfelessig ist eines der einfachen und natürlichen Hausmittel gegen Gichtschmerzen und Schwellungen. Die Säure im Essig hilft, Schmerzen zu lindern und Entzündungen zu reduzieren. Geben Sie also einen Teelöffel Apfelessig in ein Glas Wasser und trinken Sie es 2 bis 3 Mal am Tag, um Gicht zu behandeln.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**