

Weiterer WLAN-Hotspot am Hallenbad-Parkplatz in Oberschleißheim

Seit Anfang Oktober können die Bürger der Gemeinde nicht nur am Bürgerplatz, sondern auch am Platz vor dem Hallenbad kostenlos via Laptop oder Smartphone ins Internet gehen. Nachdem die Gemeinde bei einer Verlosung der Stadtwerke München unter Städten und Gemeinden in der Region diesen Hotspot für ein Jahr gewonnen hat, ist die Wahl auf den Hallenbad-



Erster Bürgermeister Christian Kuchlbauer nimmt gemeinsam mit Dr. Jörg Ochs, Leiter Telekommunikation der Stadtwerke München, und Michael Rademacher, SWM-Kommunalbetreuer, den M-WLAN-Hotspot offiziell in Betrieb

Parkplatz, auch wegen der vielen umliegenden Einrichtungen, gefallen.

Gemeinde Oberschleißheim

Caritas – (H)ort für Familien

25 Jahre Kinderhort Unterschleißheim

Rund 30 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Caritas-Kinderhorts Unterschleißheim betreuen bis zu 209 Kinder von der 1. bis zur 7. Klasse in 9 Gruppen in den drei Häusern Kinderland, Kinderinsel und Kinderschiff. Wegen großer Nachfrage haben zu Beginn des neuen Schuljahrs zwei weitere Gruppen geöffnet, die übergangsweise in der Aula der Grundschule und im Bewegungsraum des Hortes angeboten werden. Der Caritas-Kinderhort versteht sich als (H)ort für die ganze Familie und ist zertifiziertes Familienservicezentrum. Das bedeutet, Familien können sich dort treffen und austauschen, bekommen aber auch fachlich kompetente pädagogische Betreuung und Bildung. Weitere Infos unter www.caritas-kinderhort-unterschleissheim.de.

Bitte vormerken: Fachveranstaltung „Offener Ganzttag – Schule den ganzen Tag?!“ am Donnerstag, 17. November, von 16.00 – 19.00 Uhr, Bürgerhaus der Stadt Unterschleißheim, Rathausplatz 1 (md)

Ansprechpartnerin: Daniela Wittig, Leiterin des Caritas-Kinderhorts Unterschleißheim, Telefon (089) 310 21 39
Daniela Wittig

Im Capitol-Kino Unterschleißheim

Seniorenkino

„Birnenkuchen mit Lavendel“
am 20.10.16 um 16.30 Uhr

Der dritte Donnerstag im Monat ist für (nicht nur) Senioren schon traditionell der Kinotag. Diesmal laden die Stadträtinnen Annegret Harms und Jolanta Wrobel zu einer Vorstellung des Filmes „Birnenkuchen mit Lavendel“ ein. Die rührende Geschichte über den Autisten Pierre und die Landwirtin Louise ist wunderbar in die schöne Landschaft, vor allem Louises Garten, eingesetzt. Ein Genuss fürs Auge und eine Erheiterung in der grauen Herbstzeit. Die Karten zu 7 Euro können unter Tel.-Nr. 089/18 91 19 21 oder auf der Homepage www.capitol-lohhof.de reserviert werden.

Ein kleiner Hinweis: Am 3. November um 16 Uhr und am 16. November um 15 Uhr gibt es Sondervorstellungen der Reihe Seniorenkino. Genaues entnehmen Sie bitte dem Flyer, der im Kino, im Rathaus, in der Bibliothek, der AWO Begegnungsstätte, der vhs und an anderen Orten ausgelegt ist.
A. Harms & J. Wrobel

PR-ANZEIGE



Rat von Fachfrau:
Kristin Hinderer
Zoofachhändlerin
in der Filiale
Euroindustriepark
Freimann

ALLE MEINE TIERE



Rat von Fachfrau:
Daniela Jehle
Zoofachhändlerin
der
Fa. Fressnapf
Aschheim

Welche Maus kommt mir ins Haus?

Ein paar grundsätzliche Dinge sollten Mäusefans bedenken: Die kleinen Nager sind gesellige Sippentiere, die mindestens zu zweit gehalten werden sollten. Trotz ihrer geringen Größe brauchen sie genügend Platz, weil sie sehr bewegungsfreudig sind. Wer die Tiere und ihr Sozialverhalten beobachten möchte, hat viel Freude mit ihnen.

Die **Farbmaus** ist am häufigsten als Mitbewohnerin im Käfig vorzufinden. Sie stammt von der Wildform der Hausmaus ab. Es gibt sie in zahlreichen Farbvarianten. Für eine kleine Gruppe sollten Sie mindestens eine Käfiggrundfläche von 70 x 50 x 70 (L x B x H) Zentimeter

zur Verfügung stellen. Gitterabstände dürfen nicht größer als 0,5 Zentimeter sein. Mehrere Ebenen in der Mauswohnung sorgen für Abwechslung, Rückzugsmöglichkeit und mehr Bewegungsraum. Farbmäuse ernähren sich hauptsächlich von Getreide und Sämereien.

Die **mongolische Rennmaus** wurde in den vergangenen Jahren immer beliebter. Sie ist mit zehn bis 14 Zentimetern relativ groß und hat einen behaarten Schwanz. Einsteiger sollten mit zwei Tieren beginnen, denn eine Gruppe kann sehr herausfordernd sein. Rennmäuse lieben Körnerfutter, buddeln gerne und brauchen zum Baden eine Schale mit Sand.

QUICK SCHUH
Riesenauswahl für die ganze Familie

statt UVP
49,95€

rieker
ANTISTRESS.

TOP
nur -preis!
39,95€

Sie sparen
10,-€

Farbe:
schwarz
(Gr. 36-42)



DAMEN-STIEFELETTE

QUICK SCHUH NEUFAHRN
Ludwig-Erhard-Str. 4a

FÜR BEHAGLICHE WÄRME



METEG
KACHELOFEN & KAMINE

Schulstr. 21 - Pfaffenhofen - 08441/80850

Kirchweih-Fest

So. 16.10. von 10 – 17 Uhr

Stadtküch ab 11.00 - 15.00

Woidrahmschwammerl mit Semmeknedl -vegetarisch-	7,00 €
Leberspatzlsuppn Rindsuppn mit Leberspatzleinlage	3,00 €
Jumbo-Schnitzl voda Saulendn mit Kadoffisalat u. Blattsalot	9,80 €
Kinder-Schnitzl voda Saulendn m. Pommitritz o. Kadoffisalat u. Blattsalot	6,00 €
Oxnbratn in Rahmsoß mit Spätzle und Apfeblaukraut	12,00 €
1/2 Ente grilltd mit Kadoffiknedl, Apfeblaukraut und Soß	16,00 €
1/4 Ente Brustteil grilltd mit Kadoffiknedl, Apfeblaukraut und Soß	9,00 €
1/4 Ente Haxteil grilltd mit Kadoffiknedl, Apfeblaukraut und Soß	10,00 €
Entenbrust grilltd mit Kadoffiknedl, Apfeblaukraut und Soß	12,00 €
1/4 Gans Brustteil grilltd mit Kadoffiknedl, Apfeblaukraut und Soß	17,00 €
1/4 Gans Haxteil grilltd mit Kadoffiknedl, Apfeblaukraut und Soß	19,00 €

Lagergemüse vom Hauslerhof

Karotten	2 kg	1,50 €	Lagerkartoffel		
Endivien	1 St.	0,80 €	festkochend	12,5 kg	6,50 €
Zuckerhut	1 St.	0,50 €	mehlig	12,5 kg	6,50 €
Kohlrabi	3 St.	1,00 €	Rote Beete	2,5 kg	3,00 €
Sellerie	1 St.	1,00 €	Bayerische Heimatäpfel vom Bodensee:		
Lauch	2 kg	4,00 €	Elstar, Boskop, Jonagold,		
Zwiebel	2,5 kg	3,00 €	RubINETTE, Braeburn, Gala,		
			Jonagored	2,5 kg	4,00 €

Traktor-Hofrundfahrten

Bewirtung im Hausler Stadl

am **Hausler-Hof**
Garching Weg 72
in **Hallbergmoos**

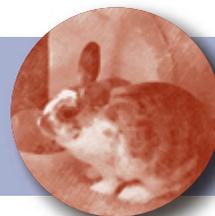
Kirta-Schmankerl, Enten- und Gänsebraten, Schweins- und Ochsenbraten und weiteres Kaffee, Kuchen, Kirtanudeln

So., 23.10. ab 10 Uhr **Apfel-Markt**

www.hausler-hof.de **Kirdahutschn - Kirdanudin**

Bei Problemen und Fragen rund um die Verteilung wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unseren Verteilerservice unter der Telefonnummer 089/41 11 48 11 01 • E-Mail: vertrieb@zpsv.de

Haustiere



Die Tierkrankenversicherung für Hunde und Katzen im Allianz PrivatSchutz übernimmt Tierarztkosten bei einer Operation oder bei Krankheit Ihres Vierbeiners. Sie haben Fragen? Rufen Sie uns an (Telefon 089.3740 82-0)!



Tierkrankenversicherung unverbindlich berechnen und online abschließen!

Ehrliche Beratung, menschlich und persönlich vor Ort.

Besuchen Sie uns am Rathausplatz 8.

Kompetenz vor Ort!

Ihre Allianz in Unterschleißheim
Weckerle & Esche OHG
www.allianz-weckerle-esche.de



Wozu braucht man eine Tierkrankenversicherung für Hunde und Katzen?

Auch die beste Fürsorge kann nicht verhindern, dass Ihr Hund oder Ihre Katze einmal krank werden oder einen Unfall erleiden. Das kann hohe Kosten verursachen, denn Behandlungen beim Tierarzt und Operationen sind teuer. Die Tierkrankenversicherung für Hunde und Katzen schützt Sie vor diesem finanziellen Risiko. Leistungen der Tierkrankenversicherung für Hunde und Katzen hier im Überblick: OP-Leistungen: Bei Krankheit oder nach einem Unfall werden 80 % der Tierarztkosten für chirurgische Eingriffe unter Narkose (auch Teilnarkose) und deren Nachbehandlung in den folgenden 15 Tagen erstattet – bis zu 3.000 EUR bzw. 9.000 EUR (mit SicherheitPlus) je Fall. Heilbehandlung (bei SicherheitPlus): Bei Krankheit oder nach einem Unfall werden 80 % der ambulanten oder

stationären Behandlungskosten übernommen – bis zu 1.000 EUR je Fall. Komplementäre Behandlungsmethoden: Homöopathie, Akupunktur, Lasertherapie und andere alternative Behandlungsmethoden sind mitversichert, wenn deren Wirksamkeit veterinärwissenschaftlich belegt ist und sie von einem Tierarzt angewandt werden. Abrechnung: Die Tierkrankenversicherung zahlt bis zum zweifachen Satz der Gebührenordnung für Tierärzte (GOT) – im Notfall, z. B. in der Nacht oder am Wochenende, sogar den dreifachen Satz. Freie Tierarzt- und Klinikwahl: Den Tierarzt bzw. die Tierklinik können Sie selbst wählen. Vermittlung einer Tierpension: Werden Sie selbst krank oder wollen verreisen, helfen wir Ihnen, eine geeignete Tierpension für Ihren Hund oder Ihre Katze zu finden.

Telefonische Anwaltsberatung: Bei Rechtsfragen rund um den versicherten Hund (nur gültig für Hunde) können Sie im Notfall unsere kostenlose telefonische Erstberatung durch unabhängige Anwälte nutzen. Wartezeit: Es besteht sofortiger Versicherungsschutz – nur bei Krankheit gelten drei Monate Wartezeit. Schutz im Ausland – Wichtig im Urlaub und bei Auslandsaufenthalten: Ihr Tier ist durch seine Krankenversicherung weltweit geschützt. Mit der Tierkrankenversicherung für Hunde und Katzen ermöglichen Sie Ihrem Vierbeiner die bestmögliche Behandlung im Krankheitsfall oder nach einem Unfall. Mehr unter: www.allianz-weckerle-esche.de oder persönlich vor Ort: Weckerle & Esche OHG, Rathausplatz 8, 85716 Unterschleißheim, Tel.: 089.374082-0 *mw*

Tierkommunikation



- Individuelle Tiergespräche
- Körperscan
- Sterbebegleitung

Lass dein Tier zu Wort kommen ...

www.gedanken-der-tiere.com

Tierkommunikation

- Jedes Tier würde so gerne seinem Menschen sagen was es fühlt und denkt ... was es glücklich oder traurig macht ...
- Erklären warum es sich plötzlich vielleicht anders verhält als sonst ...
- Ihm sagen, ob es krank ist, oder Schmerzen hat ...

Jeder Tierbesitzer hat die Möglichkeit, mit seinem Tier in Verbindung zu treten und zu erfahren, ob es ihm gut geht. Mit Hilfe der Tierkommunikation lässt sich die Sprachbarriere zwischen Mensch und Tier überwinden – auch über größere Entfernungen. Genau dabei kann ich Ihnen von Herzen behilflich sein.
www.gedanken-der-tiere.com
Marion Wenzel

Jutta's Hundesalon
Ihr Hundefriseur für alle Felle in Hallbergmoos!
Tel. 0151 / 4183 4831
info@hundesalon-jutta.de · www.hundesalon-jutta.de

SCHILLINGER
Technische Dienstleistungen rund ums Haus

- ♦ **KATZENSICHERUNGEN**
Für Fenster, Türen, Balkon, Garten usw.
- ♦ **Außerdem bieten wir:**
♦ Insektenschutz
♦ Schlosserarbeiten

Drosselstraße 7 · 85777 Fahrenzhausen
Tel. (08133) 90 82 68 · www.schillinger-handwerk.de

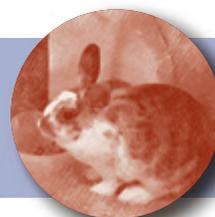


Ihre Ansprechpartnerin für Anzeigen rund um Schleißheim, Garching, Eching, Neufahrn, Haimhausen und Fahrenzhausen

Marita Waltsgott

Telefon 089/32 1840-32 · Mobile 0172/829 0091
m.waltsgott@druck-zimmermann.de

Haustiere



Hundeführerschein – Was ist das?

Tagtäglich kann man in unseren Parks und auch auf den Feldern Konfliktsituationen mit Hunden beobachten. Manchmal kommt es zu Raufereien zwischen den Hunden, die nicht selten tierärztlich versorgt werden müssen. Dabei sollte man grundsätz-



lich auch kleinere Bisswunden ernst nehmen, denn Bakterien aus der Maulhöhle des Hundes können schwere Infektionen nach sich ziehen. Wer zwischen zwei sich beißende Hunde gerät und selbst dabei gebissen wird, sollte in jedem Fall einen Arzt aufsuchen!

Häufig treten auch Konflikte zwischen Hundebesitzern und Nicht-Hundebesitzern auf. Neben nicht eingehaltener Leinenpflicht oder nicht

entfernter Kothaufen kommt es auch immer wieder zu Missverständnissen.

Ein sich nähernder oder gar hochspringender Hund wird von vielen als Bedrohung empfunden, auch wenn die Annäherung meistens freundlicher Art ist. Viele Menschen, vor allem Kinder sind bei solchen Begegnungen mit Hunden überfordert: Ist dieser Hund nun freundlich oder böse? Was denkt der Hund? Wie habe ich mich zu verhalten, um die Aufmerksamkeit des Hundes nicht weiter auf mich zu lenken? Damit solche Konfliktsituationen erst gar nicht entstehen, sollten sich Hundebesitzer u.a. mit Hundeverhalten, Erziehung, Kommunikation, Gefahren und v.a. Gefahrenvermeidung in der Öffentlichkeit auskennen. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass Hunde von ihren Besitzern verantwortungsvoll und artgerecht behandelt werden und grundsätzlich keine Gefahr für Menschen und Artgenossen darstellen. Liebevolle Führung, klare Regeln und Rituale sorgen für eine stabile Beziehung zwischen Hund

und Besitzer. Ein vertrauensvolles Verhältnis und die richtige Reaktion können in brenzligen Situationen Verletzungen oder Unfälle vermeiden.

So ist es bereits in manchen Bundesländern für Hundehalter Pflicht, einen sogenannten Sachkundenachweis („Hundeführerschein“) vorzulegen. Idealerweise belegen bereits zukünftige Hundebesitzer vor Anschaffung eines Vierbeiners einen geeigneten Kurs, denn fast alle Verhaltensprobleme finden ihren Ursprung in den ersten vier Lebensmonaten eines Hundewelpen. Die Hunderasse, die Herkunft und die sogenannte „sensible Phase“ (3. bis 14. Lebenswoche) haben einen entscheidenden Einfluss auf das weitere Leben eines Hundes.

Welpen, die diese ersten Lebenswochen unter schlechten Haltungsbedingungen verbringen, können häufig lebenslang Verhaltensauffälligkeiten zeigen. Vorsicht ist diesbezüglich vor allem bei Hunden aus dem Ausland oder sehr günstig angebotenen Rassehunden

(„Kofferraum-Welpen“) geboten. Am 12. Januar 2017 startet ein neuer Kurs „Hundeführerschein – Grundwissen Gefahrenvermeidung im Umgang mit Hunden“ unter der Leitung von Frau Dr. Marcia Kusterer. Veranstaltungsort ist die vhs-Nord, Unterschleißheim (Kurs-Nr. J1685).



Tierarztpraxis
Unterschleißheim

DR. VALERIE SENGER
Fachtierärztin für Kleintiere

Als **spezialisierte Praxis für Klein- und Heimtiere** bieten wir Ihnen u.a. folgende Leistungen für Ihren Liebling:

- Vorsorgeuntersuchungen + Impfungen
- Zahnbehandlungen
- Röntgen + Ultraschall
- Laboruntersuchungen
- Dermatologie
- Operationen
- Hausbesuche



Hauptstr. 42, 85716 Unterschleißheim
Tel. 089/418 755 70
www.tierarzt-unterschleissheim.de

Der Kurs findet 6 x donnerstags jeweils von 19-21 Uhr statt. Haben Sie Fragen oder sind Sie auf der Suche nach einem geeigneten Hund? Wir beraten wir Sie auch sehr gerne bereits vor der Anschaffung eines neuen Vierbeiners in der Tierarztpraxis Unterschleißheim.

Dr. Marcia Kusterer



Nur Hausbesuche

Marion Grüschow
Rosenstr. 13
85716 Unterschleißheim

- Bewegungstherapie
- Massage
- passives Bewegen
- Kälte / Wärmetherapie
- Biophotonen Therapie
- Magnetfeldtherapie
- Dorn-Breuss Therapie
- Blutegeltherapie
- TENS
- Neuromuskuläre-Therapie mit NeuroStim

Tel: 0170 / 72 32 518, info@movedogs.de, www.movedogs.de



Mobile Hundephysiotherapie

Marion Grüschow, Hundephysiotherapeutin und Inhaberin von Hundephysiotherapie movedogs, mit Sitz in Unterschleißheim, kümmert sich im Großraum München Norden mit ihrer mobilen Fahrpraxis um die orthopädischen sowie neurologischen Krankheiten von Hunden. Permanente Fortbildungen sind ein Muss in diesem Beruf, um immer neue Techniken und Geräte zu erlernen,

die für die Verbesserung der Gesundheit des Hundes dienlich sind.

Außerdem veranstaltet Marion Grüschow auch Seminare und Workshops rund um die Gesundheit, die sie gerne an Hundehalter weitervermittelt. Wenn Sie mehr Informationen haben möchten, so schauen Sie auf folgende Homepage: www.movedogs.de

Marion Grüschow

zimmermann
druck & verlag

... drucken aus Leidenschaft !

Neu bei Zimmermann

Weiß als Veredlungsfarbe im Digitaldruck

Service

- › Datenprüfung
- › Lettershop
- › Kuvertieren maschinell und manuell
- › Konfektionierung von Drucksachen
- › Paketversand
- › Grafik & Design
- › Marketingberatung

Qualität

- › Digital- & Offsetdruckspezialisten
- › Modernste Ausstattung
- › Umweltbewusstes Drucken
- › Digital-Weißdruck

Leistung

- › Beratung durch Fachpersonal
- › Mailings aller Art
- › Lektorat/Korrektorat
- › Konfektionierung mit eigenem Lager
- › Termingerechte Lieferung

druck-zimmermann.de

Einsteinstraße 4
85716 Unterschleißheim
tel +49 (0)89 321 840-0
fax +49 (0)89 317 11 76
e-mail info@druck-zimmermann.de



„Gigantischer“ Erfolg der Benefizveranstaltung der Stiftung der Raiffeisenbank München-Nord eG

Stiftungsvorstand Peter Reischmann begrüßte am 6. Oktober 2016 gut 450 Förderer und Kunden zur 7. Benefizveranstaltung der Stiftung der Raiffeisenbank München-Nord eG im vollbesetzten Bürgerhaus Unterschleißheim. Gekommen waren ebenfalls das Kuratorium der Stiftung mit Hiltrud Frühauf, Christine Auer, Joachim Hampe und Manfred Kiening, die Mitglieder des Stiftungsvorstandes Sebastian Dienelt und Werner Lawes, die Vertreter des Aufsichtsrates der Raiffeisenbank München-Nord eG, der Erste Bürgermeister der Stadt Unterschleißheim Christoph Böck, Altbürgermeister Rolf Zeitler sowie die Vertreter der Kirchengemeinden und der Vereine. Als Gastreferent hatte die Stiftung den Tierfilmer und Buchautor Andreas Kieling eingeladen. In seinem Vortrag „Afrikas Giganten“ entführte er

die Gäste mit mitreißenden Worten zu seinen eindrucksvollen Filmen in die faszinierende Tierwelt des Okavangodeltas und zu den Berggorillas in Ruanda. Seine Filme wurden vielfach preisgekrönt und weltweit über National Geographic Channel ausgestrahlt. Ausgezeichnet wurde er für seinen ARD-Dreiteiler Abenteuer Erde „Yukon River“ mit dem Panda-Award.

Seit neun Jahren engagiert sich die Stiftung der Raiffeisenbank München Nord eG im Münchner Norden. Sie förderte in den vergangenen Jahren beispielsweise das Sehbehinderten- und Blindenzentrum in Unterschleißheim, das Projekt „Punktion ohne Schmerzen“ im Klinikum Schwabing, die Ferienfahrten der heilpädagogischen Wohngruppe Maintok sowie die Sanierung des Feldmochinger Feldkreuzes.



Der komplette Erlös der Benefizveranstaltung wird traditionsgemäß zu 100% weitergegeben. In diesem Jahr rundet die Stiftung den Erlös großzügig auf. Jeweils 4000 Euro erhalten die Grund- und Mittelschule Haimhausen für die Errichtung einer Lernwerkstatt für die Klassen 1-9 und das Carl-Orff-Gymnasium in Unterschleißheim für die neue Workout-Zone.

Das Projekt der Grund- und Mittelschule Haimhausen stellten die Schulleiterin Frau Stock und Frau Schmid vor. Die Lernwerkstatt steht seit vielen Jahren auf dem Wunschzettel. Aufgrund der

Möbelschreinerei & Innenausbau HDCH HDCH HDCH
z. B. Einbauschränke, Garderoben, Küchen, Wohn- und Schlafzimmer usw.
Alle Möbel nach Ihren Anforderungen!

PS: Wir reparieren auch Ihre lieb gewonnenen Möbel.

Horst Dambeck

Werkstatt:

Dachauer Straße 103 · 85778 Haimhausen · Tel./Fax (081 33) 65 63
www.schreinerei-dambeck.de

Sanierungsmaßnahmen wurde die Realisierung gestoppt. Durch die Spende der Stiftung kommt die Schule der Lernwerkstatt wieder näher. Dort sollen Schüler über Probieren und Gestalten zum Lernen finden. Die Selbststeuerung der Schüler steht im Mittelpunkt und die Lehrer werden zum Lernbegleiter. Zudem soll die Lernwerkstatt mit digitalen neuen Medien ausgestattet werden.

Für das Carl-Orff-Gymnasium erklärten die Rektorin Frau Karg und der Jugendsozialarbeiter Herr Weis das Projekt Workout-Zone. Das COG ist für 1250 Schüler der zentrale Alltagsort. Dort entstehen Spannungen im sozialen Verhalten. In der Workout-Zone bekommen die Schüler die Möglichkeit sich auszupowern, Konflikte zu lösen, um wieder fair und respektvoll miteinander umzugehen. Der Raum muss mit entsprechenden Geräten ausgestattet werden, beispielsweise mit Matten, Bällen, Boxsäcken, Seilen, Helmen und vielem mehr.

Den musikalischen Rahmen der Benefizveranstaltung gestaltete die Big-Band des Carl-Orff-Gymnasiums unter der Leitung von Herrn Keeser.

Ralf Enke

PR-Anzeige

Ernährungs-Tipp der Woche

Ernährungstherapie bei Gicht



Gicht wird oftmals als Gelenkerkrankung verstanden, ist tatsächlich jedoch eine Stoffwechselkrankheit, deren Folgen sich nicht nur in den Gelenken, sondern auch im Bereich der inneren Organe (insbesondere der Nieren) manifestieren können. Wegen Fehlfunktionen im Purin-Harnsäure-Stoffwechsel reichert sich übermäßig Harnsäure im Organismus an (Hyperurikämie) und es entstehen Harnsäurekristalle, die sich in den Gelenken ablagern und dort Entzündungen hervorrufen. Meine Tipps:

- Trinken Sie mindestens 2 l stilles Wasser pro Tag
- Verwenden Sie nur Öle, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, z.B. Rapsöl oder Leinöl

- Reduzieren Sie purinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Krustentiere
- Vermeiden Sie Crash-Diäten und extremes Hungern, da auf diese Weise die Harnsäurewerte stark ansteigen können
- Vermeiden Sie Alkohol (sehr wenig davon trinken)
- Regelmäßige Bewegung reduziert die Harnsäure-Konzentration
- Vermeiden Sie Fruchtzucker, da es der einzige Zucker ist, der nach seinem Abbau den Harnsäurespiegel steigen lassen kann
- Meiden Sie Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen und Sojamilch
- Reduzieren Sie Ihr Gewicht – etwa zwei Drittel der Gichtpatienten sind übergewichtig

Euer Charles Mall

Medizinischer Ernährungswissenschaftler



AB OKTOBER 2016

www.teatro.de