TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Gichtanfälle und Prävention

Fallnummer: 18

Datum: 12.11.2026

Anfrage:

Es besteht die Frage, wie akute Gichtanfälle sowie die langfristige Vorbeugung naturheilkundlich unterstützt werden können, gern auch mit Bezug zu Regulafit-Produkten. Von Patientenseite wurden amerikanische Sauerkirschen erwähnt, die Evidenzlage dazu wirkt jedoch unklar. Eigene Recherchen ergaben bislang nur wenig belastbare Informationen.

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

Basis: Ernährung: kein Schweinefleisch und dessen Produkte, keine Innereien, keine fructosehaltigen Getränke wie Limonaden, am besten 3 Monate fleischlos, Milch nur in kleinen Mengen. Keinen Alkohol, insbesondere kein Bier. Flüssigkeitszufuhr ca. 2 Liter/Tag.
Beerenreiche Kost: Heidelbeeren, Erdbeeren, Trauben, auch als Saft. Kirschen sind möglich, jedoch ohne klare Evidenz und keinesfalls als „Wundermittel“.

Basensupplementierung (6 Wochen):

- regulafit® Basencitrate | PZN 15324033 (60 Kapseln) 2-2-0-0
- regulafit® Basen Komplex | PZN 18249504 (240 Kapseln) 0-0-0-2
- ggf. zusätzlich Kalium, z. B. 1 BTA Kalinor (sofern keine Hyperkaliämie, keine K-sparenden Diuretika oder Herzglykoside).
- Unterstützend: 2–3 Tassen Grüner Hafertee (z. B. Vollmers, Salus) täglich zur Förderung der Ausscheidung.

Zusätzlich:

- Vitamin D 2000 IE
- regulafit® Silymarin 500 mg 1×1
- Omega-3-Fettsäuren 1 g/Tag
- Darmregulation über 2 Monate: lösliche Ballaststoffe (z. B. Praelasan von Nutrimmun 2×1 ML) plus Lacto-/Bifidopräparat (z. B. Kyberg Mucosa 1×1).
- **Kontrolle:** Blut-Harnsäure, Leberwerte (GOT, GPT), Lipidprofil (HDL-C, LDL-C, Triglyceride, ApoB) sowie HbA1c nach einigen Wochen erneut überprüfen.

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.