

AKOM

NATURHEILKUNDLICH.
ALTERNATIV.
INTEGRATIV.

03
2019

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Frauenheilkunde / Kinderwunsch

Harnwegserkrankungen

Endo-
krinologie



Harnsäure reduzieren mit Natursubstanzen

Harnwegserkrankungen | Hyperurikämie und Gicht



Foto: ©Orawan - Fotolia.com

Dagmar Heib

Dauerhaft erhöhte Harnsäurewerte müssen zwar nicht zwangsläufig zu einer Gicht führen. Doch das Risiko ist erhöht. Gicht wird auch „Wohlstandsleiden“ genannt. Das liegt daran, dass sie häufig von einer ungesunden Lebensweise mitverursacht wird. Auf der anderen Seite bedeutet dies: Eine effektive Vorsorge ist möglich – zum Beispiel mit Natursubstanzen.

Unsere Lebenserwartung steigt. Wissenschaftler [1] gehen davon aus, dass die Menschheit bis zum Jahr 2040 im Schnitt circa vier Jahre älter wird. Augenblicklich liegt die Prognose bei 79 Jahren für Männer und 84 Jahren für Frauen. [2]

Im Prinzip ist es eine schöne Vorstellung, alt zu werden. Dazu wäre es allerdings sinnvoll, bis ins hohe Alter so gesund wie möglich zu sein. Eine wesentliche Säule der Gesundheit ist unsere Ernährung. Lässt diese zu wünschen übrig, kann es im Körper zu Stoffwechsel-Störungen kommen wie ein Zuviel an Harnsäure im Blut. Dadurch erhöht sich das Risiko, an Gicht zu erkranken.

Erhöhte Harnsäure durch Ernährung

Für zu hohe Harnsäurewerte gibt es verschiedene Ursachen: Eine genetische Disposition, eine Erkrankung oder eine ungesunde Lebensweise, die durch Alkoholgenuss, denaturierte und/oder purinreiche Nahrung und Bewegungsmangel gekennzeichnet ist.

→ Dagmar Heib

ist Gesundheitsredakteurin und lebt mit ihrer Familie in Lindau am Bodensee. Seit 25 Jahren schreibt sie über Naturheilverfahren, Komplementärmedizin, Psychologie und Pädagogik. Seit acht Jahren ist sie besonders mit gesunder Ernährung und der Wirkung von Vital- und Nahrungsstoffen befasst.



Kontakt: www.augenblickmal.online

Mediziner bezeichnen das Zuviel an Harnsäure im Blut als Hyperurikämie. Sie unterscheiden zwischen der primären und sekundären Hyperurikämie.

- ▶ Die primäre Hyperurikämie ist eine angeborene Störung des Purinstoffwechsels, ausgelöst durch Enzymdefekte.
- ▶ Bei der sekundären Hyperurikämie kann die Harnsäureausscheidung aufgrund mehrerer Faktoren gestört sein: zum Beispiel durch eine erworbene Krankheit, regelmäßige Medikamenteneinnahme oder eine falsche Lebensweise mit zu viel fleischhaltiger Kost und Alkoholismus. Mit der ungesunden Ernährung und/oder der Einnahme von Medikamenten ergibt sich im Körper eine Übersäuerung, die das Risiko erhöht.

Mit zu hohen Harnsäurewerten sind konstante Serumspiegel ab 7 mg/dl zu verstehen. Da sie sehr von der Ernährung abhängen, kann es zu starken Schwankungen kommen. Insofern sind mehrere Messungen nötig, um eine Hyperurikämie oder das Risiko für Gicht zu erkennen.

In der Regel neigen Männer eher dazu, an Hyperurikämie zu erkranken, da Frauen bis zu den Wechseljahren durch das Hormon Östrogen gut geschützt sind. Bei beiden Geschlechtern steigt das Risiko für Hyperurikämie wesentlich durch Übergewicht.

Was sind Purine?

Harnsäure entsteht beim Abbau von Purinen. Purine werden einerseits vom menschlichen Körper gebildet. Dort sind sie wichtige Bausteine der Nukleinsäuren und somit „Schlüsselmoleküle des Lebens“. Vereinfacht kann man sagen, dass die körpereigenen Purine Bestandteil unserer Erbsubstanz sind. Wenn Zellen auf- und abgebaut werden, fallen sie als Stoffwechselprodukt an. Ein Mensch produziert täglich circa 300 bis 400 mg Purine.

Wir nehmen Purine jedoch auch über tierische und pflanzliche Lebensmittel auf. Es gibt Lebens- und Genussmittel, die einen sehr hohen Puringehalt haben wie: Fleisch (vor allem Innereien und die Schwarte vom Schwein), Wurst, Geflügel (u.a. in der Haut), Fisch (z.B. Sprotten) sowie Hefe, Hülsenfrüchte, Grünkern, Leinsamen und Spargel sowie Alkohol. Schätzungsweise 300 bis 600 mg Purine kommen über die Nahrung täglich hinzu. Der Stoffwechsel baut sie ab, wodurch Harnsäure entsteht.

In der Regel kann der Körper den Überschuss an Harnsäure selbst über den Urin ausleiten. Dazu müssen allerdings die Nieren reibungslos arbeiten. Sie sorgen dafür, dass die Harnsäure aus dem Blut gefiltert wird. Ist dieser Prozess gestört, kommt es zu einem Überschuss an Harnsäure – der Hyperurikämie. Sie verläuft zunächst stumm.

Verbleibt die Harnsäure im Körper, bilden sich aus ihr Kristalle, die sich zum Beispiel in den Gelenken ablagern, was zu schmerzhaften Gichtanfällen führen kann.

Die Harnsäurekristalle können sich jedoch auch in Schleimbeuteln, Sehnen oder den Nieren ablagern. Das Immunsystem erkennt sie dort als Fremdkörper und bekämpft sie, indem Immunzellen die Harnsäurekristalle „fressen“. Da die Kristalle spitz und nadelförmig sind, werden die Immunzellen zerstört, sodass neue heraneilen und auch sie sich aufbrauchen. Das setzt Botenstoffe frei, die für eine Schwellung, Rötung sowie Schmerzen im Gewebe sorgen – die Entzündung.

Bei einem Gichtanfall, der Tage andauern kann, sind meistens die Gelenke an den Füßen und den Händen betroffen. Weniger häufig macht sich der Gichtanfall in den Knien, Schultern oder im Sprunggelenk bemerkbar. Wenn diese Schmerzen für einen Betroffenen eine erste Erfahrung sind, mag es ihm nicht bewusst sein, dass es sich um einen Gichtanfall handelt.

Risiko Gicht

Für die langfristige Gesundheit stellen erhöhte Harnsäurewerte durchaus eine Gefahr dar.

Immerhin können Gichtanfälle zu einer chronischen Gicht führen, wodurch die Gelenke geschädigt und in der Folge die Muskeln geschwächt und die Beweglichkeit eingeschränkt werden.

Nach Auskunft des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erkrankt nur ein Drittel der Personen, die einen erhöhten Harnsäurespiegel haben, an Gicht. Dies mag daran liegen, dass andere Faktoren hinzukommen müssen: So wurde festgestellt, dass sich die Harnsäurekristalle vor allem dann in den Gelenken bilden, wenn sie zu wenig Gelenkflüssigkeit haben (Der Gelenkknorpel besteht größtenteils aus Wasser. Ein weiterer Grund, für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu sorgen.). Darüber hinaus spielen auch der pH-Wert der Gelenkflüssigkeit und die Temperatur des Gelenks eine Rolle.

Wenn sich Harnsäurekristalle in den Nieren ablagern, spricht man von Uratnephropathie. Gemäß IQWiG bestehen 5 bis 10 Prozent der Nierensteine aus Harnsteinen.

In Deutschland leiden über eine Million Menschen an Gicht. Die „Arthritis urica“ kommt sogar häufiger vor als die rheumatoide Arthritis. Gicht erfordert eine medikamentöse Behandlung. Allerdings lässt sie sich mit rechtzeitiger Vorbeugung vermeiden. Ein paar Natursubstanzen können effektiv dazu beitragen, Harnsäure auszuleiten.

Heilkräuter helfen

Zu den Natursubstanzen, die das Ausscheiden der Harnsäure forcieren, gehören Heilkräuter mit einem hohen Saponin-Gehalt, wie Hafer, Schachtelhalm, Zinnkraut und Brennessel.

Da diese Heilkräuter auch gleichzeitig entwässern, wird empfohlen, zu jeder Tasse Tee bis zu zwei Tassen Wasser zu trinken. Gerade bei zu hohen Harnsäurewerten müssen die Nieren als Entgiftungsorgan sehr gut unterstützt werden. Die allgemein empfohlene Flüssigkeitszufuhr von 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht sollte unbedingt eingehalten werden. Es erübrigt sich hier sicherlich zu betonen, dass mit Flüssigkeit vor allem gutes Quellwasser und ungesüßter Kräutertee gemeint sind und keine Genussmittel wie Kaffee oder Alkohol bzw. Lebensmittel wie Säfte und Milch.

Neben unseren heimischen Heilkräutern wie Brennessel, Schachtelhalm und Zinnkraut, die den Körper reinigen bzw. entgiften und manchmal sogar entzündungshemmend sind, hat sich bei erhöhten Harnsäurewerten besonders der Hafertee bewährt.

Pfarrer Kneipp, der uns zahlreiche Gesundheitsgeheimnisse hinterlassen hat, entdeckte den Hafertee einst wieder. Heute wird er Gichtpatienten gezielt empfohlen, da er nicht nur die Ausscheidung der Harnsäure vorantreibt, sondern den gesamten Stoffwechsel anregt. Dadurch unterstützt er sogar beim Abnehmen. Vollmers Grüner Hafertee von Salus enthält sogar Haferkraut und Brennesselblätter.

Der Weidenrinden-Tee ist ebenfalls eine Hilfe. Er unterstützt den Abbau von Purinen und soll sogar Gelenkschmerzen lindern. Stehen die erhöhten Harnsäurewerte allerdings mit einer Nierenschwäche in Verbindung, dann sollten keine harntreibenden Tees getrunken werden.

Extrakt einer besonderen Sauerkirsche

Neben unseren heimischen Heilkräutern ist in diesem Zusammenhang eine Na-

tursubstanz zu erwähnen, deren harnsäuresenkenden Eigenschaften sogar mit Studien belegt sind: Das Montmorency-Sauerkirschkonzentrat (z.B. von Cellavent Healthcare) kann Harnsäure schneller abbauen. Darüber hinaus verfügt sie über starke antioxidative Kräfte.

Was Sauerkirschen – besonders in konzentrierter Form – bei Hyperurikämie und Gicht bewirken können, belegte unter anderem die Studie der Boston University [3]. An mehr als 630 gichtkranken Probanden konnte beobachtet werden, dass durch den Verzehr von Sauerkirschen, Gichtattacken deutlich reduziert werden. Das Risiko eines Gichtanfalls wurde um 35 Prozent gesenkt. Noch bessere Ergebnisse wurden erreicht, als ein Extrakt aus Sauerkirschen eingenommen wurde. Hier nahm das Risiko eines schmerzhaften Anfalls sogar um 45 Prozent ab. In Kombination mit einem gängigen Gicht-Medikament wurden die Ergebnisse nochmals übertroffen und das Risiko der Gichtattacken sank sogar um 75 Prozent!

In einer Studie der University of California [4] wurde die Harnsäure im Blut der Probanden im Alter zwischen 20 und 40 Jahren vor und nach dem Verzehr von Sauerkirschen gemessen. Es konnte beobachtet werden, dass eine sauerkirschenreiche Ernährung die Ausscheidung der Harnsäure über den Urin um 75 Prozent steigern kann. Das zieht eine Reduktion der Harnsäure im Blut von durchschnittlich 15 Prozent nach sich, was den Unterschied zwischen einem gesunden und einem erhöhten Harnsäure-Spiegel ausmachen kann.

Die Montmorency-Sauerkirsche bringt noch einen weiteren Vorteil mit sich: ihr ORAC-Wert ist höher als bei Himbeeren und Brombeeren. Der Wert ist ein Ausdruck für die antioxidative Kraft einer Frucht und steht in Verbindung mit einem hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen wie Polyphenolen, zu denen auch die Anthocyane gehören. Somit eignen sich die Montmorency-Sauerkirschen sehr gut zur Bekämpfung von Freien Radikalen. Weiterer Vorteil für Gichtpatienten: Das Polyphenol Anthocyan regt die Nierenfunktion an, womit der Abbau des Harnsäurespiegels unterstützt wird.

Interessanter Nebeneffekt: Da sie einen erstaunlich hohen Gehalt an Melatonin hat, fördert das Montmorency-Sauerkirsch-Konzentrat den erholsamen Schlaf und damit die Regenerationskraft.

Was hat es mit dieser besonderen Sauerkirsche auf sich? Sie wächst unter optimalen Bedingungen im Montmorency County in Michigan (USA). Das Seeklima dort ist verantwortlich für die hohe Nährstoffdichte in der Frucht. Überdies begünstigt das Klima den Reifeprozess.

Bereits in der Antike war die Kirsche für ihre heilende Wirkung bekannt. Doch erst in den 1950er-Jahren ist sie im Staat Michigan (USA) wieder ins Bewusstsein gerückt. Damals wunderten sich die Ärzte, dass die Zahl der Gichtpatienten ausgerechnet während der Erntezeit der Montmorency-Sauerkirsche zurück ging. Sie fanden heraus:

Die Sauerkirsche kann die Harnsäure senken, sodass es nicht zu einer Gichterkrankung kommt. Darüber hinaus hemmt sie die Entstehung von Entzündungen.

Um zu verstehen, wie dies möglich ist, lohnt sich die Frage, was im Körper eigentlich passiert, wenn sich die spitzen Harnsäurekristalle an den Gelenken oder in den Nieren absetzen. Der Organismus möchte sie bekämpfen. Dafür aktiviert er unter anderem Cyclooxygenase (COX 1 und 2). Das sind körpereigene Enzyme, die zur Bildung einer Entzündung benötigt werden. Wie Studien zeigen konnten, ist die Montmorency-Sauerkirsche in der Lage, diese COX-Enzyme zu hemmen und die Entstehung von Entzündungen und Schmerzen nachweislich zu reduzieren. Damit rückt die Montmorency-Sauerkirsche in die Nähe von gängigen Schmerzmitteln wie Acetylsalicylsäure.

Vitamin C senkt Risiko

Man hat festgestellt, dass oxidativer Stress und ein Mangel an natürlichen Radikalfängern das Risiko für Gichtanfälle erhöhen. Insofern eignen sich alle hier genannten Natursubstanzen aufgrund ihrer antioxidativen Kräfte zur Vorbeugung von Hyperurikämie und Gicht.

Mehr noch: Eine Studie brachte zum Vorschein, dass hoch dosiertes Vitamin C das Risiko für Gicht bei Männern senken kann und zwar bis zu 45 Prozent. Dazu ist eine tägliche Dosis von 1.500 mg des Vitamins erforderlich. Eine Dosis von 500 mg reicht aus, um bei 17 Prozent der betroffenen Männer das Risiko für Gicht zu reduzieren.

Vitamin C kann also den Harnsäuregehalt positiv beeinflussen. [5]

Eine derart hohe Gabe an Vitamin C führt man am besten mit einer hochdosierten Vitamin C-Nahrungsergänzung zu. Herkömmliche Produkte enthalten als Wirkstoff jedoch Ascorbinsäure, die eine Übersäuerung im Körper ansteigen lässt und für Patienten mit einem empfindlichen Magen ungeeignet ist. Menschen, die zu Gicht neigen, sollten sehr auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt achten. Daher empfiehlt sich eine Nahrungsergänzung, die Vitamin C aus dem organischen Calcium-Ascorbat (Ester C) enthält. Es ist basisch. Selbst große Mengen sind sehr gut verträglich. Es gibt Produkte, die bis zu 1.000 mg basisches Vitamin C pro Kapsel enthalten (z.B. von St. Helia AG).

Gesunde Lebensweise als Prophylaxe

Um sich vor Hyperurikämie und Gicht zu schützen, empfiehlt sich eine ausgewogene Ernährungs- und Lebensweise. Die Ernährung sollte ausreichend frisches Obst und Gemüse, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe, mageren Fisch und wenig Fleisch und Wurst enthalten. Die mediterrane Ernährung ist eine gute Orientierung. Wichtig ist, salzarm zu kochen. Man kann den Speisen auch mit getrockneten Gewürzen eine besondere Note verleihen. Zuckerhaltige Lebensmittel sind in der zweiten Lebenshälfte schon aufgrund des verlangsamten Stoffwechsels als reine Genussmittel einzustufen. Am besten sie stellen nur ein kleines Add-on zur gesunden Ernährung dar.

Wer sein Gewicht reduzieren will, sollte beachten, dass es während des Abnehmens zu einem Anstieg des Harnsäurespiegels kommen kann. Dies pendelt sich zwar durch das Halten des Gewichts wieder ein, gelingt allerdings nur, wenn man einen gründlichen Getränke-Check vor-

nimmt und auch hier die Kalorienbomben streicht. Dazu gehört natürlich auch Alkohol, der ohnehin auf ein Mindestmaß reduziert werden muss. Das Gefährliche beim Alkohol ist überdies: Er enthält Carbonsäuren. Sie konkurrieren in den Nieren mit der Harnsäure und blockieren so die Ausleitung. Bier ist aufgrund seiner harnsäurebildenden Purine in den Hefereisten kontraproduktiv für die Linderung der Beschwerden und sollte komplett gestrichen werden.

Säure-Basen-Haushalt

Weiterhin ist die Versorgung des Körpers mit ausreichend Basen eine effektive Maßnahme, Hyperurikämie zu vermeiden. Dies kann durch die Ergänzung der Nahrung mit natürlichen Mineralstoffkomplexen oder mit basischen Kräutern abgesichert werden. Ideal ist auch ein Mineralstoffkomplex, der Natriumbicarbonat enthält. Es wirkt stark basisch und entgiftend. Natriumbicarbonat ist auch in qualitativ hochwertigen Basenbädern enthalten. Sie sind sehr wohltuend für die Gesundheit, da sie für die Entgiftung über die Haut sorgen.

Eine basische Ernährung ist auch deshalb erforderlich, weil für die Ausscheidung überschüssiger Säuren (über den Urin) die Nieren unterstützt werden müssen. Sie sind jedoch häufig überfordert mit säurelastiger Kost. Dies hat zur Folge, dass das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet wird. Und das führt wiederum dazu, dass die wichtigen Mineralstoffe Calcium und Magnesium vermehrt ausgeleitet werden, obwohl der Körper sie dringend braucht.

Entgiftungsorgane stärken

Darüber hinaus sollten die Entgiftungsorgane gestärkt werden. Zur Unterstützung der Leber empfehlen sich leberreinigende Kräuter wie Mariendistel. Die Nieren erfahren Entlastung durch die oben erwähnten nierenregenerierenden Kräutertees und eine kochsalzarme Ernährung. Salzige Snacks sollten daher die Ausnahme sein.

Besonders wenn Kaffee und Alkohol getrunken werden, muss die Flüssigkeitszufuhr stimmen, denn diese Getränke entziehen dem Körper Wasser. Es gilt die Faustformel: für jede Tasse Kaffee zu-

sätzlich eine Tasse Wasser zu trinken und für jedes Glas Alkohol zusätzlich ein Glas Wasser.

Ausreichend Bewegung

Zu einem ausgewogenen Lebensstil gehört nicht nur maßvolles Essen und Trinken, sondern auch ein gewisses Pensum an Bewegung. All diese Bemühungen sollten dazu beitragen, das Körpergewicht auf normalem Niveau zu halten. Eine Verfettung des Körpers ist immer ein Zeichen, dass Energiezufuhr und Energieverbrauch aus dem Gleichgewicht geraten sind. Übergewicht gilt als Risikofaktor für Gicht.

Moderate Bewegung kurbelt nicht nur den Stoffwechsel an, sondern stärkt den Bewegungsapparat und regt den Geist an. Eine Idee ist, das (erste) Glas Wein am Abend durch einen flotten Spaziergang oder eine kleine Joggingrunde zu ersetzen. Durch Sport entsteht ein natürliches Verlangen nach frischem Wasser und das Bewusstsein für gesunde Ernährung steigt. Die durch moderate Bewegung ausgeschütteten Glückshormone motivieren, sich mehr für die eigene Gesundheit zu engagieren.

Fazit

Es ist also zu sehen, dass sich die tägliche Mühe gesund zu kochen, genug Flüssigkeit aufzunehmen und sich Zeit für Bewegung zu nehmen, langfristig auszahlt. Gerade vor dem Hintergrund, dass wir unter Umständen ein sehr hohes Alter erreichen, ist sowohl für Patienten als auch für Therapeuten jetzt der richtige Zeitpunkt, das Leben in eine gesunde Bahn zu lenken und Natursubstanzen gezielt einzusetzen. Das wäre nicht nur eine hervorragende Prophylaxe gegen Hyperurikämie und Gicht, sondern auch gegen andere Zivilisationsbeschwerden.

AKOM



Mehr zum Thema

1. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31694-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31694-5/fulltext)
2. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/273406/umfrage/entwicklung-der-lebenserwartung-bei-geburt-in-deutschland-nach-geschlecht/>
3. Zhang, Y., Neogi, T., Chen, C., Chaisson, C., Hunter, D. J., & Choi, H. K. (2012). Cherry consumption and decreased risk of recurrent gout attacks. *Arthritis and Rheumatism*, 64(12), 4004–11. <https://doi.org/10.1002/art.346>
4. Jacob, R. A., Spinozzi, G. M., Simon, V. A., Kelley, D. S., Prior, R. L., Hess-Pierce, B., & Kader, A. A. (2003). Consumption of cherries lowers plasma urate in healthy women. *The Journal of Nutrition*, 133(6), 1826–1829. Retrieved from <http://jn.nutrition.org/content/133/6/1826.full.pdf+html>
5. Gao, X., Curhan, G., Forman, J. P., Ascherio, A., & Choi, H. K. (2008). Vitamin C intake and serum uric acid concentration in men. *The Journal of Rheumatology*, 35(9), 1853–8. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18464304>

Abonnement-Bestellschein

Ja, ich bestelle ab sofort **AKOM – Ihr Fachmagazin für Angewandte Komplementärmedizin**. Das Abonnement (12 Hefte/Jahr) erhalte ich für **€ 99,-** inkl. Porto (Inland), Ausland **€ 120,-** inkl. Porto. Das Abonnement gilt zunächst für 1 Jahr und verlängert sich dann um jeweils ein weiteres Jahr, wenn es nicht spätestens 6 Wochen vor Ablauf der Bezugszeit gekündigt wird.



.....
Datum, Unterschrift

- Widerrufsrecht:** Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Datum Poststempel) ohne Angabe von Gründen widerrufen kann und bestätige dies durch meine Unterschrift.
- Verlagsinformationen:** Mit meiner Unterschrift bestätige ich ausdrücklich, dass ich damit einverstanden bin, sporadisch für mich passende Werbeinformationen (Aktionen, Sonderangebote, Neuerscheinungen etc.) der AKOM.media GmbH zu erhalten.

.....
Datum, Unterschrift

- Arzt/Ärztin
- HPA
- Zahnarzt/Zahnärztin
- Sonstiger Therapeut: _____
- Heilpraktiker/in

.....
Ihre persönlichen Daten:

.....
Vorname

.....
Name

.....
Straße

.....
Geburtsdatum

.....
PLZ

.....
Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

Ihre Daten werden ausschließlich durch die AKOM.media GmbH (beinhaltet alle Dienstleister, z.B. Versand etc.) genutzt!

Mit einer E-Mail an service@akom.media können Sie gemäß EU DSGVO jederzeit kostenfrei Auskunft über die bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten und deren Nutzung einholen sowie Widerspruch dagegen einlegen, außerdem (einzelne) Daten berichtigen, sperren und löschen lassen (gesetzliche Bestimmungen bleiben unberührt). Genauso können Sie Ihre Einwilligung zur (Weiter-)Verwendung gespeicherter Daten für bestimmte Zwecke erteilen. Diese können Sie auf demselben Weg jederzeit grundlos widerrufen.