



© Richard Villalon/stock.adobe.com

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht hatten Sie bereits eine schmerzhaft Begegnung mit der Gicht? Das ist für viele Betroffene ein schreckliches Erlebnis. Denn ein akuter Gichtanfall ist mit unglaublich starken Schmerzen verbunden. Ein Gichtanfall reißt den Betroffenen häufig vor Sonnenaufgang mit heftigen Schmerzen aus dem Schlaf. Am Abend zuvor gab es vielleicht eine Feier mit Alkohol und üppigen Speisen.

Beim ersten Gichtanfall erwischt es meist den großen Zeh. Er ist heiß, rot gefärbt und geschwollen. Auslöser für das schmerzhaft Leiden sind zu hohe Harnsäurewerte in Ihrem Blut. Der akute Gichtanfall ist ein Alarmzeichen Ihres Körpers. Er signalisiert Ihnen, dass er einfach überfordert ist.

Spätestens jetzt wird es Zeit, sich mit den Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten zu beschäftigen. Noch besser: Werden Sie aktiv, wenn Ihr Hausarzt bei Ihnen erhöhte Harnsäurewerte im Blut feststellt. So können Sie das schmerzhaft Erlebnis »Gichtanfall« und langfristige Folgeerkrankungen wie Gelenk- und Nierenerkrankungen vermeiden.

Die Gicht ist zwar eine Folge unseres Wohlstands – aber auch nicht neu: Bereits im Altertum kannte man den schmerzhaften Gichtanfall nach Ess- und Trinkgelagen. Reichlich Alkohol, Fleisch und Fisch waren schon bei unseren Vorfahren als Auslöser bekannt. Oft wurden beleibtere Menschen von der Gicht heimgesucht. Diese gut genährten Zeitgenossen schwelgten in Fleisch, Fisch, Wurst und Alkohol. Die ärmeren Leute ernährten sich von Kartoffeln, Gemüse, Getreide und Wasser – blieben aber meist von der Gicht verschont. Auch in den mageren Zeiten nach den beiden Weltkriegen war die Gicht nahezu unbekannt.

Das zeigt uns aber, wie gut sich die Gicht über eine Ernährungsumstellung behandeln lässt. Also, lassen Sie den Kopf nicht hängen, wenn Ihre Harnsäurewerte aus dem Ruder gelaufen sind. Kaum eine Stoffwechselerkrankung spricht so gut auf kleine Änderungen der Ernährung an wie die Gicht.

Bei Gicht ist eine purinarmer Ernährung das A und O, denn aus den Purinen entsteht die Harnsäure, die für die Gicht verantwortlich ist. Milch und Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Käse und Eier sind beispielsweise nahezu purinfrei. Wenn Sie Fleisch und Wurst durch diese Lebensmittel ersetzen, können Sie Ihre Purinaufnahme bereits deutlich verringern. Mit viel Gemüse, Obst und Getreideprodukten können Sie Ihren Speiseplan auf gesunde und relativ purinarmer Weise ergänzen.

Das muss auch nicht von heute auf morgen passieren, denn gerade Ernährungsgewohnheiten gibt man nicht so schnell auf. Nehmen Sie sich Zeit und studieren Sie diesen kleinen Ratgeber immer mal wieder. Setzen Sie die Ernährungstipps Schritt für Schritt um. Schauen Sie auch, welche der Bewegungs- und Entspannungstipps Sie aufgreifen wollen. Dann werden Sie es schaffen, Ihre Harnsäurekonzentration im Blut dauerhaft zu senken.

Erfahren Sie hier, wie Sie trotz Gicht ein beschwerdefreies Leben führen können.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Ihre Astrid Schobert, im Sommer 2023