

Was passiert in den nächsten 6 Wochen?

Woche 1

DER AKUTE GICHTANFALL

Wie Sie ihn erkennen und welche Maßnahmen die Schmerzen lindern (Medikamente, Hausmittel, Ernährung).



Woche 6

BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG

Zu guter Letzt geht es um Ihr Wohlbefinden: Ausdauertraining bei Gicht, die richtige Fußgymnastik gegen Harnsäureablagerungen und einfache Wege zum Stressabbau, die Ihren Körper entlasten.



Woche 5

ÜBERGEWICHT ADE!

Falls Sie unter Übergewicht leiden, eröffnet Ihnen diese Woche eine ganz große Chance:

Oft bekommen Sie Ihre Harnsäurewerte schon durch das richtige Abspecken in den Griff. Aber Vorsicht: Falsche Diäten können sogar einen Gichtanfall auslösen.



Woche 2

WAS IST GICHT?

Lernen Sie die Erkrankung kennen: Wer ist betroffen? Was hat es mit der Harnsäure auf sich? Welche Symptome treten in welchem Stadium auf? Wie vermeide ich Folgeerkrankungen und entschärfe Risikofaktoren?



Woche 3

PURINARME ERNÄHRUNG

Schon mit kleinen Veränderungen in Ihrer Ernährung können Sie viel erreichen, um trotz Gicht ein schmerzfreies Leben zu führen. Sie erhalten einen Überblick, welche Lebensmittel kritisch sind und was für Ihren Körper eine Wohltat ist.



Woche 4

VIEL TRINKEN!

Harnsäure verlässt Ihren Körper über die Nieren. Erfahren Sie hier, wie Sie sie dabei unterstützen können. Kaffee ist dabei sogar eine große Hilfe! Manche Getränke jagen Ihre Harnsäurewerte jedoch in die Höhe und können den nächsten Gichtanfall auslösen.





Das **6-WOCHEN-PROGRAMM** gegen Gicht

Sie haben einen schmerzhaften Gichtanfall erlebt? Oder leiden Sie schon länger unter Gicht? Mit diesem Programm gehen Sie aktiv gegen die Krankheit vor.

Woche 1: Werden Sie aktiv

Erfahren Sie in diesem Kapitel, was gegen akute Schmerzen hilft, worauf es bei einem Gichtanfall ankommt und wie Sie gefürchtete Spätfolgen vermeiden.

Wenn Sie jetzt gerade unter einem akuten Gichtanfall leiden, steigen Sie gleich mit diesem Kapitel in Ihr 6-Wochen-Programm ein. Ich wünsche Ihnen, dass Ihre Beschwerden bald abklingen und Sie sich wieder wohler fühlen. Falls Sie keinen akuten Gichtanfall haben, können Sie auch gleich bei Woche 2 (Seite 30) einsteigen.

Der akute Gichtanfall

Auslöser für die Schmerzen bei einem akuten Gichtanfall sind Ablagerungen von Kristallen der Harnsäure – besonders in den Gelenken der Extremitäten. Dabei ist die eigentliche Ursache eine dauerhaft erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut. Harnsäure ist bei uns Menschen das Endprodukt des Eiweißstoffwechsels.

Die Krankheit tritt häufig völlig überraschend in Form des akuten Gichtanfalls auf. Dabei waren die Betroffenen meist jahrelang beschwerdefrei. Hohe Harnsäurewerte sind nicht harmlos. Sie können bei Ihnen zu starken Gelenkbeschwerden, Schmerzen an den Bändern von Gelenken, Nierensteinen und im schlimmsten Fall zum Nierenversagen führen.

Hohe Harnsäurewerte lösen zunächst meistens keine Beschwerden aus. Mit zunehmender Höhe dieser Werte steigt allerdings das Risiko, an Gicht zu erkranken. Sehr oft ist es dann der akute Gichtanfall, der auf die Erkrankung aufmerksam macht. Mit einer glasig dicken Großzehe, die über Nacht angeschwollen ist und heftig schmerzt, meldet sich der akute Gichtanfall besonders oft.

So verlaufen Gichtanfälle häufig

Ein akuter Gichtanfall reißt die Betroffenen meistens völlig unerwartet mit starken Schmerzen aus dem Schlaf. In 60 Prozent aller Fälle ist ein Grundgelenk der Großzehen betroffen: Es schwillt an, wird heiß, verfärbt sich rötlich violett, schmerzt stark und ist äußerst berührungsempfindlich. Schon kleinste Berührungen, wie der Kontakt mit der Bettdecke, werden zur Qual. Nach 6–12 Stunden erreichen die Schmerzen ihren Höhepunkt. Ohne Behandlung dauert es 1–3 Wochen, bis die Beschwerden wieder abklingen. Die meisten Betroffenen erleiden weitere Attacken innerhalb der folgenden 2 Jahre. Wenn sie dann immer noch nicht behandelt werden, treten die Gichtanfälle immer öfter und in kürzeren Abständen auf. Die Gicht wird zu einer chronischen Krankheit mit gefürchteten Folgeerkrankungen.

Wie erkenne ich einen Gichtanfall?

Wer jemals miterlebt hat, wie ein Betroffener unter einem Gichtanfall leidet, wird diese Erfahrung nie selbst machen wollen. Der akute Gichtanfall kann nicht unbemerkt bleiben, denn kaum eine andere Gelenkkrankheit bereitet größere Schmerzen. Es ist keine Seltenheit, dass Gichtpatienten mitten in der Nacht aufwachen und denken, ihre große Zehe stehe in Flammen. Die erkrankten Personen können sich nur noch unter großen Schmerzen fortbewegen und laufen meist mit kleinen tippelnden Schritten. Oft sind die Schmerzen so stark, dass die Betroffenen weder Schuhe noch Socken anziehen können.

Diese Beschwerden sind typisch für den akuten Gichtanfall:

- Ihre Gelenke schwellen an und innerhalb weniger Stunden kommt es zu Schmerzen an einem oder mehreren Gelenken, die immer heftiger werden.
- Ihre Haut um das betroffene Gelenk rötet sich stark und ist heiß. Die Haut glänzt.
- Bei Gicht am Großzehengelenk ist das Gehen fast unmöglich. Die Schmerzen sind oft so heftig, dass Sie weder Schuhe noch Strümpfe anziehen können. Der Kontakt mit der Bettdecke wird zur Qual.
- Sie haben Fieber und leiden unter einem allgemeinen Krankheitsgefühl.
- Ihr Puls ist erhöht.
- Sie leiden unter Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen.

- Nach dem Abklingen der akuten Beschwerden leiden Sie oft noch für Wochen unter Gelenksbeschwerden.

Wie kommt es zu einem Gichtanfall?

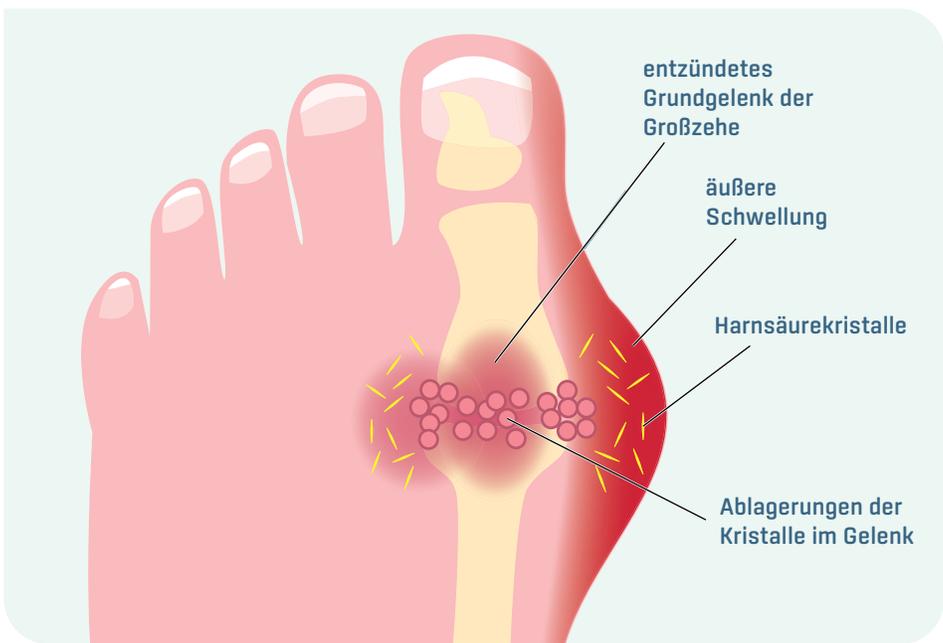
Auslöser für Gichtbeschwerden sind hohe Harnsäurewerte in Ihrem Körper. Im Blut ist ein erhöhter Harnsäurespiegel oft früh nachweisbar. In manchen Fällen dauert es aber 30 Jahre, bis Schmerzen an den Gelenken zu spüren sind. Steigt der Harnsäurespiegel permanent an, kann es plötzlich zu einem Gichtanfall mit akuten Schmerzen kommen. Ab etwa 6,4 mg/dl kristallisiert die Harnsäure aus und lagert sich beispielsweise an der Gelenkinnenhaut, an Sehnen, Schleimbeuteln, in Knochen und inneren Organen wie den Nieren ab. Es bilden sich scharfe und kantige Harnsäurekristalle (Uratkristalle), die sich dann in Ihren Gelenken und inneren Organen ablagern. Ihr Körper wehrt sich gegen diese »Fremdkörper« und schickt die weißen Blutkörperchen zur Abwehr aus. Die Folge sind schmerzhafte Entzündungsreaktionen – es kommt zu einem akuten Gichtanfall. Besonders häufig betroffen sind die Grundgelenke von Großzehe oder Daumen. Bei einem Teil der Patienten reagiert das Sprunggelenk oder die Fußwurzel auf die hohen Harnsäurewerte, seltener das Kniegelenk. Sehr selten zeigt sich die Harnsäureattacke zuerst in den Gelenken von Armen und Händen. Es kommt zu einer schmerzhaften Entzündung.

Kritische Harnsäurewerte

Lassen Sie Ihre Harnsäurewerte regelmäßig checken, um einem schmerzhaften Gichtanfall zuvorzukommen: Bei Harnsäurewerten zwischen 6,4 und 7,0 mg/dl liegt die Wahrscheinlichkeit eines Gichtanfalls noch bei 2 Prozent. Steigt die Harnsäure auf 8 mg/dl, liegt die Wahrscheinlichkeit eines Gichtanfalls bereits bei 40 Prozent.

Warum schwillt gerade die große Zehe an?

Warum es so oft die Großzehe trifft, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt. Diese spezielle Art des Gichtanfalls ist so häufig, dass sie schon einen eignen Namen trägt: »Podagra«. Dabei bedeutet Podagra wörtlich Steigbügel (aus dem Griechischen: ágra = Fessel; pod = Fuß), denn mit einer geschwollenen Gichtzehe kann man nicht in einen Steigbügel steigen – und das war in früheren Zeiten durchaus wichtig. Das Großzehengelenk gehört zu den Gelenken, an denen sich oft erste Verschleißerscheinungen zeigen (Arthrose). Dadurch ist der Gelenkknorpel etwas rau und oft ausgedünnt – das macht ihn anfällig für Entzündungen. Mediziner diskutieren dabei die Körpertemperatur als möglichen Auslöser: Kälte, so meinen sie, führt schon bei niedrigeren Harnsäurekonzentrationen dazu, dass sich Kristalle bilden. Das ist bislang die einzige Erklärung dafür, dass es so oft die große Zehe trifft. Wenn nachts die Füße aus dem Bett baumeln, kühlt sie am



♠ Der akute Gichtanfall meldet sich meist mit einer entzündeten Großzehe.

stärksten ab. Gleichzeitig ist nachts in den Gelenken auch weniger Flüssigkeit unterwegs, tagsüber sind sie dagegen in Bewegung. Dadurch erfolgt ein ständiger Austausch der Gelenkflüssigkeit. Beide Faktoren fördern vermutlich das Auskristallisieren der Uratkristalle.

Welche Faktoren fördern Gichtanfälle?

Besteht bei Ihnen bereits eine versteckte Neigung zu Gicht, können äußere Faktoren die Krankheit fördern oder einen Anfall auslösen.

Fieber, Kopfschmerzen und Unwohlsein können einen Gichtanfall ankündigen.

Wichtig für Sie zu wissen

Im akuten Gichtanfall zeigt die Blutuntersuchung häufig keinen erhöhten Harnsäurespiegel mehr, sondern nur eine Erhöhung der Entzündungswerte. Der Grund: Harnsäure wird bei entzündlichen Zuständen von Ihrem Körper stärker ausgeschieden. Der Serum-

harnsäurewert ist somit falsch niedrig. Lassen Sie daher Ihre Harnsäurewerte 2–4 Wochen nach dem Anfall erneut beim Hausarzt untersuchen. Langzeitschäden betroffener Gelenke kann Ihr Arzt durch Röntgenbilder aufspüren.

Ein akuter Anfall tritt auf, wenn der Harnsäurespiegel einen bestimmten Wert überschreitet (siehe »Wie kommt es zu einem Gichtanfall?« Seite 14).

Die wichtigsten Gründe für einen erhöhten Harnsäurespiegel:

- übermäßiger Verzehr purinreicher Lebensmittel wie Fleisch und Innereien
- übermäßiger Genuss fructosereicher Lebensmittel wie Obstsaften, Limonaden, Smoothies
- Zu viel Alkohol blockiert die Ausscheidung von Harnsäure, wodurch der Harnsäurespiegel stark ansteigt. Das gilt besonders für Bier, das auch noch besonders purinreich ist.
- Bei strengen Diäten baut der Körper Muskulatur ab, um Energie zu gewinnen. Dabei werden reichlich Purine freigesetzt.
- Bei körperlicher Überanstrengung (z. B. Marathon) entsteht Milchsäure im Körper, die von den Nieren ausgeschieden wird und so den Harnsäureabbau blockiert.
- Harntreibende Mittel oder Abführmittel verdicken bei übermäßigem oder sehr langem Gebrauch das Blut. Dadurch steigt die Harnsäurekonzentration.
- Auch körperlicher Stress – zum Beispiel durch Verletzungen, ungewöhnliche Anstrengungen oder Infektionen – kann eine akute Gichtattacke provozieren.

Sie brauchen jetzt sofort ärztliche Hilfe

Gehen Sie schnell zu Ihrem Hausarzt oder rufen Sie den ärztlichen Notdienst an. Für die Behandlung eines akuten Gichtanfalls ist es völlig egal, ob es der erste oder einer der folgenden Anfälle ist. Es zählt jede Minute, in der die Harnsäurekristalle sowie die Entzündung daran gehindert werden können, nicht wiedergutzumachende Schäden anzurichten. Dies gelingt mit dem wichtigsten ersten Schritt der Behandlung: dem Besuch beim Hausarzt. Nur so können die richtigen Medikamente Sie schnell von den Schmerzen befreien.

Gelenke, die häufig von einem Gichtanfall betroffen sind

betroffenes Gelenk	Anteil an allen betroffenen Gelenken
Großzehengrundgelenk	60 %
Sprunggelenk	14 %
Knie	6 %
Fußweichteile, übrige Zehen	2 %
sonstige Gelenke	18 %

Quelle: Deutsche Gicht-Liga e.V. Informationen zur Krankheit. Im Internet: www.gichtliga.de/informationen-zur-krankheit/wie-aeussert-sich-gicht.html; Stand: 30.03.2020

Welche Medikamente kommen zum Einsatz?

Bei einem akuten Gichtanfall geht es in erster Linie darum, Ihre starken Schmerzen rasch zu lindern und die Gelenkentzündung einzudämmen. Wichtig ist, dass die Behandlung zügig beginnt und auch noch einige Tage nach dem Abklingen der akuten Beschwerden fortgesetzt wird. Die Medikamente sind gerade zu Beginn des Gichtanfalls am wirksamsten. Durch die rechtzeitige Einnahme können Sie bleibende Schäden an den betroffenen Gelenken weitgehend vermeiden. Entzündungshemmende Schmerzmittel und Kortison können die Schmerzen lindern. Die Wirkung dieser Medikamente setzt innerhalb einer Stunde ein. Alternativ kommt das Gichtmedikament Colchicin infrage – es wirkt aber langsamer.

Wichtig für Sie zu wissen

Gicht ist nicht harmlos, sondern hinterlässt ihre Spuren im ganzen Körper! Unter den Folgen der akuten Gicht leiden vor allem folgende Körperteile:

- Gelenke
- Knorpel
- Knochen
- Schleimbeutel
- Sehnenscheiden
- Nieren

Entzündungshemmende Schmerzmittel (NSAR)

NSAR steht für »nicht steroidale Antirheumatika«. Diese Medikamente können sowohl Schmerzen als auch Entzündungen eindämmen. Einige dieser Mittel sind in niedrigen Dosierungen rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, andere sind dagegen verschreibungspflichtig. Zu den NSAR gehören zum Beispiel Diclofenac, Ibuprofen und Ketoprofen. Ihre Wirkung hält etwa 4 Stunden an. Etwas länger wirken Indometacin, Naproxen und Etoricoxib. Die Wirkung von NSAR beruht darauf, dass sie die körpereigene Produktion von sogenannten Prostaglandinen hemmen. Dabei handelt es sich um Gewebeshormone, die vielfältige Aufgaben im Körper erfüllen. Bei einem Gichtanfall befeuern sie die Entzündungsreaktion, die durch die Harnsäurekristalle ausgelöst wird: Ohne diese Prostaglandine kommt die Entzündung schließlich zum Stillstand – Ihre Schmerzen nehmen ab.

Vorsicht! NSAR haben Nebenwirkungen
NSAR haben Nebenwirkungen, die von der Dosierung abhängen – aber auch davon, wie lange Sie das Medikament einnehmen. Da ein Gichtanfall nach einigen Tagen meistens überstanden ist, müssen Sie sich über die langfristigen Nebenwirkungen nicht zu viele Gedanken machen. Ihr Arzt wird genau abwägen, wie lange und in welcher Dosierung Sie das Medikament bedenkenlos einnehmen können.