



Basiswissen zur Gicht

Was ist eigentlich Gicht?

Gicht ist eine typische Wohlstandserkrankung, die sich hervorragend durch eine Ernährungsumstellung behandeln lässt.

Die Gicht (Arthritis urica) zählt zu den entzündlichen Gelenkerkrankungen. Auslöser für die Stoffwechselerkrankung ist eine dauerhaft erhöhte Harnsäurekonzentration (Hyperurikämie) im Blut. Das verursacht zunächst noch keine Beschwerden. Hohe Harnsäurekonzentrationen im Blut können aber dazu führen, dass sich die Harnsäure in Form von Kristallen in den Gelenken und Geweben ablagert. Die Folge sind beispielsweise schmerzhafte Entzündungen, Gelenkveränderungen oder Harnsäuresteine in den Nieren.

Ursache? Wohlstand!

Die Gicht war schon im Altertum bekannt. Auch Wilhelm Busch kannte das Leiden: »Der Dicke aber? Autsch! Mein Bein!?! Hat wieder heut das Zipperlein« – so dichtete er im Jahr 1867 in seinem »Neidischen

Handwerksburschen«. Und vor mehr als 2000 Jahren beschrieb der griechische Arzt Hippokrates das Zipperlein (alter Name der Gicht) bereits als eine erbliche Krankheit, die sich vor allem nach kulinarischen Ausschweifungen bemerkbar macht. Historische Persönlichkeiten wie Alexander der Große, Karl der Große, Ludwig XIV. oder Friedrich der Große wurden von der Gicht geplagt. Lange galt diese als Krankheit der Reichen und Mächtigen. Sie kann Menschen während eines Anfalls regelrecht außer Gefecht setzen. Inzwischen treten erhöhte Harnsäurewerte und Gicht quer über alle wohlernährten Bevölkerungsschichten auf. Selbst in China, Indien und Brasilien ist die Zahl der Gichtkranken in den letzten 20 Jahren stark angestiegen. Kaum eine Krankheit ist enger mit unserem Wohlstand verbunden als die Gicht.

Wer ist betroffen?

Immer mehr Menschen in den Industrienationen leiden an der Volkskrankheit Gicht. In Deutschland sind 2,8% der Männer und 0,4% der Frauen im Alter zwischen 30 und 59 Jahren betroffen. Der erste Gichtanfall tritt bei Männern meist im Alter zwischen 40 und 60 Jahren auf. Frauen sind oft nach den Wechseljahren betroffen – also erst im Alter von 50 Jahren.

Gicht tritt häufig gemeinsam mit Übergewicht, der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen auf. Wie groß die Rolle der Ernährung bei der Entstehung der Gicht ist, zeigen magere Zeiten: Nach Kriegen sank die Gichthäufigkeit drastisch und kam nur in höheren gesellschaftlichen Schichten vor. Erst durch unseren Wohlstand ist die Gicht jetzt auf einem rasanten Vormarsch.

Gicht – alles eine Frage der Gene?

Tatsächlich tritt die Gicht familiär gehäuft auf: Etwa 98% aller Gichtpatienten leiden unter einer erblichen Stoffwechselstörung (primäre Gicht). Bei dieser Form scheiden die Nieren zu wenig Harnsäure aus: Ob es dadurch auch zu Gichtbeschwerden kommt, ist sehr stark von der Lebens- und Ernährungsweise abhängig. Deutlich seltener können andere Krankheiten oder Medikamente eine Gicht auslösen (sekundäre Gicht).

Sie ist dann beispielsweise eine Folge von:

- Krankheiten, die die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren herabsetzen (Nierenerkrankungen, Typ-2-Diabetes)
- Medikamenteneinnahme, wie Abführmittel, wassertreibende Mittel (Diuretika), Arzneimittel gegen Tuberkulose oder Krebs
- strengen Fastenkuren

Woher kommt die Harnsäure?

Harnsäure entsteht im Körper durch den Abbau von sogenannten Purinen. Diese sind Bausteine von jeder Zelle – oder noch genauer gesagt der Zellkerne. Purine sind Bestandteile der Erbsubstanz (DNA). Da in jeder Körperzelle die komplette Erbsubstanz im Zellkern enthalten ist, enthält jede Zelle Purine. Das gilt für alle menschlichen Körperzellen, aber auch für alle tierischen und pflanzlichen Zellen.

Im Körper werden jeden Tag neue Zellen auf- und alte abgebaut. Dabei werden Purine freigesetzt, aus denen der Körper Harnsäure bildet. Purine stecken auch in den Zellkernen von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln. Nach dem Verzehr baut der Körper sie zu Harnsäure ab.

Etwa die Hälfte der Purine stammt aus der Nahrung, den Rest bildet der Körper selbst. Da der menschliche Körper (im Gegensatz zu den meisten Säugetieren) nicht in der Lage ist, Harnsäure weiter abzubauen,

wird sie ausgeschieden – hauptsächlich über die Nieren (Harn) und in geringen Mengen auch über den Darm.

Gicht: Kennen Sie die Auslöser?

Hier die häufigsten Ursachen für einen Harnsäureüberschuss im Blut:

- Ernährung: Im täglichen Essen stecken zu viele Purine, die zu Harnsäure abgebaut werden. Eine purinarme Ernährung entlastet den Körper dann.
- Genetische Veranlagung: Die Nieren scheiden zu wenig Harnsäure aus.
- Hoher Alkoholkonsum: Alkohol steigert die Harnsäurebildung im Körper und hemmt gleichzeitig die Harnsäureausscheidung über die Nieren. Das ist auch der Grund, warum ein akuter Gichtanfall oft nach hohem Alkoholkonsum auftritt.
- Übergewicht: Zu viel Speck auf den Hüften ist ein Risikofaktor für viele Krankheiten und Stoffwechselstörungen. Dazu zählt auch die Gicht.

Faktoren, die Gicht begünstigen, sich aber nicht beeinflussen lassen:

- fortschreitendes Alter
- männliches Geschlecht
- eingeschränkte Nierenfunktion

KILLER-TIPP

Im Buchhandel und Internet finden Sie Tabellen für die Purin- und Harnsäurewerte von Lebensmitteln. Manchmal sind beide Werte angegeben. In vielen Lebensmitteltabellen finden Sie häufig nur die gebildete Harnsäure, obwohl diese in Lebensmitteln praktisch nicht vorkommt. Der Grund: In der Praxis ist es leichter, die aus Purinen gebildete Harnsäure zu bestimmen. Als grobe Richtschnur gilt:

- 1 mg Harnsäure entspricht 0,42 mg Purin
- 1 mg Purin entspricht 2,4 mg Harnsäure

Der akute Gichtanfall

Hohe Harnsäurewerte lösen zunächst meistens keine Beschwerden aus. Mit der Höhe der Harnsäurewerte steigt allerdings das Risiko, an Gicht zu erkranken. Sehr oft ist es dann der akute Gichtanfall, der auf die Erkrankung aufmerksam macht.

Viel zu hohe Harnsäurewerte

Im Blut können pro Deziliter maximal 6 mg Harnsäure gelöst werden. Ist die Konzentration im Blut höher, bilden sich Harnsäurekristalle (Uratkristalle), die sich dann in den Gelenken und inneren Organen ablagern. Der Körper wehrt sich gegen diese »Fremdkörper« und schickt die weißen Blutkörperchen zur Abwehr

aus. Die Folge sind ausgesprochen schmerzhaftes Entzündungsreaktionen – es kommt zu einem akuten Gichtanfall. Besonders häufig betroffen sind die Grundgelenke von Großzehe oder Daumen, seltener Sprung- oder Kniegelenk.

Starke Schmerzen

Ein akuter Gichtanfall tritt meist völlig unerwartet in der Nacht auf. In 60% aller Fälle ist ein Grundgelenk der Großzehen betroffen: Es schwillt an, wird heiß, verfärbt sich rötlich-violett, schmerzt stark und ist äußerst berührungsempfindlich. Schon der Kontakt mit der Bettdecke wird oft zur Qual. Die Schmerzen erreichen nach 1–2 Tagen ihren Höhepunkt und klingen nach etwa 10 Tagen auch ohne Medikamente ab. Treten die Entzündungen häufiger auf, ist die Gicht chronisch. Der Anfall kann nicht unbemerkt bleiben, denn kaum eine andere Gelenkkrankheit bereitet größere Schmerzen als ein akuter Gichtanfall.

Wichtig: Im akuten Gichtanfall zeigt die Blutuntersuchung häufig keinen erhöhten Harnsäurespiegel mehr, sondern nur eine Erhöhung der Entzündungswerte. Der Grund: Harnsäure wird bei entzündlichen Prozessen von Ihrem Körper stärker ausgeschieden. Durch wiederholte Laborkontrollen kann Ihr Arzt die Gicht nachweisen. Langzeitschäden betroffener Gelenke kann Ihr Arzt durch Röntgenbilder aufspüren.



Erste Hilfe beim Gichtanfall

Suchen Sie bei einem akuten Gichtanfall unbedingt Ihren Hausarzt auf. Er kann das Leiden mit Medikamenten behandeln. Sie können aber auch selbst viel tun, um die Schmerzen zu lindern und die Heilung zu beschleunigen:

- Kühlen Sie die schmerzhafteste Stelle mehrfach täglich für etwa 20 Minuten: z. B. in einer Wanne mit kaltem Wasser, mit einem Eisbeutel oder Kühlkompressen (Drogeriemarkt). Packen Sie immer ein Tuch zwischen Kühlgut und Haut, so vermeiden Sie Hautschäden durch Unterkühlung.
- Lagern Sie den Fuß (bzw. das betroffene Gelenk) hoch. Das lindert die Schmerzen, weil sich kein Blut an der Entzündungsstelle staut.
- Nutzen Sie Krücken zur Fortbewegung. So können Sie Druckbelastungen auf das Gelenk vermeiden.
- Trinken Sie viel – am besten Mineralwasser. Das fördert die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren.
- Meiden Sie Alkohol und auch alkoholfreies Bier: Sie treiben Ihre Harnsäurewerte hoch.

Chronische Gicht

Ergreifen Sie keine Maßnahmen, um Ihre Harnsäurewerte zu senken, können die Gichtanfälle in immer kürzeren Zeitabständen auftreten. Die Gicht wird chronisch: Die Entzündungen weiten sich dann oft auf zuvor nicht betroffene Gelenke aus.