

Gicht – Auslöser und Behandlung



Die Gicht zählt zu den schmerzhaftesten Formen von Rheuma. Sie befällt Gelenke und Weichteile - anfangs häufig das Grundgelenk der grossen Zehe.

Die Gicht ist seit der Antike bekannt als eine Wohlstandskrankheit derer, die sich täglich Wein und Fleischmahlzeiten genehmigen. Tatsächlich spielt der Lebensstil eine gewisse Rolle. Übergewicht, Bewegungsmangel und ein Fleischkonsum von über 50 Kilogramm pro Kopf und Jahr machen die Gicht zu einer weitverbreiteten rheumatischen Erkrankung.

80% der Gichtbetroffenen sind männlich. An der Gicht erkranken ungefähr 3% der Männer, die das AHV-Alter erreichen. Bei Männern ab 40 stellt die Gicht die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung dar. Der erste Gichtanfall im Leben eines Mannes fällt durchschnittlich in die Lebensmitte (zwischen 40 und 45 Jahren).

Die Frauen hingegen sind bis zur Menopause weitgehend gegen die Gicht geschützt - die weiblichen Geschlechtshormone schützen vor der Erkrankung. Der erste Gichtanfall überfällt Frauen durchschnittlich im Alter zwischen 55 und 60 Jahren.

Die akute Gicht ist eine sehr **schmerzhafte Gelenkentzündung**, die das Opfer meist im Schlaf erwischt. Am häufigsten ist das Grundgelenk der grossen Zehe betroffen. Das Gelenk und die umgebende Haut sind geschwollen, stark gerötet und extrem empfindlich. Die gängigen Auslöser eines Anfalls hängen mit der Ernährung zusammen - ein fleischreiches üppiges Abendessen, übermässiger Alkoholkonsum oder eine Extremdiät.

Als Gicht wird eine **Störung des Purinstoffwechsels** bezeichnet, bei der es aufgrund einer Erhöhung des Harnsäurespiegels im Blut zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Gelenken und Geweben kommen kann. Die Erhöhung über einen bestimmten Wert (6,4 mg/dl) wird dabei als **Hyperurikämie** bezeichnet.

Beim Gesunden besteht ein Gleichgewicht zwischen der Aufnahme (Purinzufuhr mit der Nahrung) und der Ausscheidung der Harnsäure. Beim Gichtkranken ist dieses Gleichgewicht aufgrund verschiedenster Ursachen gestört. Überdurchschnittlich häufig leiden Menschen mit **Fettstoffwechselerkrankungen, Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck** an Gicht. Weiter wird das Auftreten einer Hyperurikämie durch eine purinreiche Ernährung begünstigt.

Eine entsprechende Diät mit purinarmen Nahrungsmitteln sowie eine Gewichtsreduktion, stellen die Grundlage einer Therapie dar und reichen in vielen Fällen aus, um weitere Gichtanfälle zu verhindern.

Therapie – Naturheilkunde

Tee

Aus moderner Sicht empfehlenswert sind **Teemischungen von Heilpflanzen, die eine harntreibende, blutreinigende und entzündungshemmende** Wirkung entfalten wie z.B. **Brennnessel**, Goldrute, Kamille, Scharfgarbe, Birke und Süssholz. Auch die Inhaltsstoffe des grünen Tees wirken förderlich für den gesamten Stoffwechsel und unterstützen die Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen.

Wickel

Wickel und Umschläge können eine Gicht-Therapie unterstützen. Umschläge sind allerdings ambivalent. Die Kühlung kann zwar eine Entzündung abschwächen und den Schmerz lindern, gleichzeitig aber die Kristallisierung weiterer Harnsäure fördern. Umgekehrt helfen warme Umschläge bei chronischer Gicht, die kristallinen Harnsäureablagerungen im Gelenk zu lösen. Doch kann Wärme die Entzündung auch anheizen. Es bleibt den Betroffenen nichts anderes übrig, als zu experimentieren. Die kühlende Wirkung lässt sich mit **Quarkumschlägen** oder Essigwickeln verstärken.

Wärme

Die Füße sind normalerweise etwas kühler als der Rest des Körpers, vor allem bei Bewegungsmangel. Man kann der akuten Gicht durchaus vorbeugen, indem man im Winter dicke Socken und warme Schuhe trägt und sich regelmässig ein maximal 37 °C warmes **Fussbad** gönnt, um die Durchblutung zu fördern.

Säure-Base-Regulierung

Ein weiteres Hausmittel besteht darin, regelmässig **Natron** (Natriumbicarbonat) zu sich zu nehmen. Natron verschiebt den Säuregehalt des Urins von der normalen sauren Zone (pH zwischen 5 und 6) in den basischen Bereich (pH>7). Durch die Abnahme des Säuregehaltes vermag der Urin mehr Harnsäure aufzunehmen und auszuscheiden. Wie sauer oder basisch der Urin ist, lässt sich mit Teststreifen aus der Apotheke prüfen.

Ernährungsempfehlungen

Die Ernährungsregeln basieren auf Erkenntnissen aus neueren Beobachtungsstudien, die an mehreren tausend Patienten durchgeführt wurden. Sie haben zu einem Überdenken der klassischen, purin-fixierten Gichtdiät geführt. Heute berücksichtigt man, dass die Gicht bei vielen Betroffenen nicht das einzige ernährungsbezogene Gesundheitsproblem darstellt. Und man ist davon abgekommen, Lebensmittel die sich nur schwer vom Speisezettel streichen lassen generell zu verbieten.

Viel Gemüse

Gemüse und Obst sind wertvolle Lebensmittel. Gichtbetroffene sollen diese täglich auf ihrem Speisezettel vorfinden. Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten gesundheitsfördernde Stoffe wie Eiweiss, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Jüngere Studien zeigen, dass Gichtbetroffene auch von pflanzlichen Nahrungsmitteln profitieren, die in der traditionellen Gichtdiät verboten waren, wie Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen), Pilze, Spinat und Kohl. Die generellen gesundheitlichen Vorzüge pflanzlicher Kost überwiegen.

Mehr Milchprodukte

Der Konsum von Milchprodukten senkt den Harnsäurespiegel. Die Milch der Kuh, des Schafes und der Ziege ist ein Drüsensekret und deswegen frei von Zellkernen, in denen Purine stecken würden. Ebenso purinfrei sind Butter, Rahm, Kefir, Hüttenkäse, Joghurt nature und Quark, während in Käse, je nach Sorte, mehr oder weniger Purine vorkommen. Milchersatzprodukte aus Mandeln, Hafer, Reis oder Soja enthalten unterschiedliche Purinmengen. Tofu gilt als purinarm.

Weniger Fleisch, Fisch und Innereien

Grosse Fleischportionen führen dem Körper Unmengen von Purinen zu, die den Harnsäurespiegel in die Höhe treiben. Es ist ratsam deshalb den Konsum von Rindfleisch, Wurstwaren, Fleischbouillon, Sulze sowie von Fisch und Meeresfrüchten zu senken, und sich mit kleinen Fleischportionen (100g pro Tag) zu begnügen. Ganz meiden sollten Gichtbetroffene Innereien wie Nieren und Leber.

Wenig Fett

Fetteiche Nahrungsmittel wie Chips, Pommes, Salate mit Mayonnaise etc. sollten generell gemieden werden. Eine hohe Fettzufuhr begünstigt die Entstehung sogenannter Ketonkörper, welche die Ausscheidung der Harnsäure über die Niere hemmen. Die tägliche Aufnahme von Fett sollte nicht mehr als 70g sein, was etwa 30 Prozent der Gesamt-Energiezufuhr entspricht.

Viel trinken

Alle Körperzellen benötigen genügend Flüssigkeit, um effektiv zu funktionieren - **täglich 2-3 Liter** Wasser wäre ideal. Besonders aber die Zellen der Nieren brauchen viel Flüssigkeit, um Harnsäure aus dem Blut zu filtern und über den Urin auszuscheiden.

Da für viele stilles Wasser vom Geschmack her zu einfach ist, kann frischer Zitronensaft hinzugefügt werden - hochkonzentriertes Vitamin C fördert zusätzlich die Ausscheidung von Harnsäure. Das **Zitronenwasser** kann am Morgen als „Wachmacher“ heiss getrunken werden. Es ist ein idealer **Guten-Morgen-Drink**, mit dem die Verdauung und viele andere Körperfunktionen angekurbelt werden und der über Nacht geleerte Feuchtigkeitsspeicher wieder aufgefüllt wird.

Kaffeetrinker wird es freuen, zu hören, dass sich ihr Lieblingsgetränk günstig auf die Gicht auswirkt. Neuste internationale Studien zeigen, dass Kaffee den Harnsäurespiegel sogar senkt.

Wenig Alkohol

Übermässiger Alkoholkonsum erhöht die Produktion von Harnsäure und hemmt deren Ausscheidung. Gichtanfällige Personen sollten Bier und Spirituosen ganz meiden und den Genuss von Wein beschränken. Weniger schlimme Auswirkungen hat der Weinkonsum. Männer dürfen sich täglich maximal 2 Gläser und Frauen maximal 1 Glas Wein gönnen, ohne das Gichtrisiko merklich zu erhöhen.

Vorsicht, süss!

Der Konsum von **Fruchtzucker** (Fructose) erhöht den Harnsäurespiegel. Gichtbetroffene sollten auf sämtliche Softdrinks, die mit Fructose oder Saccharose gesüsst sind, verzichten – ebenso auf Fruchtsäfte wie Süssmost, Orangensaft, Obst-Smoothies oder Multivitaminsäfte. Auch frische Früchte enthalten Fruchtzucker, aber gleichzeitig wertvolle Pflanzennährstoffe. Die Menge ist entscheidend - ein gesundes Mass von täglich zwei Portionen Obst (300 g) genügen vollkommen. Besonders **ideal sind Beeren**, da diese wenig Zucker enthalten. Dörrobst, insbesondere „Zuckerbomben“ wie Rosinen und Feigen gilt es zu meiden.

Übergewicht abbauen

Übergewichtige Gichtbetroffene sollten eine **langsame Gewichtsreduktion** anstreben. Gichtanfällige Personen dürfen sich keinesfalls einer Extremdiät unterwerfen. Fasten- und Hungerkuren bauen binnen weniger Tage sehr viele Muskelzellen ab und setzen dabei Unmengen von Zellkernen und damit Purine frei. Für den Stoffwechsel spielt es keine Rolle, ob die Purine aus der Nahrung oder dem Zellabbau stammen. Ein Zuviel an Purinen treibt den Harnsäurespiegel in die Höhe und kann einen Gichtanfall auslösen.

Für weitere Fragen – soma-vita.ch

Quelle: Rheumaliga Schweiz