



## GICHT

---

Haben Sie schon einmal gelesen, dass jemanden „das Zipperlein“ plagt? Was so harmlos tönt, ist eine sehr schmerzhaftes Entzündung der Gelenke, die Gicht.

### Eine königliche Krankheit

Mit einem dick geschwellenen Gelenk fühlt man sich wahrhaft nicht königlich - dennoch wurde die Gicht früher als "Krankheit der Könige" bezeichnet. Bei Leuten mit einer einfachen, fleischarmen Ernährung kam sie deutlich seltener vor als beim Reichen, der oft und reichlich Fleisch essen und dieses auch noch mit Wein herunterspülen konnte.

Es gilt auch heute noch: Gicht ist eine Wohlstandskrankheit oder zumindest eine Plage der Schlemmer.

### Der nächtliche Überfall

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel schwillt bei den Betroffenen ein Gelenk teigig an, meist über Nacht. Es handelt sich häufig um das Grundgelenk der grossen Zehe, aber auch andere Gelenke können betroffen sein. Das geschwellene Gebiet wird heiss und zu den höllischen Schmerzen, die eine Bewegung fast verunmöglichen, können Fieber und allgemeine Übelkeit oder Unwohlsein hinzukommen. Auch ohne Behandlung klingt der Anfall nach einigen Tagen bis Wochen ab, allerdings nur, um sich nach einer Pause von einigen Wochen oder Monaten zu wiederholen!



Häufige Entzündungen schädigen das Gelenk. Es verändert sich, die Knorpelflächen sehen unter dem Mikroskop fast aus, wie angenagt oder angebohrt. Später wird das Gelenk völlig deformiert und verliert seine Funktion. Eine Verhinderung der Anfälle ist deshalb unbedingt nötig.

Als ob die Entzündungen nicht schon genug wären, können auch noch Nierenkoliken den sich eigentlich völlig gesund fühlenden Patienten befallen. Auch diese Koliken ereignen sich ohne Vorwarnung und sie scheinen keinen Zusammenhang zu den Gichtanfällen zu haben.

### Der Übeltäter

In vielen Nahrungsmitteln kommen gewisse Eiweissbestandteile, sogenannte Purine vor. Diese können im Überangebot vom Körper nicht vollständig genutzt werden. Der entstehende Abfallstoff wird üblicherweise über den Harn ausgeschieden und wird deshalb

*„Ihre Gesundheit  
liegt uns am Herzen“*

Harnsäure genannt. Wenn zu viel Harnsäure im Blut vorhanden ist und / oder deren Ausscheidung gestört ist, lagern sich im Gelenkknorpel, an den Sehenscheiden und den Schleimbeuteln Harnsäurekristalle ab. In Folge dessen werden Entzündungsstoffe freigesetzt, welche zur Gelenkentzündung führen.

Typisch sind auch Ablagerungen von Harnsäurekristallen in den Nieren, was die häufig auftretenden Nierenkoliken oder Nierensteine erklärt.

## Das Opfer ....

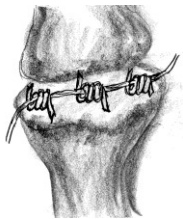
Übergewicht und Verzehr eiweissreicher Speisen führt zu einer Erhöhung des Harnsäurespiegels, Alkohol verhindert die Ausscheidung dieses Abfallstoffs. Zudem kann eine Neigung zu schlechter Verstoffwechslung der Purine vererbt werden.

Ein erhöhter Harnsäurespiegel kann vom Arzt im Blut festgestellt werden, im Idealfall vor dem Auftreten eines Gichtanfalls.

## ... und der Opferschutz

Zur Behandlung des akuten, schmerzhaften Gichtanfalls werden entzündungshemmende Medikamente verordnet. Zur Prophylaxe gibt es Medikamente zum Absenken des Harnsäurespiegels. Der hauptsächliche Schutz vor der Gicht ist aber eine gesunde Lebensführung und eine starke Einschränkung von Alkohol und purinhaltigen Nahrungsmitteln.

Folgende Nahrungsmittel enthalten viele Purine, also harnsäurebildende Stoffe:



Fleisch (auch Geflügel)  
Innereien (Leber, Niere, Bries etc.).  
Hering, Sardellen, Ölsardinen  
Hülsenfrüchte  
Spinat, Blumenkohl, Spargel, Pilze  
Bier und Rotwein sind besonders ungünstig.



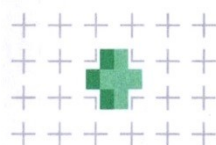
Auch sonst sehr gesunde Nahrungsmittel finden sich in der Liste - eine Spargeldiät wäre für einen Gichtpatienten zum Beispiel geradezu fatal!

Das Erreichen des Normalgewichts ist besonders wichtig. Dies sollte durch eine Umstellung auf eine Ernährung mit fleischlosen Tagen, genügend Trinken (Wasser, Tee ....), grosszügigem Genuss von Gemüse, Salat und Früchten erfolgen.

## Weitere Informationen

Eine wichtige Massnahme zur Bekämpfung der Gicht ist eine Gewichtskontrolle und eine geeignete Umstellung der Ernährung. In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne individuell, wie Sie dieses Ziel erreichen können.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter [www.apotheke-wyss.ch](http://www.apotheke-wyss.ch) registrieren lassen.



APOTHEKE WYSS

AM BAHNHOF, BAHNHOFSTR. 36, 5400 BADEN  
IM TÄFERNHOF, MELLINGERSTR. 207, 5405 BADEN-DÄTTWIL