



# Die Gesundheitsseite

## Gicht



**Gicht ist sehr schmerzhaft, aber die einzige rheumatische Erkrankung, die geheilt werden kann. Vorausgesetzt, wir treffen Vorsorge und behandeln sie entsprechend.**

### Wie der Körper reagiert

In der Regel spüren wir die Gicht vor allem an den Zehen, seltener an anderen Gelenken, wie Knöchel, Knie, Hände, Handgelenke oder Ellbogen; sie ist eine entzündliche Erkrankung der Gelenke. Ursache ist vor allem ein zu hoher Harnsäureanteil (Hyperurikämie) im Blut (über 60 mg/l), der für die Kristallbildung verantwortlich zeichnet. In der Konsequenz entzündet sich das Gelenk und das umliegende Bindegewebe und schwillt sehr schmerzhaft an. Diesen Vorgang nennen wir Gicht. Auch Frauen in der Menopause sind gefährdet. Aber es trifft vor allem 80% der Männer, in der Regel ab ca. 30 Jahren. Gelegentlich ist Gicht erblich; seit einigen Jahren lässt sich aber auch feststellen, dass eine unausgewogene Ernährung, höhere Lebenserwartung, Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, bestimmte Medikamente und Chemotherapien für einen starken Anstieg der Krankheit verantwortlich zeichnen. Eventuellen Gelenk- und Nierenproblemen ist entsprechend vorzubeugen. Die Behandlung von akuten Anfällen und die langfristige Grundbehandlung sind schnell in die Wege zu leiten. Mit Hilfe medizinischer Untersuchungen lässt sich die Ursache der Hyperurikämie feststellen; beispielsweise kann sie durch eine erhöhte Produktion von Harnsäure, bzw. durch eine schlechte Entsorgung derselben über die Nieren, bedingt sein.

### Was Sie tun können

- Der häufige Konsum von Fleisch, Fisch oder Krustentieren, Bier (auch alkoholfreies), starke Alkoholika, stark fruktosehaltige Getränke ... Das sind viele Risikofaktoren, die es unbedingt zu reduzieren gilt, um die Harnsäure im Blut unter 60 mg/l zu halten.
- Um erneuten Anfällen vorzubeugen, sollte die vom behandelnden Arzt verschriebene Grundbehandlung genau befolgt werden, denn ein zu hoher Harnsäuregehalt begünstigt die Entwicklung von Gichtknoten, die Ablagerung von schmerzfreien, sichtbaren Kristallen (an Ohrrand, Ellbogen, Fingern ...) und führt vor allem zu einer Beeinträchtigung der Nierenfunktion.
- Bei Gichtanfällen ist es wichtig, bereits in den ersten Stunden aktiv zu werden, da eine Resistenz in jedem Fall zu vermeiden ist. Der Patient sollte sich ins Bett legen, Kälteanwendungen machen und spezielle Medikamente einnehmen...
- Interessant zu lesen: «Rheumatische Erkrankungen: Gicht und Pseudogicht». Diese kostenlos von der Rheumaliga Schweiz herausgegebene Broschüre liefert Informationen und Empfehlungen, um Gicht oder Pseudogicht (eine der Gicht vergleichbare Gelenkerkrankung), zu vermeiden und zu behandeln.

Zu bestellen unter: [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) oder tel. unter: 044 487 40 10.

### PlusTipp

Neben den unabdingbaren Medikamenten zur Behandlung der Gicht, hat auch die Komplementärmedizin einiges zu bieten. Homöopathie während oder nach einem Schub oder zur Entwässerung, Wintergrüntropfen zur Massage der schmerzenden Stellen ...

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

