

# Attacken auf die Gelenke

Oftmals kommen sie vollkommen unerwartet und aus heiterem Himmel – und dann auch noch gar nicht selten mitten in der Nacht: **Gichtanfälle**. Zehen- und Fingergelenke sind besonders häufig betroffen.

**G**alt die Gicht früher als Krankheit der Reichen, wie **SL01**, „Krankheiten“, „G“, „Gicht“, beschreibt, so hat sich diese Sicht im Laufe der Jahre gewandelt. Es hing seinerzeit damit zusammen, dass vornehmlich wohlhabende Menschen zu Gicht neigten. Üppige Ess- und Trinkgewohnheiten haben nämlich einen erheblichen Einfluss auf das Entstehen der Gicht, wie man später herausfand. Das betrifft in unserer heutigen Zeit natürlich eine weitaus größere Zahl an Menschen, da wir viel mehr Zugriff auf eine große Bandbreite an Lebensmitteln haben als früher. Physiologisch gesehen ist Gicht eine Stoffwechselerkrankung. Aufgrund eines zu hohen Harnsäurewertes im Blut bilden sich Harnsäurekristalle, die wiederum vorzugsweise in Gelenken, Schleimbeuteln und Sehnen, in vielen Fällen auch in Organen wie zum Beispiel den Nieren auskristallisieren. Wer sich für medizinische Fachbegriffe interessiert, der kann sich auf **SL02** unter dem Stichwort „Hyperurikämie“ weitere Details zur Krankheit mit entsprechenden Links anschauen. Die Gicht wird den Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises zugordnet.

**Auslöser für die Erkrankung** Es ist mittlerweile bekannt, dass Purine und Alkohol einen nicht unerheblichen Einfluss auf die Ausbildung der Gicht haben. Purine sind Bausteine der Nukleinsäuren, die auch vom menschlichen Körper gebildet werden. Nach ihrem Abbau zu Harn-



© gontar / iStock / Thinkstock

säure werden sie über die Nieren ausgeschieden. Lesen Sie dazu **SL03**, Suche „Purin“. Werden dem Körper über die Nahrung zu viele Purine zugeführt, kommt es zu einer vermehrten Ansammlung ihres Abbauproduktes im Körper, das nicht schnell genug ausgeschieden werden kann und als Kristallablagerung in den betreffenden Körperregionen Probleme hervorruft. Vor allem in tierischen Erzeugnissen wie Fleisch, Wurst und Fisch sind große Mengen an Purinen enthalten. Alkohol hat ebenfalls negative Auswirkungen auf den Harnsäuretransport über die Harnwege, was **SL04**, Suche „Alkohol“, beschreibt. Wie es sich dabei mit der landläufigen Meinung verhält, dass vor allem Bier gichterzeugend wirke, wird dort auch beschrieben.

**Gibt es Risikogruppen?** Nachdem die Krankheit bereits seit sehr vielen Jahren bekannt ist, existieren auch ausreichend Studien- und Forschungsergebnisse. Diese besagen: Es gibt Menschen, die mit einem erblich bedingten Enzymdefekt zur Welt kommen, der eine verminderte Verstoffwechslung der Purine bewirkt. Es sind mehr Männer zwischen 30 und 50 Jahren betroffen als Frauen, bei denen die Krankheit sich häufig erst nach der Menopause bemerkbar macht. Massiver Alkoholkonsum und sehr häufiger Genuss von stark zuckerhaltigen Getränken haben Einfluss auf die Entstehung der Gicht, was auch für die langzeitige Einnahme bestimmter, die Nierenfunktion beeinflussender Medikamente wie Diuretika, Analgetika, Immunsuppressiva und Parkinsonmedikamente gilt. Chemotherapien bewirken den Abbau abnormaler Zellen, was wiederum zu einem Purinanstieg führen kann. Auch Anämien und Bleibelastungen stellen eine Gefahr im Hinblick auf die Gichtentstehung dar. **SL05**, Suche „Gicht“, „Ursache und Lösungen“, gibt Aufschluss über diese Faktoren, welche die Gicht begünstigen können, wie auch auf **SL06**, Suche „Risikofaktoren“, weitere Aspekte behandelt werden.

## Übersicht Links

SL01	<a href="http://www.onmeda.de">http://www.onmeda.de</a>
SL02	<a href="https://www.pschyrembel.de">https://www.pschyrembel.de</a>
SL03	<a href="https://de.wikipedia.org">https://de.wikipedia.org</a>
SL04	<a href="http://www.gichtbehandlung.com">http://www.gichtbehandlung.com</a>
SL05	<a href="https://www.zentrum-der-gesundheit.de">https://www.zentrum-der-gesundheit.de</a>
SL06	<a href="http://gesundheitsratgeber-gicht.de">http://gesundheitsratgeber-gicht.de</a>
SL07	<a href="https://www.internisten-im-netz.de">https://www.internisten-im-netz.de</a>
SL08	<a href="https://www.was-ist-gicht.de">https://www.was-ist-gicht.de</a>
SL09	<a href="http://www.tag-der-gesunden-ernaehrung.de">http://www.tag-der-gesunden-ernaehrung.de</a>
SL10	<a href="https://www.was-ist-gicht.de">https://www.was-ist-gicht.de</a>
SL11	<a href="http://www.gichtliga.de">http://www.gichtliga.de</a>

**Die Klassifizierungen** Gicht ist nicht auf einmal da. Sie entsteht vielmehr in Abhängigkeit von den sie auslösenden Faktoren im Laufe der Zeit und wird daher in verschiedene Stadien eingeteilt, was Sie ausführlich unter **SL07**, „Krankheiten“, „Gicht“, „Anzeichen & Symptome“, studieren können. Demnach verläuft Stadium I ohne Krankheitsanzeichen, Stadium II äußert sich in einem akuten Gichtanfall, Stadium III sind krankheitszeichenfreie Zeiträume zwischen zwei Anfällen, und Stadium IV ist schließlich die chronische Gicht mit Gelenkschäden und Nierenleiden.

**Symptome der Gicht** Durch den erhöhten Harnsäurespiegel im Blut fallen die Harnsäurekristalle an den schlecht durchbluteten Gelenken aus und setzen sich dort fest. Menschliche Fresszellen, die sogenannten Phagozyten, versuchen diese Kristalle abzubauen, wodurch akute Entzündungen ausgelöst werden. Dabei kommt es zum Anschwellen des Gelenkes, zu Rötung und Überwärmung, und es entstehen zum Teil extreme Schmerzen. Nicht einmal mehr ein Betttuch kann auf der betroffenen Stelle ertragen werden. Erfahren Sie dazu mehr auf **SL08**, „Symptome“, wo ausführlich über die unterschiedlichen Erscheinungsbilder akuter und chronischer Gicht sowie deren Begleitsymptomen berichtet wird.

**Was kann man tun?** Neben dem Verzicht auf purinreiche Nahrungsmittel und dem Einsatz weiterer Hinweise zur Ernährung, **SL09**, „Tipps“, „Gicht“, „Ernährung“, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich Erleichterung zu verschaffen und die Attacken zu reduzieren. Der Grad der Erleichterung hängt natürlich auch vom Stadium der Gicht ab. Die akuten Schübe dauern zwischen 5 und 14 Tagen. **SL010**, „Behandlung und Vorbeugung von Gicht“, fächert verschiedene Möglichkeiten der Behandlung auf. So kommen je nach Grad harnsäuresenkende, nicht-steroidale, also cortisonfreie, Präparate zum Einsatz. In fortgeschrittenem Stadium werden auch Glucocorticoide verordnet. Alle Präparate hemmen den Schmerz und reduzieren die Entzündung. Als Injektion direkt ins Gelenk verabreicht wirken sie schneller und direkt am Ort des Geschehens, als wenn sie oral eingenommen werden. Aber Injektionen bedeuten auch immer wieder Arztbesuche und Infektionsgefahr. Die Deutsche Gicht-Liga stellt auf ihrer Seite, **SL11**, „Ernährungsverbände“, und „Informationsdienste“, zusätzlich zahlreiche qualitativ hochwertige Links zur Verfügung, die Betroffenen Hilfe und Unterstützung bieten. ■

Wolfram Glatzel,  
Redakteur und Autor/  
Ursula Tschorn, Apothekerin