

Rheuma

Gicht und Pseudogicht



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Arthritis, Arthrose, Osteoporose, Rückenschmerzen und Weichteilrheuma sind die häufigsten rheumatischen Erkrankungen. Rheuma umfasst 200 verschiedene Krankheitsbilder an Rücken, Gelenken, Knochen und Weichteilen.

Informationen rund um Rheuma, Hilfsmittel für den Alltag und Bewegungsangebote in Ihrer Region finden Sie bei uns:

Rheumaliga Schweiz

Tel. 044 487 40 00, info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Was Sie in dieser Broschüre erfahren	2
Die Gicht, eine schmerzvolle Lebensschule	5
Was ist die Gicht?	5
Wie entsteht die Erkrankung?	7
Die Gichtsymptome	11
Wie wird die Gicht diagnostiziert?	13
Ursachen und Risikofaktoren	14
Medikamente zur Gichtbehandlung	17
Durch die Ernährung das Gichtrisiko senken	20
Die naturheilkundliche Gichtbehandlung	27
So beugen Sie der Gicht vor	32
Schmerzen durch verkalkte Gelenke: die Pseudogicht	33
Was ist die Pseudogicht?	33
Symptome der Pseudogicht	33
Ursachen der Pseudogicht	36
Diagnose und Behandlung	38
Glossar	40
Rheumaliga Schweiz	44
Hilfsmittel	45
Weitere Literatur	46
Nützliche Kontakte	47

2 Was Sie in dieser Broschüre erfahren

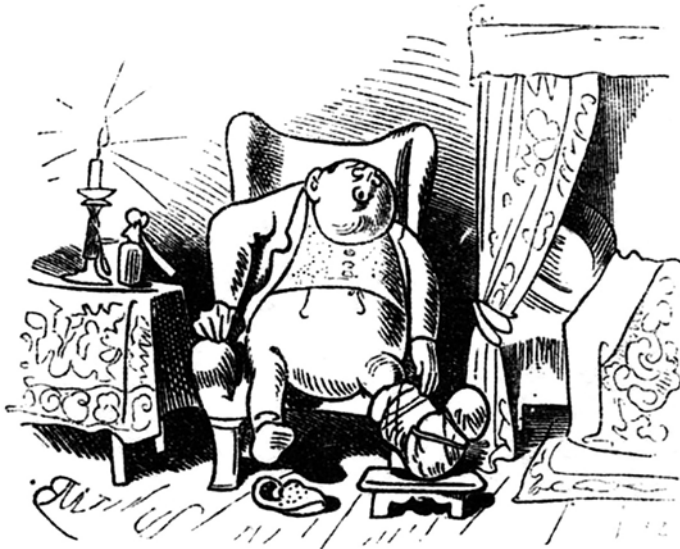
Es gibt so etwas wie eine Kulturgeschichte der Gicht. Zu ihrer Ahnenreihe zählen Persönlichkeiten wie Alexander der Grosse, die Reformatoren Luther und Calvin, der französische Sonnenkönig, Rubens, Goethe oder Friedrich der Grosse. Und gerne beginnen medizinische Vorträge über die Gicht auch heute noch mit historischen Gicht-Karikaturen, die fettleibige oder gebrechliche Männer mit übermässig geschwollenen Füßen zeigen. Die vielen historischen Bezüge lassen einige aktuelle, überraschende Tatsachen in Vergessenheit geraten:

- Die Gicht kann auch schlanke und sportliche junge Männer treffen.
- Auch Frauen können an der Gicht erkranken, trotz der Schutzwirkung des Östrogens.
- Und: Die Gicht hat sich im Zuge des wachsenden Wohl-

stands zu einer verbreiteten Volkskrankheit entwickelt. Bezeichnenderweise ist die Gicht auch in China und in Schwellenländern wie Indien und Brasilien auf dem Vormarsch.

Die vorliegende Broschüre möchte Sie – ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen – mit dem Phänomen Gicht bekannt machen. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, wie sich eine Gicht entwickelt und was Sie als betroffene Person tun können, um auf den Verlauf der Erkrankung einzuwirken. Die Gicht ist ein überdeutliches Warnsignal: Wir sind für unsere Gesundheit verantwortlich. Passen wir unseren Lebensstil an, lässt sich auch unser Gichtrisiko senken.

Wenn wir in dieser Broschüre nicht nur die Gicht, sondern auch



**Der Dicke aber — autsch! mein Bein! —
Sag wieder heut' das Zipperlein.**

noch die Pseudogicht behandeln, dann aus guten Gründen. Zum einen registrieren wir ein zunehmendes Interesse an dieser Erkrankung. Menschen am Telefon befragen uns ebenso häufig nach der Pseudogicht wie nach der Gicht. Zwar sind es zwei unterschiedliche Krankheiten. Doch die Gicht und die Pseudogicht haben so viele Ähnlichkeiten, dass es eine Verständnishilfe sein kann, sie nebeneinander darzustellen.

“Die Gicht hat sich zu einer verbreiteten Volkskrankheit entwickelt.”

- Beide Erkrankungen sind Formen der Arthritis.
- Beide verursachen starke Gelenkschmerzen.
- Beide gehen auf kristalline Ablagerungen in den Gelenken zurück.
- Beide zeigen sich in Anfällen und Schüben und können chronisch werden.

Die Gicht befällt eher die kleineren, die Pseudogicht eher die grösseren Gelenke, aber auch hier gilt: keine Regel ohne Ausnahme.

Wir möchten Sie mit dieser Broschüre aufklären und ermuntern, aktiv zu werden. Dabei haben wir uns vorgenommen, Fachwörter möglichst zu meiden. Sollten Sie trotzdem über einen Begriff stolpern, so blättern Sie ins Glossar ab Seite 40. Hier finden Sie viele wichtige medizinische Begriffe ent-

schlüsselt – manche dieser Begriffe werden Sie bestimmt auch in der ärztlichen Sprechstunde hören.

Wir wünschen Ihnen eine informative Lektüre!

Ihre Rheumaliga Schweiz

Anmerkung: Um der besseren Lesbarkeit willen gelten die männlichen Bezeichnungen wie «Patient» und «Arzt» auch für Frauen und weibliche wie «Ernährungsberaterin» auch für Männer.

Was ist die Gicht?

Die Gicht zählt zu den schmerzhaftesten Formen von Rheuma. Wie man an ihrem wissenschaftlichen Namen (Arthritis urica) ablesen kann, handelt es sich um eine Gelenkentzündung (Arthritis), die mit einem Stoff im Urin zusammenhängt, der Harnsäure (Urat).

Die Gicht ist seit der Antike bekannt und galt während Jahrhunderten als eine Krankheit der reichen Leute, die sich täglich Wein und Fleischmahlzeiten leisten konnten. Tatsächlich spielt die Ernährungsweise eine wichtige Rolle bei der Entstehung der Gicht. Übergewicht, Bewegungsmangel und ein Fleischkonsum von über 50 Kilogramm pro Kopf und Jahr machen die Gicht auch in der heutigen Schweiz zu einer weit verbreiteten rheumatischen Erkrankung.

Männerquote: 80%

Die Gicht zeigt einen auffällig hohen Männeranteil von über 80%. 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 gefeit; die weiblichen Geschlechtshormone schützen vor der Erkrankung. Der erste Gichtanfall ereilt Frauen durchschnittlich im Alter zwischen 55 und 60 Jahren.



Der klassische Gichtpatient ist männlich, in den besten Jahren und kein Strich in der Landschaft. Nennen wir ihn Heinz (56). Heinz war in seinen jungen Jahren sportlich, spielte Fussball und fuhr Velo. Heute nimmt er das Leben ruhiger, schaut gerne Sportsendungen und genießt dazu ein kühles Bier. Sein Lieblingsessen ist ein Steak vom Grill. Wie er sein Gichtrisiko mit einer Ernährungsumstellung senken kann, lesen Sie ab Seite 26.



Es gibt auch ganz andere Gichtbetroffene. Elias (20) ist schlank, sportlich und stolz auf seine wohldefinierten Muskeln. Eines Morgens wecken ihn heftige Schmerzen im Fuss. Der Gichtanfall erzwingt eine längere Trainingspause. «Hä, Gicht!?!», fragen seine Kollegen im Fitnessstudio und rätseln, ob das vom vielen Protein komme. Lesen Sie mehr auf Seite 16.



Jasmin (33) hat sich von der besten Freundin zu einer Extremdiät verleiten lassen.

Sie verliert in Rekordzeit 15 Kilo. Dann aber setzen heftige Schmerzen im linken Knie dem Ganzen ein Ende. «Ich habe doch fast nichts gegessen», wundert sich Jasmin. Genau das war das Problem. Warum, erfahren Sie auf Seite 28.

Wie entsteht die Erkrankung?

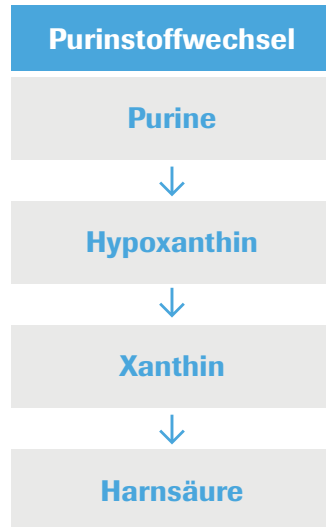
Der erste Gichtanfall ist ein Schock, kommt für die Betroffenen ohne jede Vorwarnung. Doch in Tat und Wahrheit hat die Gicht eine längere Vorgeschichte, die sich unbemerkt entwickelt hat, bis zum Beispiel ein Zechgelage oder ein Schlemmeressen das Fass zum Überlaufen bringt. Um dies zu verstehen, muss man sich ein wenig mit den biochemischen Mechanismen befassen, aus denen eine Gicht entsteht. Daraus werden dann auch die Behandlungsmassnahmen begreiflich, die bei der Gicht helfen. Gichtpatienten können zu ihrem Wohlergehen aktiv beitragen, wenn sie ihren Lebensstil ändern und insbesondere die Ernährung umstellen.

Purine aus der Ernährung

Eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Gicht spielen Purine. Purine kommen in vielen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor. Chemisch gesehen sind sie Bausteine bestimmter Biomoleküle, der Nukleinsäuren. Bestimmt kennen Sie die geläufigste Nukleinsäure, die Desoxyribonukleinsäure. Die gebräuchliche englische Abkürzung lautet DNA, wobei das «A» für «acid» (Säure) steht. So führt uns das Thema Gicht ganz unerwartet an die Grundstruktur des Lebens. Purine sind Teil des genetischen Codes, der Erbinformation, der Erbsubstanz.

Jede einzelne Zelle eines Lebewesens enthält im Zellkern die Erbsubstanz und damit Purine. Wenn wir uns von Gemüse, Früchten, Pilzen, Fleisch und Fisch ernähren, nehmen wir viele pflanzliche und tierische

Zellen auf. Unsere Verdauung knackt die Zellkerne dieser Zellen und setzt dabei die darin vorkommenden Purine frei. Die Purine gelangen dann über den Blutstrom in den Körper, wo sie über zwei Zwischenstufen (Hypoxanthin und Xanthin) zu Harnsäure umgewandelt werden. Damit ist der entscheidende Schritt zum gichtauslösenden Stoffwechselprodukt getan.



Purine aus dem Zellabbau

Ehe wir weiterfahren, müssen wir eine Bemerkung einschieben: Der menschliche Körper ist in einem dauernden Umbau begriffen. Wir bilden täglich Millionen neuer Zellen und bauen alte Zellen ab. Deren Zellkerne werden geknackt und zum grössten Teil für den Aufbau neuer Zellen rezykliert. Also nicht nur die Ernährung, sondern auch der Abbau körpereigener Zellen liefert Purine, und wenn wir fasten oder extrem wenig Kalorien zu uns nehmen, fallen sogar noch mehr Purine aus dem Zellabbau an als in normalen Zeiten.

Die Erhöhung des Harnsäurespiegels

Je mehr Purine, desto mehr Harnsäure. Und das kann zu einem Problem werden, wenn die Menge der Harnsäure im menschlichen Blut den Normbereich überschreitet. Dieser liegt beim

gesunden Erwachsenen zwischen 3 und 6 mg Harnsäure pro Deziliter Blut. Bei einem derartigen Harnsäurespiegel bleibt die Harnsäure in Lösung, zirkuliert ohne Probleme im Blutstrom und kann ausgeschieden werden. Steigt der Harnsäurespiegel hingegen auf Werte über 6 mg/dl, sprechen die Mediziner von einer sogenannten Hyperurikämie. Sie bezeichnen damit eine Erhöhung des Harnsäurespiegels.

“ Ein normaler Harnsäurewert liegt zwischen 3 und 6 mg/dl Blut. ”

Die überschüssige Harnsäure beginnt sich auszukristallisieren und an verschiedenen Stellen im Körper abzulagern. Beliebte



“ Ein Gichtanfall kann innert weniger Stunden entstehen. ”

Lagerplätze sind Gelenke, Schleimbeutel und das gelenknahe Bindegewebe, wo die scharfkantigen Harnsäurekristalle (auch Uratkristalle genannt) das Gewebe reizen, Entzündungen verursachen und Schmerzen auslösen, die sich anfühlen, als würden Glasscherben ins Fleisch schneiden. So entsteht binnen Stunden ein Gichtanfall. Bleibt der Harnsäurespiegel unverändert hoch, folgen unweigerlich weitere Gichtschübe.

Gicht geht an die Nieren

Das Endprodukt des Purinstoffwechsels lenkt das Augenmerk auf ein lebenswichtiges Organ: die Niere. Unter den vielfältigen Funktionen der Nieren ist ihre zentrale Aufgabe, die Endprodukte des Stoffwechsels (wie eben Harnsäure) durch die Bildung von Urin (Harn) aus dem Körper auszuscheiden. Doch die Kapazitäten dieses Organs sind nicht grenzenlos. Die Nieren nehmen Schaden durch ein ständiges Zuviel an Harnsäure. Was sie nicht aus dem Blut filtern und über den Urin abführen können, lagert sich im Nierengewebe ab, verstopft die feinen Kanäle und verursacht auch dort Entzündungen. Das schädigt die Nieren und schwächt ihre Leistung genauso wie eine Belastung durch Schwermetalle oder nierenschädigende Medikamente.

Die Gichtsymptome

Die Gicht entsteht nicht von heute auf morgen. Sie entwickelt sich aus einem erhöhten Harnsäurespiegel, einer Hyperurikämie. Diese Vorstufe der Gicht ist aus schulmedizinischer Sicht keine Erkrankung, aber ein Warnzeichen, das häufig zufällig bei einer Blutuntersuchung entdeckt wird. Ein hoher Harnsäurespiegel bedeutet, dass im Blutstrom mehr als 6 mg Harnsäure pro Deziliter Blut zirkulieren. Ab diesem Wert kann sich die Harnsäure in kristalliner Form in Gelenken und Weichteilen ablagern. Einen solch hohen Harnsäurewert weisen gegen 30% der Männer auf (bei den Frauen liegt die Quote viel tiefer). Überschreitet der Harnsäurewert 9 mg/dl, ist ein Gichtanfall unausweichlich.

Der Gichtanfall

Die akute Gicht ist eine sehr schmerzhaftes Gelenkentzündung, die das Opfer meist im Schlaf ereilt. Am häufigsten ist das Grundgelenk einer grossen Zehe betroffen. Das Gelenk und die umgebende Haut sind geschwollen, stark gerötet und extrem empfindlich auf Druck und Berührung. Die Entzündung kann sich auf die Sehnenscheiden und die Schleimbeutel ausweiten. Die gängigen Auslöser eines Gichtanfalls hängen mit der Ernährung zusammen: ein fleischreiches üppiges Abendessen, übermässiger Alkoholkonsum, eine Extremdiät oder eine Fastenkur. Bei Patienten in Spitalpflege können Gichtattacken auftreten, nachdem man ihnen wasser-treibende Medikamente (Diuretika) hat verabreichen müssen. Diuretika können notwendig sein, um den Blutdruck zu senken

oder den Kreislauf zu entlasten. Sie erhöhen zwar die Urinmenge, schwemmen aber nicht mehr Harnsäure aus.

Die chronische Gicht

Bei einem hohen Harnsäurespiegel wird es schubweise, in immer kürzeren Abständen, zu erneuten Gichtschmerzen kommen. Ohne Behandlung entwickelt sich daraus eine chronische Gicht, die zahlreiche Gelenke gleichzeitig schädigen und unschöne Gichtknoten ausbilden kann. Das sind an sich harmlose, rundliche Ablagerungen von Harnsäurekristallen an kühleren Körperstellen wie Ohrmuscheln, Ellbogen, Füssen und Fingern. Weiter kann es bei einer chronischen Gicht zu Harnsäureablagerungen in den Nieren kommen. Die sich daraus bildenden Nierensteine können das Nierenbecken entzünden und Koliken verursa-

chen. Ausserdem kann sich eine chronische Gicht zu einer (sekundären) Arthrose auswachsen.

Wie wird die Gicht diagnostiziert?

Die Vorstufe der Gicht ist einfach festzustellen. Eine Erhöhung des Harnsäurespiegels (Hyperurikämie) lässt sich mit einer Blutuntersuchung messen.

Die akute Gicht diagnostiziert der Arzt durch eine körperliche Untersuchung und indem er die Krankengeschichte erhebt (Anamnese). Das charakteristische Beschwerdebild ist meist eindeutig: Schwellung, Rötung, heftige Schmerzen und eine starke Funktionseinschränkung des betroffenen Gelenks, am häufigsten des Grosszehengrundgelenks, des Sprunggelenks, des Kniegelenks oder eines Fingergelenks.



Akuter Gichtanfall



Gichtknoten an den Fingern



Gelenkdestruktion durch Gicht

Allenfalls lässt sich eine Gicht mit einer Pseudogicht (Chondrokalzinose) verwechseln. Zur Unterscheidung (Differenzialdiagnose) kann man das betroffene Gelenk punktieren und die Gelenkflüssigkeit im Labor untersuchen. Harnsäurekristalle zeigen eine Gicht an, Calciumpyrophosphatkristalle eine Pseudogicht. Unter dem Mikroskop sind diese zwei Arten von Kristallen eindeutig zu unterscheiden. Lesen Sie mehr über die Pseudogicht ab Seite 33.

Bei einer chronischen Gicht können Röntgenbilder die Langzeitschäden der betroffenen Gelenke sichtbar machen.

Ursachen und Risikofaktoren

Genetik

Es gibt eine erbliche Anfälligkeit, an Gicht zu erkranken. Die meisten Gichtbetroffenen zeigen eine genetische Veranlagung zu einer verminderten Ausscheidung von Harnsäure. Dies führt zwangsläufig zu einer hohen Konzentration von Harnsäure im Blut (Hyperurikämie).

Ernährung

Eine zweite wichtige Ursache der Gicht liegt im Lebensstil der Betroffenen. Sie nehmen über eine fleischreiche Ernährung sehr viele Purine auf und schwächen zugleich den Harnsäureabbau in den Nieren, indem sie übermäßig Alkohol konsumieren. Zu den klassischen Auslösern eines nächtlichen oder frühmorgendlichen Gichtanfalls zählen ein Zechgelage am Vorabend und üppige Schlemmereien mit viel

Purin-Tabellen

Wie viele Purine oder sich daraus ergebende Harnsäure in welchen Nahrungsmitteln, Fertigprodukten und Getränken enthalten sind, entnehmen Sie Purin-Tabellen. Solche finden Sie in Ratgeberbüchern sowie im Internet, beispielsweise:

www.beobachter.ch/purine

Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten, wie sie über die Feiertage Tradition haben. Solche Mahlzeiten sind sehr purinreich. Doch auch einige Gemüsesorten führen viele Purine zu oder hemmen – wie im Falle der Oxalsäure aus Spargeln – die Ausscheidung von Harnsäure.

Das metabolische Syndrom

Erbfaktoren und Ernährung gelten als Ursachen der primären Gicht. Die Gicht kann aber auch von einer anderen Erkrankung herrühren. Zu diesen Grunderkrankungen einer (dann «sekundär» genannten) Gicht zählen Nierenkrankheiten, Blutkrebs und Tumore, speziell aber die Stoffwechselerkrankungen, die sich zum sogenannten metabolischen Syndrom bündeln:

- Fettleibigkeit
- Bluthochdruck
- Störungen des Fettstoffwechsels
- Störungen des Zuckerstoffwechsels

75% der Gichtpatienten leiden am metabolischen Syndrom. Es geht auf verschiedene genetische Mutationen zurück, aber hängt auch stark mit dem Lebensstil zusammen. Über-

Nahrungsergänzungen und Gicht

Eiweiss, Eiweiss, Eiweiss. Junge Kraftsportler mit dem Wunsch nach einem Traumkörper können kaum genug davon bekommen. Sie haben einen Heisshunger auf purinreiches tierisches Eiweiss und konsumieren Nahrungsergänzungen, die Protein, Kreatin und andere angeblich muskelaufbauende Stoffe enthalten. Doch der Körper kann ein solches Übermass an Muskelbausteinen meist gar nicht verwerten. Und die Nieren haben doppelten Stress: viel Harnsäure von den Purinen und viel Harnstoff vom Eiweiss. Harnstoff ist das Abbauprodukt des Eiweissstoffwechsels, das ebenfalls aus dem Blut gefiltert und über den Urin ausgeschieden werden muss. Die Überforderung der Nieren kann bei ehrgeizigen Sportlern wie Elias den Harnsäurespiegel erhöhen und dadurch einen Gichtanfall auslösen.



Elias (20)

ernährung und Bewegungsmangel verschlimmern das Gesundheitsrisiko. Betroffene haben die Möglichkeit, durch Gewichtsabnahme, eine gesunde Ernährung und die Steigerung der körperlichen Fitness günstig auf die Gesundheit einzuwirken.

Nebenwirkung: Gichtanfall

Schliesslich muss man auch darauf hinweisen, dass einige Arzneimittel eine akute Gicht auslösen können. So zerstören medikamentöse Substanzen, die das Zellwachstum hemmen und zu diesem Zweck bei einer Chemotherapie gegeben werden (Zytostatika), sehr viele körpereigene Zellen. Beim Abbau dieser Zellen setzen sich grosse Mengen Purine frei, die zu überschüssiger Harnsäure führen und im ungünstigen Fall einen Gichtanfall auslösen. Eine andere Gefahr kann von den zuvor

erwähnten entwässernden Medikamenten (Diuretika) ausgehen. Sie erhöhen zwar die Urinmenge, doch nicht die Ausscheidung von Harnsäure, die sie im Gegenteil hemmen können.

Medikamente zur Gichtbehandlung

Bei einem Gichtanfall besteht die effektivste Methode, den beinahe unerträglichen Schmerz zu stoppen, darin, die Entzündung des betroffenen Gelenks zu hemmen. Zu diesem Zweck stehen einige medikamentöse Entzündungshemmer bereit, die teils eingenommen, teils direkt ins betroffene Gelenk gespritzt werden (intraartikuläre Injektion oder Infiltration).

Kurzzeitige Gichtbehandlung NSAR

Gute Ergebnisse erzielen nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) wie Diclofenac (z. B.

Voltaren®). Sie haben eine gleichermassen entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung.

Colchicin

Das klassische Gichtmedikament Colchicin ist eigentlich ein Gift, gewonnen aus der Herbstzeitlosen (*Colchicum autumnale*). Sein Nutzen liegt darin, dass es die Wanderfähigkeit von Entzündungszellen stark einschränken und damit eine akute Gicht verkürzen kann.

Cortison

Alternativ können Cortisonmedikamente eingenommen werden. Cortison eignet sich vorrangig für eine kurzzeitige Gichtbehandlung. Cortison kann als einziges Medikament bei einer Gichtattacke direkt in Gelenke gespritzt werden.

Schmerzsalben

Schmerzsalben vermögen auf dem Gipfel eines Gichtanfalls, wenn die Betroffenen kaum eine Berührung der Entzündungsstelle ertragen, wenig auszurichten. Doch sobald die ärgsten Schmerzen abgeklungen sind, kann eine schmerzlindernde Salbe, sachte aufgetragen, Linderung bringen, insbesondere bei einer chronischen Gicht.

Diese medikamentösen Massnahmen gegen die akute Gicht sind nur Symptombekämpfung. Um weitere Gichtschübe zu verhindern, muss man auf die Vorstufe der Gicht Einfluss nehmen und versuchen, die hohe Harnsäuremenge im Körper – erkennbar an der Harnsäurekonzentration im Blut – in den unteren Normbereich abzusenken. Zu diesem Zweck kann man medikamentös in den Purinstoffwechsel eingreifen.

Langfristige Gichtbehandlung

Allopurinol

Allopurinol (z. B. Zyloric®) unterbindet die Umwandlung von Purinen in Harnsäure gewissermassen durch eine Täuschung. Seine chemische Struktur gleicht derjenigen von Hypoxanthin, lässt sich aber nicht in Harnsäure umwandeln. Die zwecklosen Umwandlungsversuche des Körpers führen dazu, dass die Bildung von Harnsäure aus echtem Hypoxanthin zurückgeht. Allopurinol eignet sich zur Dauerbehandlung einer chronischen Gicht. Es wird in der Regel gut vertragen.

Febuxostat

Auch Febuxostat (z. B. Adenuric®) unterbindet die Harnsäurebildung aus Purinen, wobei es stärker und selektiver wirkt als Allopurinol. Febuxostat ist seit Kurzem in der Schweiz zugelas-

sen. Es eignet sich gemäss Studienergebnissen ebenfalls zur Dauerbehandlung einer chronischen Gicht und wird in der Regel gut vertragen.

Febuxostat und Allopurinol sind beides sogenannte Xanthinoxidase-Hemmer. Ihre Nebenwirkungen sind vergleichbar. Zu den häufigsten zählen Störungen der Leberfunktion, Durchfall, Übelkeit, Kopfschmerzen und Gichtanfälle bei Behandlungsbeginn. In seltenen Fällen können Hautausschläge auftreten. Im Gegensatz zu Allopurinol darf Febuxostat auch bei Niereninsuffizienz unverändert dosiert eingesetzt werden.

Urikosurika

Der Harnsäurespiegel lässt sich auch auf andere Weise senken. So verstärken Urikosurika wie Probenecid (z. B. Santuril®) die Tätigkeit der Nieren, Harn-

säure in den Urin abzugeben. Denselben Effekt hat übrigens auch das Blutdruckmittel Losartan (z. B. Cosaar®). Urikosurika haben den Nachteil, dass sie die Nieren belasten, weswegen es wichtig ist, gleichzeitig viel Wasser zu trinken, um die Ausscheidung zu fördern. Urikosurika dürfen nicht angewendet werden bei geschädigten Nieren und bei Nierensteinen.

Durch die Ernährung das Gichtrisiko senken

Rheuma und Ernährung ist ein polarisierendes Thema. Die Schulmedizin sieht bei den meisten Erkrankungen keine nachgewiesenen Zusammenhänge. Die Komplementärmedizin vermutet umso mehr. Einzig bei der Gicht herrscht Übereinstimmung. Man ist sich weit hin einig, dass Gichtbetroffene über die Auswahl dessen, was sie in welchen Mengen

essen und trinken, ihre Gichtanfälligkeit positiv beeinflussen können. Gichtbetroffene haben es ein Stück weit in der Hand, den eigenen Harnsäurespiegel zu senken, die Häufigkeit der Gichtschübe zu verringern und die ärztliche Gichtbehandlung zu unterstützen.

Dabei helfen die folgenden aktualisierten Ernährungsregeln. Sie beruhen auf Erkenntnissen aus grossen Beobachtungsstudien, die seit dem Jahr 2000 an vielen tausend Patientinnen und Patienten durchgeführt wurden. Diese Erkenntnisse haben zu einem Überdenken der Ziele und Massnahmen der klassischen Gichtdiät geführt. Heute berücksichtigt man, dass die Gicht bei vielen Betroffenen nicht das einzige ernährungsbezogene Gesundheitsproblem darstellt. Und man ist davon abgekommen, Lebensmittel, die





“ Gichtbetroffene sollten viel Gemüse und Salate zu sich nehmen. ”

sich nur schwer vom Speise-
zettel streichen lassen, absolut zu
verbieten.

Weniger Fleisch, Fisch und Innereien

Grosse Fleischportionen führen dem Körper Unmengen von Purinen zu, die den Harnsäurespiegel in die Höhe treiben. Senken Sie deshalb den Konsum von Muskelfleisch, Wurstwaren, Fleischbouillon, Sulze sowie von Fisch und Meeresfrüchten.

Ganz meiden sollten Gichtbetroffene Innereien wie Nieren und Leber, egal, ob vom Schwein, Rind oder Kalb. Generell sollten sich Gichtbetroffene mit kleinen Fleischportionen begnügen (100 g pro Tag) und vergleichsweise purinarmes Fleisch vorziehen wie Truthahnschnitzel, Rinderbrust oder Rehrücken.

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, Naturjoghurt 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. Was Eier angeht, ist das Eigelb purinhaltig, aber das Eiweiss purinfrei.

Viel Gemüse

Gichtbetroffene sollen ihren Speisezettel grosszügig mit Gemüse und Salaten anreichern. 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. Der etwas höhere Puringehalt dieser Gemüsesorten (ausgewiesen in Purin-Tabellen) ist nach heutigem Wissensstand kein grosses Risiko. Die generellen gesundheitlichen Vorzüge pflanzlicher Kost überwiegen.

Vorsicht bei Süßem!

Der Konsum von Fructose (Fructose) erhöht den Harnsäurespiegel. Gichtbetroffene sollten auf sämtliche Softdrinks und Limonaden, die mit Fructose oder Saccharose gesüßt sind, verzichten, ebenso auf Fruchtsäfte wie Süssmost, Orangensaft, Obst-Smoothies oder Multivitamin-säfte. Auch frische Früchte enthalten Fructose, aber gleichzeitig wertvolle Pflanzennährstoffe. Versuchen Sie deshalb, ein gesundes Mass zu finden. Täglich zwei Portionen Obst (300 g pro Tag) genügen vollauf. Besonders günstig (aber leider nicht billig) sind Beeren. Meiden Sie Dörr-obst, insbesondere «Zuckerbomben» wie Rosinen und Feigen.

Kein Bier, wenig Wein

Übermäßiger Alkoholkonsum erhöht die Produktion von Harnsäure und hemmt deren

Ausscheidung. Gichtkranke und gichtanfällige Personen sollten Bier und Spirituosen ganz meiden und den Genuss von Wein beschränken. Biertrinker, die sich täglich zwei Glas Bier gönnen, erhöhen ihr Risiko, einen Gichtanfall zu erleiden, um 200%. Grund dafür ist das Purin in der Hefe, die bei der Bierherstellung den Gärprozess in Gang setzt (übrigens auch bei alkoholfreiem Bier). Weniger schlimme Auswirkungen hat der Weinkonsum. Männer dürfen sich täglich maximal zwei Gläser und Frauen maximal ein Glas Wein gönnen, ohne das Gichtisiko merklich zu erhöhen.

Wasser trinken

Trinken Sie täglich zwei bis drei Liter Wasser oder Kräutertee. Alle Körperzellen brauchen genügend Flüssigkeit, um effektiv zu funktionieren, besonders aber die Zellen der Nieren, um Harn-



säure aus dem Blut zu filtern und über den Urin auszuscheiden. Die Ausscheidung lässt sich mit Tees aus harntreibenden Heilpflanzen fördern (siehe Seite 29). Kaffeetrinker wird es freuen, zu hören, dass sich ihr Lieblingsgetränk günstig auf die Gicht auswirkt. Internationale Studien zeigen, dass Kaffee (normal und koffeinfrei) den Harnsäurespiegel senkt, dies im Unterschied zu Schwarztee.

“Wichtig ist, täglich zwei bis drei Liter Wasser zu trinken.”

Ernährungsumstellung bei Gichtanfälligkeit

Eine Ernährungsumstellung bei Gicht darf sich nicht nur um das Thema Purin drehen. Genauso wichtig ist es, den Alkoholkonsum zu überdenken, genügend zuckerfreie Getränke zu sich zu nehmen und mit körperlicher Bewegung und einer massvoll kalorienreduzierten Ernährung überflüssige Pfunde loszuwerden.

Kaum ein Gichtbetroffener wird wegen der Purine im Fleisch zum Vegetarier – und braucht es auch gar nicht zu werden. Heinz vernahm von seiner Ernährungsberaterin mit Freuden, dass er auf vergleichsweise purinarmes Fleisch ausweichen kann wie Pouletschenkel (aber ohne grillierte Haut!), Truthahnschnitzel, Rinderbrust, Rehrücken oder Kaninchen.



Heinz (56)

Übergewicht abbauen

Übergewichtige Gichtbetroffene sollten eine langsame Gewichtsreduktion anstreben. Die Fettleibigkeit zählt ferner zu den Gesundheitsrisiken des metabolischen Syndroms. Es begünstigt die Erhöhung des Harnsäurespiegels und damit das Gichtisiko. Gichtanfällige Personen dürfen sich aber keinesfalls einer Extremdiät unterwerfen. Fasten- und Hungerkuren bauen binnen weniger Tage sehr viele Muskelzellen ab und setzen dabei Unmengen von Zellkernen 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.

Ernährungsberatung

Das Thema Ernährung ist unerschöpflich und kann verwirren. Eine dipl. Ernährungsberaterin kann Ihnen weiterhelfen. Ernährungsberatungen werden auf ärztliche Verordnung hin von der Grundversicherung der Krankenkasse übernommen. Der Schweizerische Verband der Ernährungsberaterinnen SVDE hilft Ihnen, eine Beratungsstelle zu finden.

Die naturheilkundliche Gichtbehandlung

Vor dem Siegeszug der modernen Medizin nutzte man jahrhundertlang ausleitende Verfahren wie Aderlässe und Abführmittel, um Gichtpatienten zu behandeln, sowie Heilpflanzen. Die traditionelle Naturheilkunde räumt diesen Methoden auch in der heutigen Gichttherapie einen Platz ein, obgleich sich dafür keine Wirkungsnachweise im

Fastenkur bei Gicht

Fällt die Kalorienzufuhr unter ein gewisses Minimum, schaltet der Körper nach drei Tagen auf ein Notprogramm um. Er beginnt, seinen Energiebedarf aus dem Abbau von Muskelmasse zu decken. Muskeln brauchen nämlich viel Energie, sogar dann, wenn sie sich kaum bewegen. Deswegen geht es den Muskelzellen noch mehr an den Kragen als den Fettzellen. Gleichzeitig verlangsamen sich beim Diät-Halten und Fasten alle Stoffwechselfvorgänge. Zudem verringern Fastende ihre körperliche Aktivität, was den Blutdruck senkt und die Nieren weniger Harn produzieren lässt. So kommen zwei Risikofaktoren zusammen: Der Zellabbau setzt vermehrt Purine frei – und die Nieren bauen weniger Harnsäure ab. Unter den Extrembedingungen einer unkontrollierten Hunger- oder Fastenkur können darum auch gesunde Frauen wie Jasmin (33) an der Gicht erkranken.



Jasmin (33)

Sinne der Schulmedizin erbringen lassen.

Heilpflanzen

Die jahrhundertealte Phytotherapie kennt eine Reihe von Heilpflanzen zur Behandlung der Gicht, obgleich man einschränkend sagen muss, dass die ältere Literatur die Gicht nicht eindeutig von anderen Formen von Rheuma unterscheidet. Aus moderner naturheilkundlicher

Sicht empfehlenswert sind Teemischungen aus Heilpflanzen, die eine harntreibende, blutreinigende und entzündungshemmende Wirkung entfalten.

Diverse weitere naturheilkundliche Disziplinen bieten Behandlungsmöglichkeiten bei akuter oder chronischer Gicht, etwa die Akupunktur, die Aromatherapie, die Homöopathie, die Neuraltherapie, die Eigenbluttherapie

Heilpflanzen	harntreibend	blutreinigend	entzündungshemmend
Ackerschachtelhalm	✓	✓	✓
Engelwurz		✓	✓
Brennnessel	✓	✓	
Goldrute	✓	✓	✓
Kamille	✓	✓	✓
Schafgarbe		✓	✓
Süßholz	✓	✓	✓
Teufelskralle			✓
Wacholder	✓	✓	

und viele mehr. Auf alle einzugehen, würde den Rahmen dieser Broschüre sprengen. Stattdessen sei auf einige bewährte Hausmittel hingewiesen.

Wickel und Umschläge

Wickel und Umschläge allein vermögen wenig auszurichten, aber als Ergänzung zur medikamentösen oder naturheilkundlichen Therapie und als eine erste Massnahme bei einem Gichtanfall sind sie sinnvoll. Die Faustregel lautet: kalte Umschläge bei akuter Gicht, warme Umschläge bei chronischer Gicht. Doch kalte Umschläge sind ein zweischneidiges Schwert. Kühlung kann eine Entzündung zwar 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 mit kalten und warmen Umschlägen zu experimentieren. Was besser ist, wird sich schnell zeigen. Die kühlende Wirkung lässt sich übrigens mit Quarkumschlägen, Heilerdeumschlägen oder Essigwickeln verstärken.

Wärme

Die Füße sind normalerweise etwas kühler als der Rest des Körpers, vor allem bei Bewegungsmangel. Wohl deswegen betreffen so viele Gichtanfälle das Grundgelenk der grossen Zehe. Man kann der akuten Gicht durchaus vorbeugen, indem man im Winter dicke Socken und warme Schuhe trägt und sich re-



gelmässig ein maximal 37 °C warmes Fussbad gönnt, um die Durchblutung zu fördern.

Säure-Base-Regulierung

Ein weiteres Hausmittel besteht darin, regelmässig Natron (Natriumhydrogencarbonat oder 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 Säure-

“ Dicke Socken und warme Schuhe können im Winter einer akuten Gicht vorbeugen. ”

gehaltes vermag der Urin mehr Harnsäure aufzunehmen und auszuscheiden. Wie sauer oder basisch der Urin ist, lässt sich mit Teststreifen aus der Apotheke prüfen.

So beugen Sie der Gicht vor

Es gibt eine erbliche Anfälligkeit, an Gicht zu erkranken. Die Neigung zu einem erhöhten Harnsäurespiegel liegt in der genetischen Veranlagung eines Menschen. Haben Sie Verwandte, von denen Sie wissen, dass sie einen erhöhten Harnsäurespiegel (Hyperurikämie) aufweisen? Oder haben Sie gar gichtkranke Eltern, Grossväter, Onkel oder Tanten? Dann sollten Sie Vorsorge treffen: Sprechen Sie den Hausarzt auf das Thema an und bitten Sie ihn, Ihren Harnsäurespiegel zu messen.

Zeigt eine Blutuntersuchung auffällig hohe Harnsäurewerte,

empfiehlt es sich, das eigene Gichtrisiko durch eine Umstellung seiner Ess- und Trinkgewohnheiten zu senken. Dabei gelten genau dieselben Regeln wie für die Ernährungsumstellung nach einem Gichtanfall, siehe Seiten 20 bis 27.

Zieht man die weiteren Risikofaktoren in Betracht, die eine Gicht entstehen lassen, so können und sollen Betroffene noch mehr tun. Übergewichtige Personen sollten abnehmen, aber keinesfalls durch eine extreme Diät oder Fasten. Empfohlen werden eine ausgewogene Ernährung und eine langsame Kalorienreduktion bei gleichzeitig hoher Flüssigkeitsaufnahme und massvoller körperlicher Bewegung. Weiter sollten gichtanfällige Personen darauf schauen, einen allenfalls zu hohen Blutdruck oder hohe Cholesterinwerte in den Griff zu bekommen.

Schmerzen durch verkalkte Gelenke: die Pseudogicht

Was ist die Pseudogicht?

Die Pseudogicht (oder Chondrokalzinose) ist eine gichtähnliche Gelenkerkrankung. Wie bei der echten Gicht treten die Schmerzen akut und schubweise auf und können chronisch werden. Und ebenso wie bei der Gicht fügen die Entzündungen den Gelenken bleibende Schäden zu.

Aber im Unterschied zur Gicht sind die Übeltäter bei der Pseudogicht nicht scharfkantige Harnsäurekristalle, sondern kristalline Ablagerungen von Calciumpyrophosphat (CPP). Auf gut Deutsch kann man sagen: Bei der Pseudogicht verkalken die Gelenke. Diese Erkrankung hat also eine ganz andere Entstehungsgeschichte als die Gicht, unabhängig vom Harnsäurespiegel und ohne Bezug zum metabolischen Syndrom.

An der Pseudogicht erkranken vor allem ältere Menschen: 6% der 60- bis 70-Jährigen, 30% der über 80-Jährigen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. In der Altersklasse über 60 Jahren erkranken Frauen fünfmal häufiger als Männer.

Die Pseudogicht ist eine häufige Begleiterscheinung bei altersbedingter Arthrose. Und im Endeffekt von der Arthrose kaum zu unterscheiden.

Symptome der Pseudogicht

Eine Pseudogicht (Chondrokalzinose) bahnt sich während längerer Zeit an, ehe sich die ersten Beschwerden bemerkbar machen. Wenn das Gelenk zu schmerzen anfängt, ist die Verkalkung häufig schon weit fortgeschritten. Das bedeutet, dass die kristallinen Ablagerungen von Calciumpyrophosphat wie Schmirgelpapier auf

den Gelenkknorpel eingewirkt und ihn geschädigt haben. Das kann zu starken Schmerzen, Schwellungen und weiteren Beschwerden führen. Doch nicht jede Kalkablagerung verursacht Schmerzen. Manche Betroffene bleiben trotz Verkalkung beschwerdefrei.

Der Pseudogichtanfall

Die akute Pseudogicht ähnelt einem Gichtanfall: Die betroffenen Gelenke (eines oder einige wenige) entzünden sich, schwellen an und schmerzen. Die akuten Beschwerden klingen innerhalb eines Tages oder maximal vier Wochen wieder ab. Unterbleibt eine angemessene Behandlung, wird sich irgendwann der nächste Anfall einstellen.

Der Pseudogichtschub

Es gibt Fälle, in denen die Pseudogicht einen langsamen Verlauf nimmt. Beschwerdefreie Phasen können sich mit Schüben abwechseln, die mehrere Wochen oder gar Monate andauern.

Die chronische Pseudogicht

Die Pseudogicht kann auch chronisch verlaufen. Die Schmerzen sind dann weniger heftig als beim akuten Gichtanfall, aber schränken die Bewegungen und die Tätigkeiten des täglichen Lebens doch sehr ein, vor allem, wenn das Handgelenk betroffen ist. Die Symptome einer chronischen Pseudogicht können auch denjenigen einer rheumatoiden Arthritis – mehrere Gelenke sind gleichzeitig betroffen – oder einer Arthrose ähneln. Von dieser Entwicklung am häufigsten betroffen ist das Kniegelenk. Patienten mit einer chronischen Pseudogicht leiden zusätzlich häufig an wieder-



kehrend hohem Fieber und einem
allgemeinen Krankheitsgefühl.

Chondrokalzinose ausserhalb der Gelenke

Die kristallinen Ablagerungen
von Calciumpyrophosphat
betreffen zumeist das Knorpel-
gewebe von Gelenken. Doch
es ist wichtig zu wissen, dass
auch Weichteile ausserhalb
von Gelenken verkalken können,
namentlich Sehnen, Bänder
und Bandscheiben.

“Frauen sind häu-
figer von einer
Pseudogicht be-
troffen.”

Ursachen der Pseudogicht

Bei einer Störung des Calciumstoffwechsels kann es zu Kalkablagerungen in den Gelenken kommen, aber das erklärt bei Weitem nicht alle Fälle von Pseudogicht. Warum sich – vorrangig bei älteren Menschen – eine primäre Pseudogicht entwickelt, ist häufig nicht festzustellen und zu erklären. Anders verhält es sich mit der sekundären Pseudogicht im Gefolge gewisser Stoffwechselerkrankungen. Diese können sich bereits im frühen Erwachsenenalter ausprägen. Viele Stoffwechselerkrankungen sind mit gravierenden Beschwerden verbunden und führen – wenn nicht rechtzeitig behandelt – zu schweren Komplikationen an Herz, Leber, Knochen und anderen Organen. Die folgende Aufzählung von Ursachen der sekundären Pseudogicht gibt einen kurzen Überblick, ohne vollständig sein zu wollen.

Überfunktion der Nebenschilddrüse

Eine (gutartige) Zellwucherung der Nebenschilddrüse ist eine relativ häufige Ursache der sekundären Pseudogicht. Das Problem liegt darin, dass die Tumorzellen zusätzliche Mengen Parathormon produzieren. Dies erhöht den Calciumgehalt im Blutkreislauf, was die Medizin eine «Hyperkalzämie» nennt. Eine Hyperkalzämie schädigt einerseits die Nieren und führt andererseits direkt zu Kalkablagerungen in Gelenken und Weichteilen, entkalkt aber die Knochen.

Eisenspeicherkrankheit

Auch die Eisenspeicherkrankheit (Hämochromatose) kann eine Pseudogicht verursachen. Dabei handelt es sich um genetisch bedingte Ablagerungen von Eisen in der Leber, in Gelenken, der Bauchspeicheldrüse und weiteren Organen. Ursache dafür

ist eine übermässige Aufnahme von Eisen im Dünndarm. Die grösste Gefahr geht dabei von einer Leberzirrhose (Schrumpfleber) und ihren Folgen sowie einer Herzmuskelerkrankung aus.

“Einige Stoffwechselerkrankungen können eine Pseudogicht auslösen.”

Magnesiummangel

Eine weitere Grunderkrankung, die Pseudogicht verursachen kann, ist ein chronischer Mangel an Magnesium, dadurch hervorgerufen, dass der Körper im Darm oder in den Nieren zu wenig Magnesium aufnehmen kann. Die Ursache liegt in erblich bedingten Störungen des Phosphat- und Magnesiumstoffwechsels.

Kupferspeicherkrankheit

Auch die seltene Kupferspeicherkrankheit (Morbus Wilson) kann eine sekundäre Pseudogicht hervorrufen. Die Betroffenen vermögen Kupfer aus der Nahrung nur ungenügend auszuschleiden. Dadurch kommt es zu Kupferablagerungen in der Leber und weiteren Organen.

→ Wichtiger Hinweis:

Bei Pseudogicht-Patienten unter 60 Jahren ist es angezeigt, nach einer zugrundeliegenden Stoffwechselerkrankung zu suchen.

Gelenkveränderungen

Schliesslich können auch Gelenkfehlstellungen eine Pseudogicht begünstigen. Diese können angeboren oder durch einen Unfall oder eine Operation verursacht worden sein. Auch Deformationen durch chronische Gelenkentzündungen (Arthritis) zählen zu diesen Gelenkveränderungen.

Diagnose und Behandlung

Bei der Pseudogicht verkalken die Gelenkknorpel. Erfahrene Rheumatologen erkennen die Calciumpyrophosphatkristalle im Ultraschall. Diagnostische Sicherheit bringen Röntgenuntersuchungen. Die Röntgenbilder zeigen feine streifige Verkalkungen in Längsrichtung der Knochen. Eine weitere diagnostische Möglichkeit ist die Punktion betroffener Gelenke. Unter dem Mikroskop lässt sich in der Gelenkflüssigkeit das Calciumpyrophosphat (CPP) nachweisen.

Behandlungsformen

Bei der Therapie zeigt sich ein grosser Unterschied zwischen der Pseudogicht und der echten Gicht. Letztere bietet verschiedene Angriffspunkte. So kann man den Harnsäurespiegel im Blutkreislauf medikamentös senken, die Ernährung umstellen und – im Falle von Fettleibigkeit –

sein Körpergewicht reduzieren, um das Gichtrisiko zu senken. Bei der Pseudogicht hingegen stehen nur wenige Optionen zur Verfügung. Und es gibt auch keine allgemein gültigen Empfehlungen, wie sich einer Pseudogicht vorbeugen liesse.

Medikamente zur Symptombekämpfung

Die Bildung von Calciumpyrophosphatkristallen lässt sich kaum unterbinden. Die hauptsächliche Strategie einer Behandlung der Pseudogicht besteht deshalb darin, den Entzündungsmechanismus medikamentös zu blockieren. Gegen den Entzündungsreiz und die Schmerzen helfen in der Regel nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR).

Weitere Behandlungsmassnahmen

Bei einem Pseudogichtanfall wird empfohlen, die betroffenen Gelenke zu kühlen. Linderung kann auch bringen, wenn der Arzt die angesammelte Gelenkflüssigkeit mit einer Spritze oder Nadel abzieht (diese Punktion ist sowieso für die Diagnose nötig). Bei einer chronisch gewordenen Pseudogicht hilft hingegen Wärme. Ist ein Gelenk durch die Verkalkung massiv geschädigt, kann der Chirurg versuchen, die chronisch entzündete Gelenkinnenhaut zu entfernen.

Hat sich die Pseudogicht im Gefolge einer anderen Erkrankung entwickelt, muss diese behandelt werden, um eine Chronifizierung der Pseudogicht zu verhindern. Das gilt für genetisch bedingte Stoffwechselerkrankungen genauso wie für Gelenkfehlstellungen.

Was tun bei akuter Pseudogicht?

- Das betroffene Gelenk entlasten, schonen und mit Eis kühlen.
- Einen Arzt aufsuchen.

Arthritis

Sammelbegriff für alle entzündlichen Formen von Rheuma.

Die Gicht und die Pseudogicht zählen beide zu den Arthritiden (Arthritis-Erkrankungen).

Arthrose

Meist nach dem 40. Lebensjahr einsetzender Gelenkverschleiss.

90% der Menschen über 65 Jahren haben eine Arthrose. Die chronische Chondrokalzinose (Pseudogicht) führt zu einer Arthrose.

Calcium

Calcium (aus der Nahrung) wird im Darm aufgenommen, in den Knochen gespeichert und über die Nieren ausgeschieden. Bei Störungen des Calciumstoffwechsels kommt es in Gelenken zu kristallinen Ablagerungen von Calciumpyrophosphat (CPP). Sie verursachen die Beschwerden einer Chondrokalzinose (Pseudogicht).

Diuretika

Wassertreibende Medikamente, die die Urinmenge erhöhen.

Doch mit der grösseren Menge Urin wird nicht mehr Harnsäure ausgeschwemmt. Deshalb können Diuretika einen Gichtanfall auslösen.

Enzym

Enzyme sind (meist Eiweiss-) Moleküle, die biochemische Reaktionen beschleunigen und steuern. Damit haben sie eine wichtige Funktion im Stoffwechsel.

Gichtknoten

Gichtknoten (Gichttophi) sind kleine, kugelförmige Ablagerungen von Harnsäurekristallen an kühleren Körperstellen wie Ohrmuscheln, Füßen, Ellbogen und Fingern. Gichtknoten verursachen keine Schmerzen. Sie sind unschön, aber harmlos.

Harnsäure

Die Harnsäure ist das Endprodukt des Purinstoffwechsels und damit der Stoff, der eine Gicht auslösen kann. Kristalline Ablagerungen von Harnsäure im Gelenkknorpel und in der Gelenkkapsel verursachen die für die Gicht charakteristischen heftigen Schmerzen.

Hyperkalzämie

Eine hohe Calciumkonzentration im Blut, z. B. hervorgerufen durch eine Überfunktion der Nebenschilddrüsen. Die Hyperkalzämie kann eine (sekundäre) Pseudogicht verursachen.

Hyperurikämie

Die Vorstufe der Gicht, eine Erhöhung des Harnsäurespiegels im Blutkreislauf. Bis zu 30% der erwachsenen Männer haben eine Hyperurikämie.

Hypoxanthin

Eine Zwischenstufe des Purinstoffwechsels, bei dem Purine in Harnsäure umgewandelt werden.

Kristallarthropathie

Wissenschaftlicher Name für Gelenkerkrankungen, bei denen kristalline Ablagerungen von Stoffwechselprodukten Beschwerden verursachen. Die Gicht und die Pseudogicht zählen beide zu den Kristallarthropathien.

Metabolisches Syndrom

Sammelbezeichnung für die folgenden vier Gesundheitsrisiken: Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Störungen des Fettstoffwechsels und Störungen des Zuckerstoffwechsels (Diabetes mellitus Typ 2). 75% der Gichtpatienten leiden am metabolischen Syndrom.

NSAR

Geläufige Abkürzung für nicht-steroidale Antirheumatika. Das sind entzündungshemmende und schmerzreduzierende Medikamente, einsetzbar bei allen Formen von entzündlichem Rheuma, also auch bei Gicht und Pseudogicht. NSAR hindern bestimmte Enzyme daran, die für den Ablauf einer Entzündungsreaktion notwendigen Signalmoleküle zu bilden.

Podagra

Die medizinische Bezeichnung für die akute Gicht im Grundgelenk der grossen Zehe lässt sich mit dem Begriff «Fussgicht» verdeutschen.

Purin

Purine sind Bausteine der Desoxyribonukleinsäure (DNA) und damit Teil der Erbsubstanz, die im Zellkern von Zellen vorkommen. Über die Ernährung

und den Zellabbau gelangen Purine in den Blutkreislauf und werden zu Harnsäure umgewandelt. Ein Zuviel an Harnsäure verursacht einen Gichtanfall. Gichtbetroffene profitieren von einer purinarmen Ernährung.

Stoffwechsel

Unter den Stoffwechsel (Metabolismus) fallen alle chemischen Prozesse in einem Lebewesen. Bei diesen Prozessen wandelt der Körper chemische Stoffe vielfältig um. Im Falle der Gicht spielt der Purinstoffwechsel eine zentrale Rolle. Purine werden über zwei Zwischenstufen (Hypoxanthin und Xanthin) zu Harnsäure umgewandelt («verstoffwechselt»), die der Körper ausscheiden kann.

Uratkristalle

Urat bedeutet Harnsäure. Uratkristalle sind demnach Harnsäurekristalle.

Urikosurika

Medikamente, die in den Nieren die Ausscheidung von Harnsäure fördern.

Weichteile

Alle nicht-knöchernen Strukturen des menschlichen Bewegungsapparates. Zu den Weichteilen zählen Muskeln, Sehnen, Bänder, Schleimbeutel, Fettgewebe, Bindegewebe, Nerven und Gefäße.

Xanthin

Eine Zwischenstufe des Purinstoffwechsels, bei dem Purine in Harnsäure umgewandelt werden.

Zipperlein

Das ist ein altes deutsches Wort für die Gicht, vor allem die Fussgicht (Podagra), weil «Zipperlein» vermutlich auf das untergegangene Verb «zippern» zurückgeht, was laut Sprachhistorikern «mit kurzen Schritten langsam

gehen» bedeutet haben soll.

Heute wird der Begriff «Zipperlein» eher auf Altersbeschwerden und Wehwechen bezogen.

Zytostatika

Natürliche oder synthetische Substanzen, die das Zellwachstum hemmen. Sie kommen bei einer Chemotherapie zum Einsatz, indem sie die Krebszellen bekämpfen.

Die Rheumaliga Schweiz – bestehend aus 20 kantonalen Rheumaligen und 6 nationalen Patientenorganisationen – engagiert sich für Rheumabetroffene, Angehörige und Interessierte.

Die Rheumaliga Schweiz bietet:

- Bewegungskurse im Trockenen oder im Wasser
- Hilfsmittel und Publikationen
- Beratung, Information und Schulung für Betroffene und Fachpersonen
- Präventions- und Gesundheitsförderung

Weitere Informationen finden Sie auf dem Schweizer Rheuma-Portal **www.rheumaliga.ch**. Oder rufen Sie uns an, wir sind für Sie da: **Tel. 044 487 40 00**.

Gelenkschonend Gemüse zubereiten

Die spezielle Griffform dieser beiden Rüstmesser bringt Ihre Hand automatisch in eine gelenkschonende und kraftsparende Haltung.

Klingenlänge: 12 cm
(Art.-Nr. 6901) CHF 27.10

Klingenlänge: 15 cm
(Art.-Nr. 6902) CHF 36.10

Kraft sparen beim Flaschenöffnen

Mit dem Flaschenöffner «Big Up» öffnen Sie fest verschlossene PET- und Glasflaschen ohne grossen Kraftaufwand.

(Art.-Nr. 6305) CHF 15.80

Hilfsmittel – Kleine Helfer, grosse Wirkung

Katalog (D 003) kostenlos



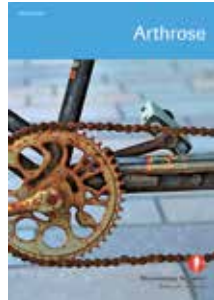
Gesamtes Angebot auf:
www.rheumaliga-shop.ch

Bestellungen:
Tel. 044 487 40 10
info@rheumaliga.ch



Arthrose

Broschüre (D 301)
Kostenlos



Ernährung

Buch (D 430)
CHF 15.00



Sport für Einsteiger und Umsteiger

Broschüre (D 3013)
Kostenlos



Sie haben es in der Hand!

Handschmerzen verstehen,
behandeln, vermeiden
Broschüre (D 1050)
Kostenlos



Auf gesunden Füßen

Übungen, Tipps und Informationen
Broschüre (D 1040)
Kostenlos



Magazin forumR

Probeexemplar (CH 304)
Kostenlos

Rheumaliga Schweiz

Josefstrasse 92, 8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19

info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Bestellungen: Tel. 044 487 40 10

Kantonale Rheumaligen

Aargau, Tel. 056 442 19 42, info.ag@rheumaliga.ch

Beide Appenzell, Tel. 071 351 54 77, info.ap@rheumaliga.ch

Beide Basel, Tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch

Bern, Tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Freiburg, Tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch

Genf, Tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch

Glarus, Tel. 055 610 15 16 und 079 366 22 23, rheumaliga.gl@bluewin.ch

Jura, Tel. 032 466 63 61, ljcr@bluewin.ch

Luzern und Unterwalden, Tel. 041 377 26 26, rheuma.luuw@bluewin.ch

Neuenburg, Tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch

Schaffhausen, Tel. 052 643 44 47, rheuma.sh@bluewin.ch

Solothurn, Tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch

St. Gallen, Graubünden und Fürstentum Liechtenstein,

Geschäftsstelle: Tel. 081 302 47 80, info.sggrfl@rheumaliga.ch

Sozialberatung: Tel. 081 511 50 03, info.sggrfl@rheumaliga.ch

Tessin, Tel. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch

Thurgau, Tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch

Uri und Schwyz, Tel. 041 870 40 10, rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

Waadt, Tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch

Wallis, Tel. 027 322 59 14, vs-rheumaliga@bluewin.ch

Zug, Tel. 041 750 39 29, rheuma.zug@bluewin.ch

Zürich, Tel. 044 405 45 50, admin.zh@rheumaliga.ch

**Schweizerischer Verband der
Ernährungsberater/innen SVDE**

Altenbergstrasse 29, Postfach 686, 3000 Bern 8

Tel. 031 313 88 70, service@svde-asdd.ch, www.svde-asdd.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87, Postfach, 3001 Bern

Tel. 031 385 00 00, info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

Avenue de la Gare 52, 1003 Lausanne

Tel. 079 954 89 62, info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

**Unterstützen Sie die Arbeit der Rheumaliga
Schweiz mit einer Spende!
Herzlichen Dank**



Postkonto
IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

Bank UBS Zürich
IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Impressum

Autor – Patrick Frei, Rheumaliga Schweiz

Fachlektorat

Prof. Dr. Burkhard Möller, Universitätsspital Bern

Dr. med. Thomas Langenegger, Zuger Kantonsspital, Baar

Projektleitung – Marina Frick, Rheumaliga Schweiz

Gestaltung – Oloid Concept GmbH, Zürich

Bildnachweis

Titelbild: © Marcus Lindstrom / istockphoto.com

S. 3: Aus «Der neidische Handwerksbursche» von Wilhelm Busch

S. 10: © Patrik Naumann / photocase.de

S. 22: © Philou73 / istockphoto.com

S. 25: © daniel.schoenen / photocase.de

S. 31: © anandaBGD / istockphoto.com

S. 35: © mediaphotos / istockphoto.com

Herausgeber – © by Rheumaliga Schweiz, 2016

Gut beraten

Ich bestelle folgende Artikel:

- Arthrose**
Broschüre (D 301) kostenlos
- Ernährung**
Buch (D 430) CHF 15.00
- Sie haben es in der Hand!**
Broschüre (D 1050) kostenlos
- Auf gesunden Füßen**
Broschüre (D 1040) kostenlos
- Magazin forumR**
Probeexemplar (CH 304) kostenlos
- Gutes tun, das bleibt**
Testament-Ratgeber (D 009) kostenlos
- Hilfsmittel – Kleine Helfer, grosse Wirkung**
Katalog (D 003) kostenlos
- Flaschenöffner Big Up**
(Art.-Nr. 6305) CHF 15.80
- Rüstmesser 12 cm** **Rüstmesser 15 cm**
(Art.-Nr. 6901) CHF 27.10 (Art.-Nr. 6902) CHF 36.10
- Ich möchte die gemeinnützige Arbeit der Rheumaliga Schweiz unterstützen. Senden Sie mir entsprechende Informationen.
- Ich möchte der Rheumaliga als Mitglied beitreten.
Bitte kontaktieren Sie mich.

Telefonnummer

E-Mail

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

B

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta
Envoi commercial-réponse

Absender

Vorname / Name

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Datum / Unterschrift

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Rheuma
D 331

14'000/OD/09.2016

Ihre Experten für
rheumatische Krankheiten

—

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Schweizerische
Gesellschaft für
Rheumatologie



www.rheuma-net.ch



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt