



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Auswertung Onlineumfrage

«Wie leben Sie mit der Gicht?»

Februar 2021



Inhaltsverzeichnis

Tabellenverzeichnis	2
Abbildungsverzeichnis	2
1. Ausgangslage	3
1.1 Ziele der Onlineumfrage «Wie leben Sie mit der Gicht?»	3
1.2 Krankheitsbild, Häufigkeit, Risikofaktoren und Behandlung	3
2. Methodisches Vorgehen	4
3. Resultate	4
3.1 Generelle Informationen zu den Teilnehmenden der Umfrage	4
3.2 Gesundheitszustand	6
3.3 Lebensstil und Gicht.....	7
3.4 Umgang mit der Gicht	8
3.5 Medikamente und Gicht	9
4. Fazit	12
Literaturverzeichnis	14
Anhang	15
I. Detaillierte Grafiken über den Gesundheitszustand	15
II. Onlineumfrage - Fragebogen.....	16

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Altersstruktur der Teilnehmenden der Onlineumfrage	5
---	---

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Anzahl Jahre welche die Befragten mit einer Gicht leben.....	5
Abbildung 2: Gegenwärtiger allgemeiner Gesundheitszustand	6
Abbildung 3: Ernährungsverhalten der befragten Personen mit Gicht.....	7
Abbildung 4: Körperlich aktive Bewegung der Gichtbetroffenen	8
Abbildung 5: Umgang mit Gesundheitsproblemen.....	8
Abbildung 6: Beurteilung der Wirkung der medikamentösen Therapie gegen Gicht	10
Abbildung 7: Gründe der Teilnehmenden für Schwierigkeiten bei der Medikamentenadhärenz ...	10
Abbildung 8: Die wichtigsten Informationsquellen der Betroffenen	11
Abbildung 9: Blutzuckerwerte der befragten Personen	15
Abbildung 10: Cholesterinwerte der befragten Personen	15
Abbildung 11: Blutdruckwerte der befragten Personen.....	15
Abbildung 12: BMI der befragten Personen	16



1. Ausgangslage

1.1 Ziele der Onlineumfrage «Wie leben Sie mit der Gicht?»

Gicht zählt zu den schmerzhaftesten und den häufigsten Formen von Rheuma. Auf der Website der Rheumaliga Schweiz werden Informationen zu dieser Krankheit auffallend häufig gesucht. Allein die Darstellungen des Krankheitsbildes (Unterseiten «Gicht», «Goutte» und «Gotta») wurden im Jahr 2020 gegen 90'000 Mal aufgerufen. Und rund 1000 Userinnen und User haben im selben Jahr im Lernquiz Gicht (www.rheumaliga.ch/gicht-quiz) ihr Wissen über diese Erkrankung kurz getestet bzw. aufgefrischt.

Ziel der Onlineumfrage «Wie leben Sie mit der Gicht?» ist es mehr darüber zu erfahren, wie die Betroffenen einer Gicht damit umgehen und wie sie ihr Leben mit dieser Erkrankung gestalten. Die Onlineumfrage der Rheumaliga Schweiz untersucht damit, wie es den Betroffenen im Alltag mit der Erkrankung geht und welche Massnahmen sich für die Betroffenen im Umgang mit der Erkrankung bewähren.

Des Weiteren ist die Rheumaliga Schweiz stets bestrebt, Informationen und Erfahrungen von Gichtbetroffenen zu sammeln, um die Aktivitäten und Dienstleistungen besser auf diese grosse Gruppe ausrichten zu können.

1.2 Krankheitsbild, Häufigkeit, Risikofaktoren und Behandlung

Gicht und Pseudogicht

Die Gicht zählt zu den entzündlich rheumatischen Erkrankungen und wird in der Fachsprache der Gruppe der Kristallarthropathien zugeordnet. Eine Kristallarthropathie ist eine Gelenkerkrankung, die zur Ablagerung von kristallinen Stoffwechselprodukten in der Gelenkhöhle führt. Gicht ist die bekannteste Kristallarthropathie, bei der es zur Ablagerung von Harnsäurekristallen kommt. Die Vorstufe davon ist eine Hyperurikämie: zu viel Harnsäure im Blutkreislauf.

Nebst der Gicht existiert auch die Pseudogicht, welche eine weitere rheumatische sowie gichtähnliche Gelenkerkrankung ist. Wie bei der echten Gicht treten die Schmerzen akut und schubweise auf und können chronisch werden [1]. Allerdings unterscheidet sich die Pseudogicht von der Gicht, da bei der Pseudogicht nicht Harnsäurekristalle, sondern Calciumpyrophosphat abgelagert wird. Das bedeutet, dass die bei der Pseudogicht die Gelenke verkalken und somit eine andere Behandlung als bei der Gicht erforderlich ist. Die durchgeführte Onlineumfrage fokussierte sich ausschliesslich auf die Gicht und nicht auf die Pseudogicht. Deshalb wird im vorliegenden Bericht nicht weiter auf das Krankheitsbild 'Pseudogicht' eingegangen.

Häufigkeit in der Bevölkerung

Die Häufigkeit von Gicht in der Bevölkerung schwankt leicht je nach Land und Studie. Gegenwärtig geht man davon aus, dass zwischen 0.4 % bis 4 % der Bevölkerung von Gicht betroffen sind [2, 3, 4]. Männer leiden viel häufiger an einer Gicht als Frauen. Auf sieben Männer kommt jeweils eine Frau [4]. Weiter korrelieren die Prävalenz und die Inzidenz der Gicht auch stark mit dem Alter. Bei Männern ab 40 stellt die Gicht die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung dar [1]. Der erste Gichtanfall bei Männern tritt meistens im Alter zwischen 40 und 45 Jahren ein und bei Frauen im Durchschnitt im Alter zwischen 55 und 60 Jahren [1].

Risikofaktoren und assoziierte Erkrankungen

Es gibt mehrere Risikofaktoren, an Gicht zu erkranken. Die meisten Gichtbetroffenen weisen bereits eine erbliche Veranlagung für einen erhöhten Harnsäurespiegel auf. Diese Personen bilden im Stoffwechsel überdurchschnittlich viel Harnsäure – oder scheiden in den Nieren zu wenig davon aus [5].

Weitere nicht beeinflussbare Risikofaktoren sind das männliche Geschlecht und das Alter. Demgegenüber stehen die beeinflussbaren Risikofaktoren, wie z. B. Ernährungsgewohnheiten (bspw. hoher Fleischkonsum oder zu viele Proteinshakes) oder einen übermässigen Alkoholkonsum. So zählt ein üppiges Essen mit viel Fleisch und Alkohol oft als Auslöser für einen



ersten Gichtanfall. Bilden Erbfaktoren oder der Lebensstil die Ursachen für eine Gicht, wird von einer primären Gicht gesprochen.

Weiter können Vorerkrankungen eine Gicht begünstigen. Dann spricht man von einer sekundären Gicht. Diese kommt häufig in Zusammenhang mit Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Diabetes mellitus (zu hohem Blutzucker), gestörtem Fettstoffwechsel oder diversen Nierenerkrankungen vor [6]. Treten mehrere der genannten Symptome bzw. Krankheitsbilder auf, wird dies auch als metabolisches Syndrom bezeichnet. Es wird davon ausgegangen, dass drei von vier Gichtbetroffene an einem metabolischen Syndrom leiden [1].

Behandlung von Gicht

Es gibt diverse Möglichkeiten, eine Gicht zu behandeln. Um die Schmerzen zu stoppen, dienen diverse medikamentöse Entzündungshemmer. Mehr Informationen zur medikamentösen Behandlung findet man in der Broschüre der Rheumaliga «Gicht und Pseudogicht» oder auf der Website www.rheumaliga.ch.

Eine weitere Möglichkeit, welcher Gichtbetroffene haben, ist, dass die Ernährung bei Gicht den grössten Einfluss hat gegenüber anderen entzündlich rheumatischen Erkrankungen [7]. Dies aus dem Grund, dass Gicht eine Stoffwechselerkrankung und keine Autoimmunerkrankung ist. Dabei wird Gichtbetroffenen geraten, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, was bedeutet Fleisch, Alkohol, Zucker sowie Fett im Masse zu essen und dafür viel Gemüse und Milchprodukte zu konsumieren. Weitere Informationen rund um Gicht und Ernährung, können hier gefunden werden: <https://www.rheumaliga.ch/rheuma-von-a-z/gicht>.

Es existieren demnach mehrere Behandlungsmöglichkeiten für Gichtbetroffene und auch die Betroffenen selbst können einiges unternehmen, um die Krankheit in den Griff zu bekommen. Genau dieser Frage, wie die Gichtbetroffene ihre Erkrankung managen, wollen wir in der Auswertung der Onlineumfrage nachgehen.

2. Methodisches Vorgehen

Basierend auf den bisherigen Erfahrungen im Austausch mit Betroffenen als auch einer kleinen Literaturrecherche, hat die Rheumaliga Schweiz einen Fragebogen zum Thema «Wie leben Sie mit der Gicht?» erarbeitet. Dieser wurde durch die Firma kreis4 communications AG zu einer Onlineumfrage programmiert und auf der Website der Rheumaliga Schweiz (www.rheumaliga.ch) vom 2. Oktober bis 21. Dezember 2020 aufgeschaltet. Zudem wurde der Link zur Umfrage über alle Medien- und Kommunikationskanäle der Rheumaliga Schweiz an die entsprechende Zielgruppe versendet. Die Onlineumfrage umfasste insgesamt 24 Fragen war in drei Landessprachen (Deutsch, Französisch und Italienisch) zugänglich.

Im Januar 2021 hat die Kreis4 communications AG die bereinigten Daten an die Rheumaliga Schweiz zugestellt, welche die Daten anschliessend analysierte und die Resultate im vorliegenden Bericht zusammenfasst. Die Analyse ist rein deskriptiv und beschreibt die subjektive Wahrnehmung der Betroffenen, welche an dieser Umfrage teilgenommen haben.

3. Resultate

3.1 Generelle Informationen zu den Teilnehmenden der Umfrage

In einem Zeitraum von 12 Wochen haben 199 Personen an der Onlineumfrage teilgenommen. Davon waren 98 (49 %) Personen weiblich und 101 (51 %) männlich. Die Umfrage ist somit nicht repräsentativ, da die Verteilung der Häufigkeit der Erkrankung in der Bevölkerung nicht korrekt abgebildet wird. In der Bevölkerung leiden Männer viel häufiger an Gicht als Frauen (siehe auch Kapitel 1.2).

Das Durchschnittsalter beträgt 63.5 Jahre (Median = 64 Jahre). Die jüngste Person, welche an der Onlineumfrage teilnahm, war 19 Jahre alt und die älteste Person 84 Jahre alt.



Tabella 1: Altersstruktur der Teilnehmenden der Onlineumfrage

Altersgruppe	Männlich	Weiblich	Total	in %
19 – 48 Jahre	8	7	15	8%
49 – 58 Jahre	16	29	45	23%
59 – 68 Jahre	35	35	70	35%
69 – 78 Jahre	37	22	59	30%
79 – 84 Jahre	5	5	10	5%
Total Anzahl Personen	101	98	199	100%

Am häufigsten leiden Personen im Alter zwischen 49 und 78 Jahren. Die Tabelle 1 ist mit Vorsicht zu geniessen, da diese nicht abbildet, wann die jeweiligen Personen an Gicht erkrankt sind, sondern wie alt die Gichtbetroffenen zum Zeitpunkt der Umfrage waren. Wie im Kapitel 1.2 erläutert, erleiden die meisten Männer ihren ersten Gichtanfall zwischen 40 und 45 Jahren und die Frauen zwischen 55 und 60 Jahren.

Anzahl Lebensjahre mit der Gicht

Im Durchschnitt lebten die befragten Personen bereits 11.5 Jahre mit der Gicht (Median = 8 Jahre). Die Spannweite liegt zwischen einem und 50 Jahren.

Die Abbildung 1 zeigt, dass die meisten Befragten seit sechs oder mehr Jahren an der Gicht leiden (58 %) und somit bereits einige Erfahrung im Umgang mit der Erkrankung mitbringen. 15 % der Gichtbetroffenen leben bereits seit über 20 Jahren mit der Erkrankung.



Abbildung 1: Anzahl Jahre welche die Befragten mit einer Gicht leben

Andere Krankheiten

Im Rahmen der Onlineumfrage wurde auch nach weiteren rheumatischen Erkrankungen sowie anderen Krankheiten der Gichtbetroffenen gefragt. Mehrfachantworten waren möglich.

Insgesamt gaben 74 Personen an, keine weiteren rheumatischen Erkrankungen zu haben. Dies entspricht lediglich 37 % der Befragten und bedeutet umgekehrt, dass 63 % der Teilnehmenden der Onlineumfrage neben der Gicht an einer zusätzlichen rheumatischen Erkrankung oder einer anderen Krankheit leiden.

Arthrose, als weitere rheumatische Erkrankung, würde am häufigsten genannt und dies hängt sicherlich auch mit der Altersstruktur der Befragten zusammen. 67 Gichtbetroffene (34 %) oder jede dritte Person gab an zusätzlich Arthrose zu haben. Weitere sechs Personen (3 %) gaben an, Arthrose in Kombination mit einer anderen Erkrankung zu haben, wie Herz- und Niereninsuffizienz, Osteoporose, Frozen Shoulder, Asthma, Fibromyalgie, Morbus Bechterew und Psoriasis. 15 Gichtbetroffene leiden zudem gleichzeitig an Arthritis und Arthrose (8%) und eine



Person (1 %) an Arthrose, Arthritis und Fibromyalgie. Somit haben insgesamt 46 % der Gichtbetroffenen Arthrose und davon 12 % sogar noch mehrere weitere Erkrankungen.

An zweiter Stelle ist die Kombination von Gicht und weiteren entzündlichen Arthritis-Formen. 21 Personen (11 %) gaben an zusätzlich noch an einer rheumatoiden Arthritis oder einer Psoriasis-Arthritis erkrankt zu sein. Zwei Personen (1 %) leiden nebst der Arthritis noch an anderen rheumatischen Erkrankungen, wie z. B. der Fibromyalgie.

Weiter gaben 11 Gichtbetroffene an (6 %) an, noch andere Erkrankungen zu haben, wie z. B. Pseudogicht, Polyarthrit, Neuropathie, Weichteilrheuma, Leistungsasthma, COPD (chronic obstructive pulmonary disease), Fibromyalgie, Colitis ulcerosa, Lupus erythematodes, Psoriasis-Arthritis.

Die generellen Informationen zu den befragten Gichtbetroffenen weisen darauf hin, dass die Ergebnisse gewisse Verzerrungen (Biases) aufweisen. Einerseits haben überproportional viele Frauen an der Umfrage teilgenommen und andererseits hat mehr als die Hälfte der Befragten noch eine zusätzliche rheumatische Erkrankung. Letzteres kann darauf zurückgeführt werden, dass der Zugang zur Umfrage hauptsächlich über die Website der Rheumaliga Schweiz erfolgte und somit vermehrt auch Personen erreichte, welche bereits eine andere rheumatische Erkrankung haben. Diese Verzerrungen werden soweit möglich bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt.

3.2 Gesundheitszustand

Assoziierte Erkrankungen und metabolisches Syndrom

Wie bereits in Kapitel 1.2 beschrieben, leiden gemäss Fachpersonen knapp 75 % der Gichtbetroffenen am metabolischen Syndrom. Deshalb wurde in der Onlineumfrage auch nach den Blutzuckerwerten, den Cholesterinwerten, dem Bodymass-Index und den Blutdruckwerten gefragt, um zu verstehen, wie viele Teilnehmende am metabolischen Syndrom leiden. Die dazugehörigen Abbildungen sind im Anhang I. (Detaillierte Grafiken über den Gesundheitszustand) aufgeführt.

Bei der Mehrheit der Gichtbetroffenen sind die Blutzuckerwerte, die Cholesterinwerte sowie die Blutdruckwerte im Normalbereich. Einzig der BMI ist bei 124 Gichtbetroffenen (62 %) höher als 25 und deutet auf eine Vorstufe des Übergewichts hin.

Aus der Analyse ergeben sich zudem keine weiteren Zusammenhänge zwischen dem Geschlecht, dem Alter und den Blutzuckerwerten, den Cholesterinwerten, dem BMI sowie den Blutdruckwerten.

Gesundheitszustand

Weiter wurde in der Onlineumfrage auch nach dem allgemeinen Gesundheitszustand der Gichtbetroffenen gefragt. Das Ergebnis ist in Abbildung 2 dargelegt. Im Durchschnitt bewerteten die Befragten ihren Gesundheitszustand mit einer 6 (Median = 6), was etwas besser ist als neutral (5 = neutral).

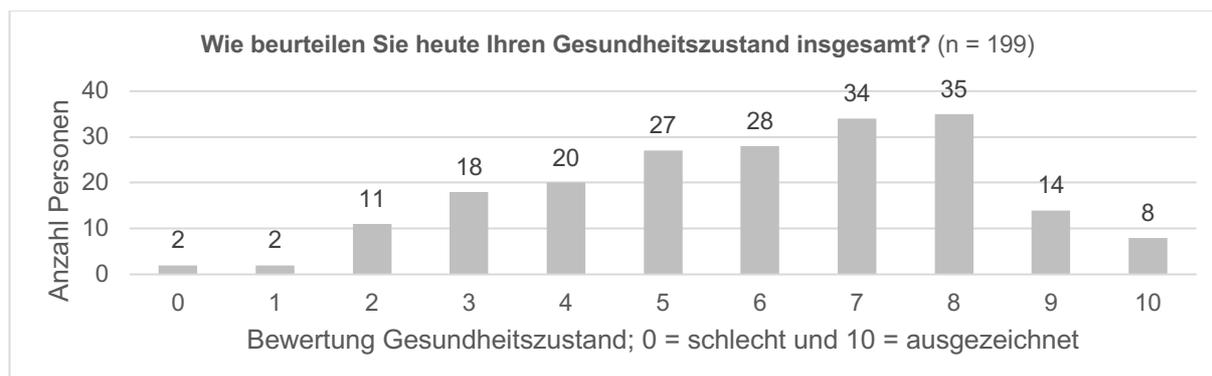


Abbildung 2: Gegenwärtiger allgemeiner Gesundheitszustand



Das Alter sowie die Anzahl Jahre, welche eine Person mit der Gicht lebt, scheinen keinen signifikanten Einfluss auf den Gesundheitszustand zu haben. Allerdings beeinflusst das Geschlecht den Gesundheitszustand massgeblich; Frauen schätzen ihren allgemeinen Gesundheitszustand schlechter ein als Männer: Männer (Mittelwert = 6.3) und Frauen (Mittelwert = 5.6).

3.3 Lebensstil und Gicht

Die Gicht kann durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflusst werden. Deshalb wurden die Gichtbetroffenen nach ihren Ess- und Trinkgewohnheiten sowie ihrem Bewegungsverhalten befragt.

Alkoholkonsum und Häufigkeit des Konsums

125 Personen (63 %) gaben an, Alkohol zu konsumieren, davon gaben wiederum 85 Personen (68 %) an, gelegentlich zu trinken, 8 Personen (6 %) gaben an mehrmals täglich zu trinken und 32 Personen (26 %) gaben an, täglich Alkohol zu konsumieren. Lediglich 37 % der Gichtbetroffenen konsumieren keinen Alkohol. Das ist insofern erstaunlich, da Alkohol und insbesondere Bier einen starken Einfluss auf die Gicht hat.

Ernährungsverhalten

Die Ergebnisse in Abbildung 3 fördern zu Tage, dass sich die befragten Gichtbetroffenen mehrheitlich an eine ausgewogene Ernährung halten. So gaben knapp zwei Drittel an (57 %), dass sie täglich Gemüse und Früchte essen und knapp die Hälfte der Befragten (46 %) konsumiert täglich Milchprodukte.

Ungesunde und nährstoffarme Lebensmittel und Getränke (z. B. Fertigprodukte und Süssgetränke) werden vorwiegend nie bis selten konsumiert. Beim Fleischkonsum gaben 18 Personen (9 %) an, täglich, und 94 Personen (47 %), mehrmals pro Woche Fleisch zu konsumieren. Grundsätzlich gilt für Gichtbetroffene, weniger Fleisch, Fisch zu essen und auf Innereien zu verzichten. Wenn Fleisch konsumiert wird, sollten sich Gichtbetroffene mit kleinen Mengen (100 Gramm pro Tag) und vergleichsweise purinarmes Fleisch vorziehen, wie Truthanschnitzel, Rinderbrust oder Rehrücken [1].

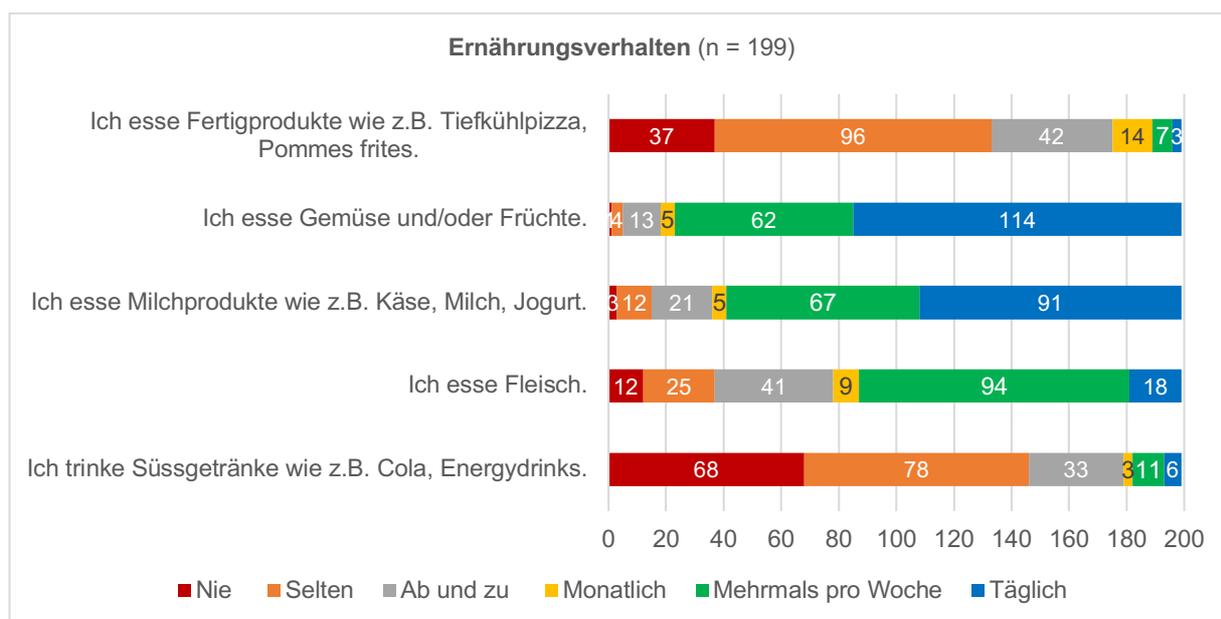


Abbildung 3: Ernährungsverhalten der befragten Personen mit Gicht



Körperliche Bewegung

Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil für den Umgang mit der Gicht. Genauso wichtig ist eine ausreichende körperliche Bewegung, damit auch das Körpergewicht in einem gesunden Rahmen bleibt. Mit der Frage: «Wie häufig bewegen Sie sich, so dass Sie ins Schwitzen kommen oder einen leicht erhöhten Puls haben?» wurde die körperliche Bewegung der Gichtbetroffenen erfragt. Die Abbildung 4 veranschaulicht, dass die Mehrheit der Teilnehmenden der Umfrage (63 %) sich mehrmals pro Woche oder täglich körperlich aktiv, respektive so, dass sie ins Schwitzen kommen, bewegt. Hinsichtlich des Bewegungsverhaltens gibt es keinen erheblichen Geschlechterunterschied.

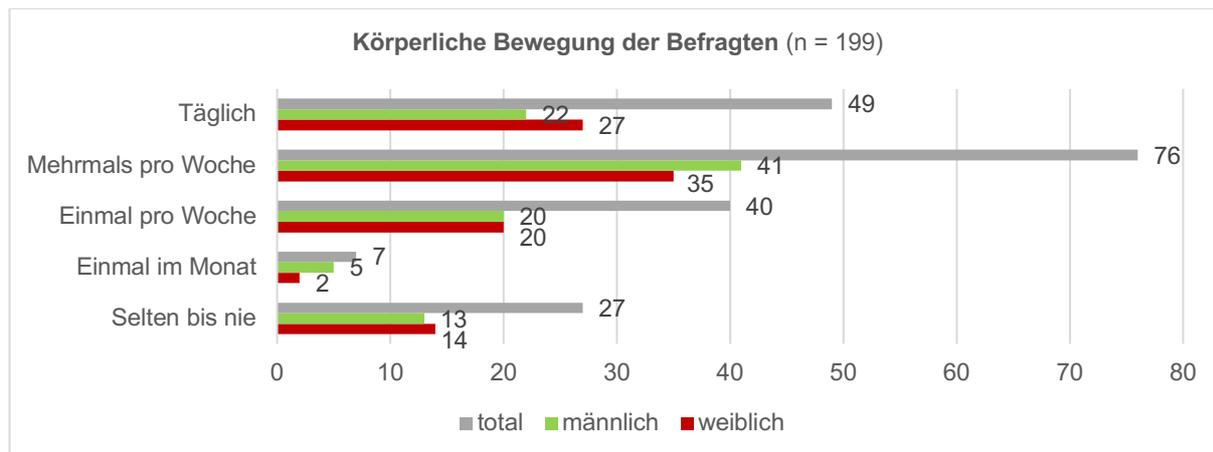


Abbildung 4: Körperlich aktive Bewegung der Gichtbetroffenen

3.4 Umgang mit der Gicht

Obschon es für eine Gichterkrankung effektive Behandlungsmöglichkeiten gibt, wird die Gicht oft falsch diagnostiziert oder der Umgang mit der Erkrankung bleibt oft suboptimal [2]. Gemäss den aktuellen EULAR-Empfehlungen spielt die Patientenedukation hinsichtlich der Entstehung und Entwicklung von Gicht (Pathophysiologie) eine zentrale Rolle, um das Management bzw. den Umgang der Erkrankung zu optimieren [2]. Ein gut informierter Patient und eine gut informierte Patientin wissen, was die Krankheit positiv und negativ beeinflusst, und können dementsprechend die Gicht mehr oder minder in den Griff bekommen.

Mit der Frage «Ich weiss, was meine Gesundheitsprobleme (z. B. Gichtanfälle) auslösen und was sie verschlimmern kann.» sollte aufgezeigt werden, wie Gichtbetroffene mit der Erkrankung umgehen.

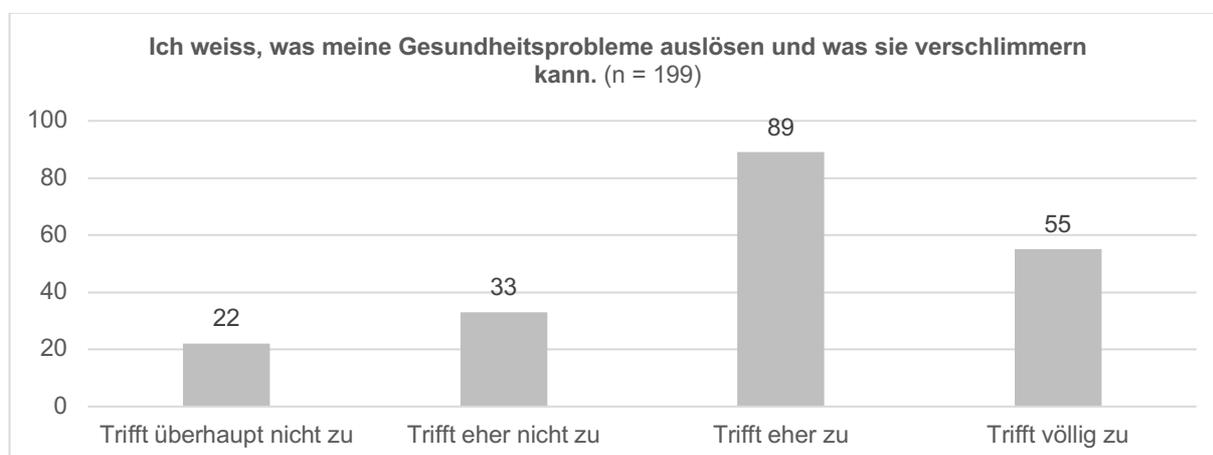


Abbildung 5: Umgang mit Gesundheitsproblemen



Wie die Abbildung 5 veranschaulicht, gaben knapp die Hälfte der Befragten (89 Personen; 45 %) an, dass es «eher zutrifft», dass sie wissen, was ihre Gesundheitsprobleme verursacht respektive verschlimmert. Weitere 55 Personen (28 %) denken, dass es «völlig zutrifft», dass sie wissen, was ihre Gesundheitsprobleme auslöst. Und doch knapp jede dritte Person gab an, dass es «überhaupt nicht zutrifft» oder «eher nicht zutrifft», dass sie wissen, was ihre Gesundheitsprobleme auslöst.

Das Alter hat keinen signifikanten Einfluss auf den Umgang mit der Gicht. Jedoch wirken sich das Geschlecht, die Anzahl Jahre, welche eine Person bereits mit Gicht lebt, sowie der momentane Gesundheitszustand auf den Umgang mit der Gicht aus. So kann festgehalten werden, dass Männer angegeben haben, besser zu wissen, was ihre Gesundheitsprobleme auslösen kann und was sie verschlimmert. Je länger eine Person mit der Gicht lebt, desto besser weiss sie, was die Gesundheitsprobleme verursacht oder diese verschlimmert, und je schlechter der momentane Gesundheitszustand der Befragten ist, desto schlechter ist auch das Wissen darüber, was die Gesundheitsprobleme auslösen bzw. verschlimmern kann.

Dank Hilfsmittel Gesundheit überwachen und Gichtanfälle vorbeugen

Hilfsmittel jeglicher Art, von Gelenkschutz über Kochbücher bis zu mobilen Applikationen können den Umgang mit der Erkrankung erleichtern. Auf die Frage, welche Hilfsmittel genutzt werden, um die Gesundheit zu überwachen und Gichtanfällen vorzubeugen, gaben lediglich 48 Personen (24 %) an Hilfsmittel zu nutzen. Die Mehrheit von 151 Personen (76 %) nutzte zum Zeitpunkt der Onlineumfrage keine Hilfsmittel.

Nützliche Hilfsmittel

Die 48 Gichtbetroffenen, welche sich Hilfsmittel zu Nutze machen, wurden gefragt, welche Art von Hilfsmittel sie gebrauchen. Es waren Mehrfachantworten möglich. Die Antworten waren wie folgt in absteigender Reihenfolge nach Häufigkeit.

- Andere Hilfsmittel (24 Personen; 50 %): Hier wurden mehrheitlich Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel oder andere Hausmittelchen, wie z. B. warmer Zitronensaft genannt. Jede fünfte Person gab an, das Medikamente Allopurinol als «Hilfsmittel» anzuwenden.
- Apps (10 Personen; 21 %): Jede fünfte Person gab an, dass sie Apps als Hilfsmittel nutzen, um den Umgang mit der Gicht besser in den Griff zu bekommen. Welche Apps verwendet werden, wurde in der Onlineumfrage nicht erfragt.
- Kochbücher (7 Personen; 15 %): Einige Teilnehmende gaben an, Kochbücher als Hilfsmittel im Umgang mit der Gicht zu nutzen.
- Weitere 4 Personen (8 %) gaben an Kochbücher in Kombination mit Katzenkrallenkapseln oder Informationen aus Vorträgen, Broschüren und dem Internet als Hilfsmittel zu nutzen.
- Apps und Kochbücher (3 Personen; 6 %). Lediglich drei Personen gaben an, Kochbücher und Apps in Kombination als Hilfsmittel anzuwenden.

Das Ziel dieser Frage war, mehr Informationen über nicht-medikamentöse Hilfsmittel, welche Gichtbetroffene anwenden, zu erfahren. Offenkundig hätte die Frage nach Hilfsmitteln ausdrücklich nach «nicht-medikamentösen» Hilfsmitteln fragen müssen. Denn die Teilnehmenden nannten am häufigsten Gicht-Medikamente als Hilfsmittel. Dieses Missverständnis zeigt allerdings auch, wie wichtig die medikamentöse Behandlung für die Gichtbetroffenen zu sein scheint. Auch das ist eine Erkenntnis dieser Umfrage.

3.5 Medikamente und Gicht

Medikamente zur Gichtbehandlung sind effektiv, und in den letzten Jahren sind zahlreiche neue Medikamente auf den Markt gekommen. Allerdings ist die Therapietreue auch bei Gichtmedikamenten oft eine grosse Herausforderung [2]. Eine fehlende Adhärenz kann wiederum zu Gichtanfällen und Schmerzausbrüchen führen.



Wirkung der medikamentösen Therapie gegen die Gicht

Um besser nachvollziehen zu können, weshalb Gichtbetroffenen möglicherweise ihre medikamentöse Therapie nicht wie vorgesehen fortsetzen, wurden einige Fragen rund um die Wahrnehmung der Wirkung der Gichtmedikamente gefragt. Dabei stand nicht ein spezifisches Gichtmedikament im Vordergrund, sondern die Gichtmedikamente im Allgemeinen.

Die Teilnehmenden wurden gefragt «Wie beurteilen Sie die Wirkung Ihrer medikamentösen Therapie gegen die Gicht?». Die Ergebnisse sind in Abbildung 6 grafisch dargestellt.

Interessanterweise gaben die Befragten am häufigsten die Antwort (73 Personen; 37%), dass sie gar keine Medikamente einnehmen, gefolgt von rund einem Viertel der Befragten (25 %), welche finden die Medikamente, welche sie gegen Gicht einnehmen, sind sehr wirksam, und einem Fünftel, welche die Medikamente als eher wirksam beurteilen. Knapp ein Fünftel (19 %) beurteilen die Medikamente als ein bisschen oder nicht wirksam.

Die Gründe, für die Nicht-Einnahme von Gichtmedikamenten wurden im Rahmen der Onlineumfrage leider nicht erfragt. Allerdings wäre es hoch interessant mehr darüber zu erfahren, weshalb Personen auf die Einnahme von Gichtmedikamenten verzichten. Mögliche Erklärungsansätze könnten sein, dass Gichtmedikamente bei Multimorbidität eher einmal weggelassen werden als andere Medikamente oder, dass gewisse Gichtbetroffene mit der Ernährung und einem gesunden Lebensstil die Krankheit gut im Griff haben und keine Medikamente benötigen.

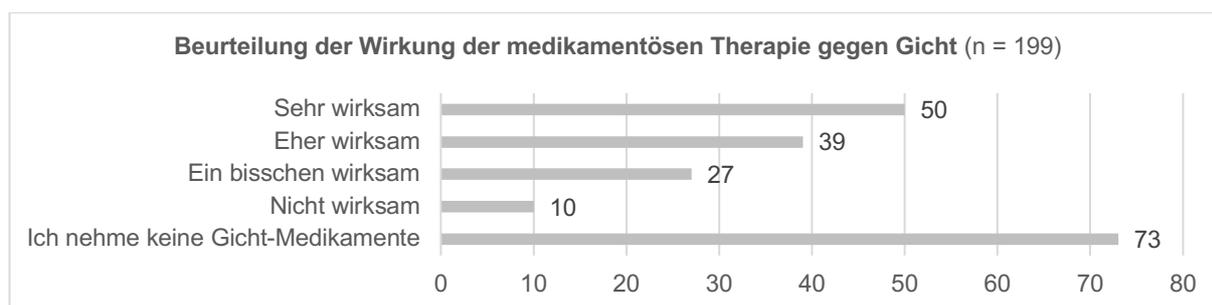


Abbildung 6: Beurteilung der Wirkung der medikamentösen Therapie gegen Gicht

Adhärenz und Gichtmedikamente

Weiter wurde erfragt, ob es den Betroffenen schwerfällt, die verschriebenen Medikamente regelmässig einzunehmen. Es antworteten 91 Personen (46%), dass es ihnen schwerfällt und 108 Personen (54 %), dass es ihnen nicht schwerfällt.

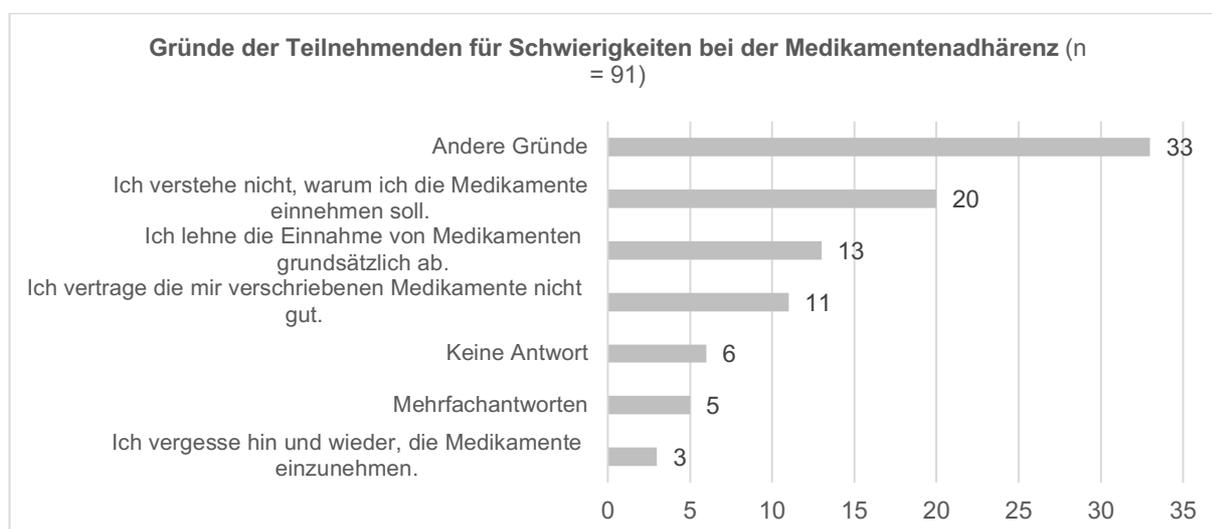


Abbildung 7: Gründe der Teilnehmenden für Schwierigkeiten bei der Medikamentenadhärenz



Weiter wurden die Teilnehmenden, welche angegeben haben Schwierigkeiten mit der regelmässigen Medikamenteneinnahme zu haben, nach den Gründen dafür gefragt. Mehrfachantworten waren möglich und die Abbildung 7 zeigt die Ergebnisse.

Andere Gründe wurde am häufigsten genannt (33 Personen; 36 %). Mehrfach (acht Mal) wurde die nicht regelmässige Einnahme von Gichtmedikamenten damit begründet, dass die Betroffenen die Gichtschübe mit einer Ernährungsumstellung gut im Griff haben und dank strenger Diät praktisch schmerzfrei leben. Zusätzlich zur Ernährung werden auch andere Hausmittel als Alternative zu den herkömmlichen Gichtmedikamenten genannt, wie z. B. Zitronenwasser oder alternative Heilmethoden.

Als zweithäufigster Grund für eine nicht regelmässige Medikamenteneinnahme gaben die Befragten an, nur bei einem Schub Medikamente einzunehmen (sechs Mal). An dritter Stelle folgt die Erklärung, dass die behandelnden Ärzte und Ärztinnen der Ansicht sind, dass Gicht normal ist im Alter oder die Betroffenen den Fachpersonen nicht trauen, sich nicht ernst genommen fühlen oder ihnen bisher noch keine Medikamente verschrieben wurden (vier Mal). Viertens wurde drei Mal der Grund aufgeführt, dass die Befragten denken, dass die Medikamente nicht ausreichend wirksam sind oder sie bereits zu viele andere Medikamente einnehmen müssen.

Informationsbeschaffung

Zum Schluss wurden die Teilnehmenden befragt, woher Sie bisher die wichtigsten Informationen zum Umgang mit der Gicht erhalten haben. Auch bei dieser Frage waren Mehrfachantworten möglich.

Wie die Abbildung 8 zeigt, erhalten die befragten Gichtbetroffenen ihre Informationen am häufigsten vom Hausarzt oder der Hausärztin und an zweiter Stelle werden Informationen aus dem Internetportal oder aus Onlineforen bezogen. An dritter Stelle bekommen die Betroffenen Informationen vom Rheumatologen und der Rheumatologin und an vierter Stelle beziehen die Befragten Wissen von Patientenorganisationen.

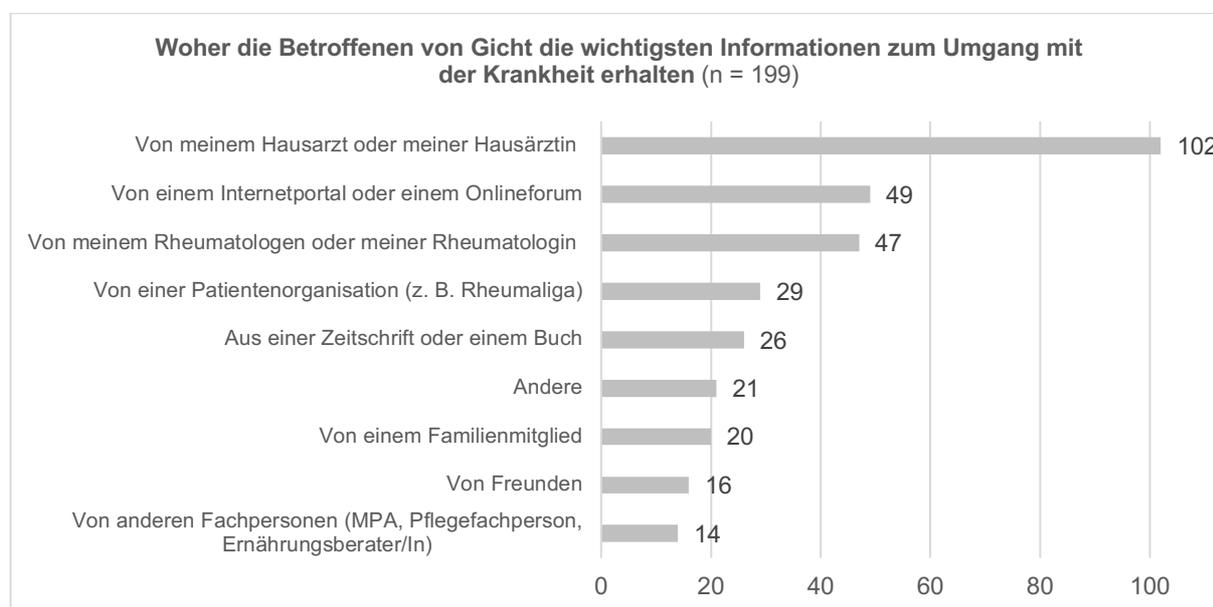


Abbildung 8: Die wichtigsten Informationsquellen der Betroffenen



4. Fazit

Mit dieser Onlineumfrage wollte die Rheumaliga Schweiz besser verstehen, wie Gichtbetroffene mit ihrer Erkrankung leben und es hat sich gezeigt, dass die befragten Personen ganz gut mit der Gicht zurechtkommen.

Eine gesunde Ernährung anstatt eine regelmässige Medikamenteneinnahme

Über einen Drittel der befragten Gichtbetroffenen (37 %) nimmt keine Medikamente gegen Gicht. Die Onlineumfrage ermittelte nicht weiter, weshalb so viele Personen gar keine Medikamente einnehmen. Weiter wurde in der Umfrage nicht zwischen akuten (z. B. Schmerzmittel und Entzündungshemmer) und chronischen Gichtmedikamenten (z. B. harnsäuresenkende Mittel) unterschieden. Deshalb sind die Antworten auf die Folgefragen rund um die Medikamentenadhärenz mit einer gewissen Vorsicht zu interpretieren. Viele befragte Gichtbetroffene haben angegeben nicht regelmässig Medikamente einzunehmen, weil sie die Gicht mit einer Ernährungsumstellung gut in den Griff bekommen haben, teilweise sogar Jahre lang schmerzfrei damit leben. Als ein weiterer Grund für eine fehlende Medikamentenadhärenz wurde beispielsweise aufgeführt, dass Medikamente nur bei Gichtschüben genommen werden.

Gesunder Lebensstil oder soziale Erwünschtheit

Die Mehrheit der Befragten gab an, ein gesundes Essverhalten mit viel Gemüse, Früchten, Milchprodukten und wenig Fastfood und Süssgetränken zu haben. Zudem bewegt sich auch die Mehrheit der Gichtbetroffenen gemäss eigenen Angaben ausreichend. Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse aber, dass der Alkoholkonsum – insbesondere bei Männern – relativ hoch ist. Gerade wenn man bedenkt, welchen negativen Einfluss der Alkoholkonsum auf die Gicht hat, besteht hier noch Handlungsbedarf. Weiter wirft auch die hohe Zahl an befragten Personen mit einem BMI grösser als 25 Fragen auf. Wie kommt es, dass trotz ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung 62 % der Gichtbetroffenen übergewichtig sind? Möglicherweise sind die Antworten der befragten Personen durch den Verzerrungseffekt der sozialen Erwünschtheit beeinflusst.

Gesundheitsprobleme besser verstehen

Erfreulicherweise weiss die Mehrheit der befragten Gichtbetroffenen was ihre Gesundheitsprobleme auslöst oder sogar verschlimmert. Allerdings gaben in dieser Onlineumfrage rund ein Drittel der Befragten an, nicht zu wissen, was ihre Gesundheitsprobleme verursacht. Gerade weil das Wissen über die Erkrankung, und dazu zählen auch mögliche Auslöser für einen Gichtschub, so wichtig ist für einen guten Umgang mit der Krankheit, besteht in dieser Hinsicht womöglich noch Informations- und Aufklärungsbedarf.

Einfacher Zugang zu zuverlässigen und neutralen Informationen

Am häufigsten beziehen die befragten Gichtbetroffenen ihre Informationen zum Umgang mit der Gicht vom Hausarzt oder der Hausärztin. An zweiter Stelle der meistgenutzten Informationsquellen folgt bereits das Internetportal und die Onlineforen. Auch die Rheumaliga Schweiz stellt fest, dass die Informationssuche über das Internet stetig zunimmt und es umso wichtiger ist, dass dort zuverlässige, einfach verständliche und neutrale Informationen über die Gicht gefunden werden können.



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Finanzierung der Umfrage

Diese Umfrage wurde ermöglicht durch die finanzielle Unterstützung der A. Menarini AG. Die A. Menarini AG nimmt keinen Einfluss auf den Inhalt des vorliegenden Berichts.

Projektleitung Rheumaliga Schweiz

Rheumaliga Schweiz, Angela Mueller, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Josefstrasse 92,
CH-8005 Zürich, Tel.: 044 487 40 16, Mail: a.mueller@rheumaliga.ch



Literaturverzeichnis

- [1] Rheumaliga Schweiz (2017). Gicht und Pseudogicht. Zürich.
- [2] Richette P, Doherty M, Pascual E, et al. 2016 updated EULAR evidence-based recommendations for the management of gout. *Annals of the Rheumatic Diseases* 2017; 76: 29-42.
- [3] Dalbeth N, Merriman T R and Stamp Lisa K (2016). *Gout*. *Lancet* 2016; 388: 2039–52. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00346-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00346-9).
- [4] Brühlmann, P., Michel, Beat A. und Meier, B. (2021). Rheumatologie im klinischen Alltag. Rheuma Schweiz.
- [5] Rheumaliga Schweiz (2017). *Gicht, Genetik und Lebensstil*. Zuletzt abgerufen am 15. Januar 2021 unter: <https://www.rheumaliga.ch/blog/2017/gicht-genetik-lifestyle?q=Gic%20ht>.
- [6] Forster A und Krebs A (2017). *Kristallkrankheiten Teil 1: Gicht*. *Swiss Med Forum* 2017; 17(17): 387-390. DOI: <https://doi.org/10.4414/smf.2017.02966>.
- [7] GEO Wissen – Gesundheit (Juni 2020). Muskeln, Knochen, Gelenke. *Die richtige Ernährung bei Schmerz und Entzündung*. Interview mit Tilman Botzenhardt und Claus Peter Simon. Nr. 14: 124 – 129.



Anhang

I. Detaillierte Grafiken über den Gesundheitszustand

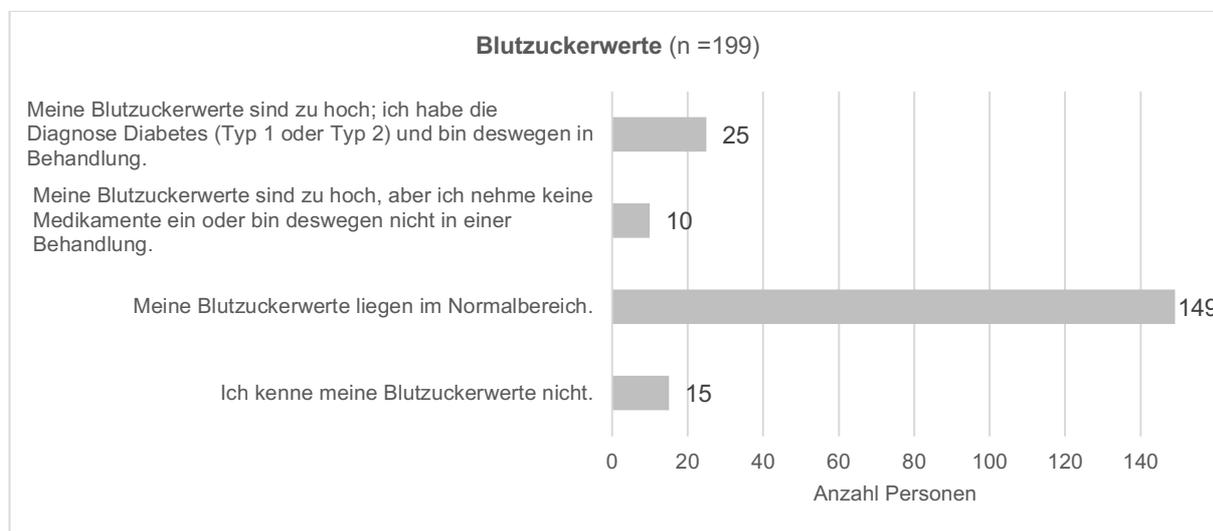


Abbildung 9: Blutzuckerwerte der befragten Personen

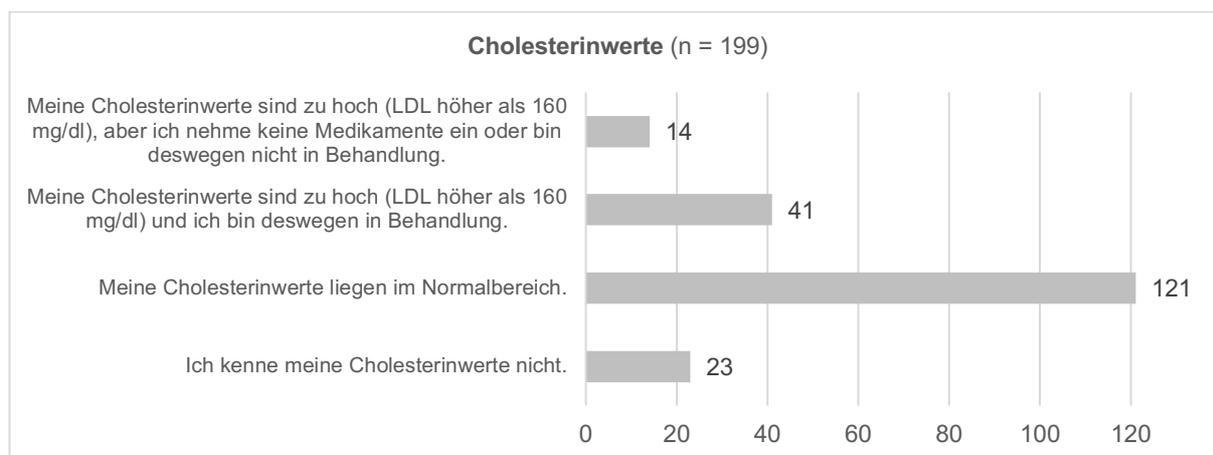


Abbildung 10: Cholesterinwerte der befragten Personen

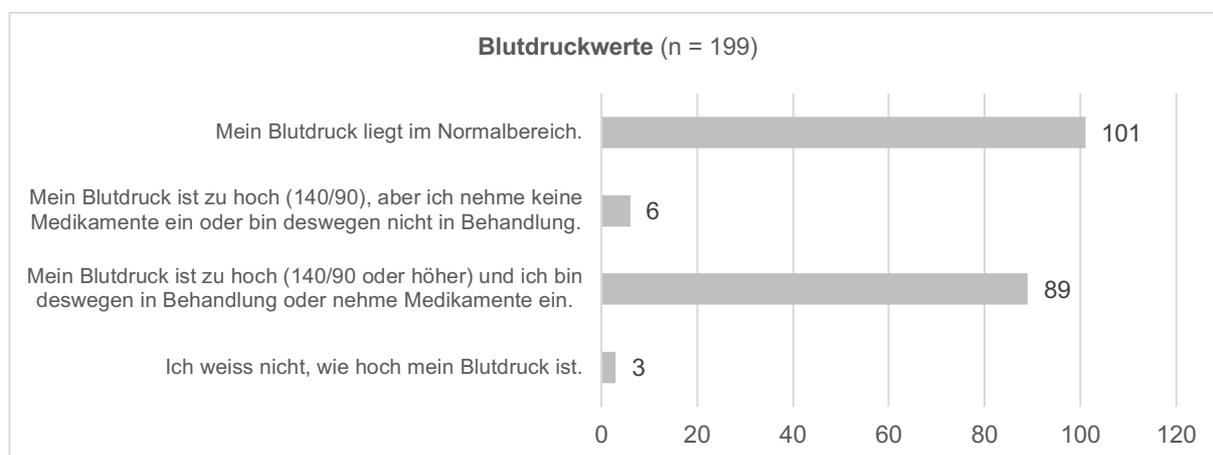


Abbildung 11: Blutdruckwerte der befragten Personen

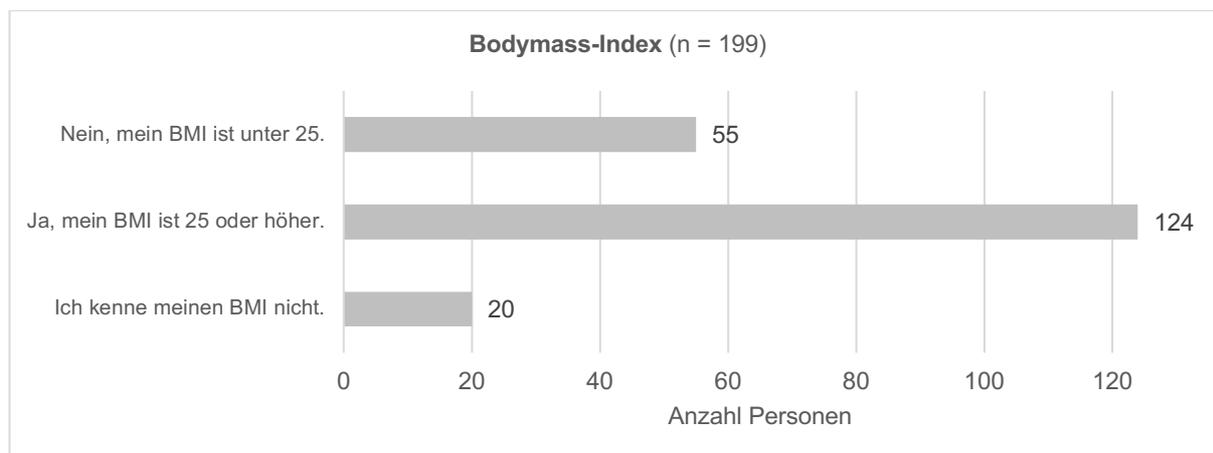


Abbildung 12: BMI der befragten Personen

II. Onlineumfrage - Fragebogen

Wie leben Sie mit der Gicht?

Umfrage

Sie haben Gicht? Dann laden wir Sie ein, an dieser Umfrage teilzunehmen.

Wir sammeln Informationen von Gichtbetroffenen, um unsere Aktivitäten und Dienstleistungen besser auf diese wachsende Gruppe ausrichten zu können.

Die Teilnahme erfolgt anonym. Sie brauchen dazu nur 5 bis 10 Minuten.

Person und Gesundheitszustand

1. Ihr Alter in Jahren?

((Dropdown oder Texteingabe))

2. Ihr Geschlecht?

- 1 Weiblich
- 2 Männlich
- 3 Anderes

3. Wie viele Jahre leben Sie bereits mit der Gicht?

((Dropdown))

4. Wie steht es um Ihren Blutzucker?

Bitte kreuzen Sie die Antwort an, die am meisten auf Sie zutrifft.

- 1 Meine Blutzuckerwerte liegen im Normalbereich.
- 2 Meine Blutzuckerwerte sind zu hoch; ich habe die Diagnose Diabetes (Typ 1 oder Typ 2) und bin deswegen in Behandlung.
- 3 Meine Blutzuckerwerte sind zu hoch, aber ich nehme keine Medikamente ein oder bin deswegen nicht in einer Behandlung.
- 4 Ich kenne meine Blutzuckerwerte nicht.



5. Wie steht es um Ihre Cholesterinwerte?

- 1 Meine Cholesterinwerte liegen im Normalbereich.
- 2 Meine Cholesterinwerte sind zu hoch (LDL höher als 160 mg/dl) und ich bin deswegen in Behandlung.
- 3 Meine Cholesterinwerte sind zu hoch (LDL höher als 160 mg/dl), aber ich nehme keine Medikamente ein oder bin deswegen nicht in Behandlung.
- 4 Ich kenne meine Cholesterinwerte nicht.

6. Haben Sie einen hohen BMI?

Falls Sie Ihren BMI nicht kennen, klicken Sie [hier](#), um diesen schnell auszurechnen.

- 1 Ja, mein BMI ist 25 oder höher.
- 2 Nein, mein BMI ist unter 25.
- 3 Ich kenne meinen BMI nicht.

7. Wie steht es um Ihren Blutdruck?

Bitte kreuzen Sie die Antwort an, die am meisten auf Sie zutrifft.

- 1 Mein Blutdruck liegt im Normalbereich.
- 2 Mein Blutdruck ist zu hoch (140/90 oder höher) und ich bin deswegen in Behandlung oder nehme Medikamente ein.
- 3 Mein Blutdruck ist zu hoch (140/90), aber ich nehme keine Medikamente ein oder bin deswegen nicht in Behandlung.
- 4 Ich weiss nicht, wie hoch mein Blutdruck ist.

8. Haben Sie neben der Gicht noch weitere rheumatische Erkrankungen?

- 1 Arthrose
- 2 Arthritis (z.B. RA, PsA usw.)
- 3 Andere: (Texteingabe)

9. Wie beurteilen Sie heute Ihren Gesundheitszustand insgesamt?

schlecht	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9	<input type="checkbox"/> 10	ausgezeichnet
----------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------------	---------------

Lebensstil

10. Trinken Sie alkoholische Getränke?

- 1 Ja
- 2 Nein

11. Wenn ja, wie häufig?

- 1 Gelegentlich
- 2 Täglich einmal
- 3 Mehrmals täglich



12. Wie häufig bewegen Sie sich, so dass Sie ins Schwitzen kommen oder einen leicht erhöhten Puls haben?

- 1 Täglich
- 2 Mehrmals pro Woche
- 3 Einmal pro Woche
- 4 Einmal im Monat
- 5 Selten bis nie

Die folgenden fünf Fragen gelten Ihrer Ernährung.

Bitte kreuzen Sie jeweils die zutreffende Antwort an.

	Nie	Selten	Ab und zu	Monatlich	Mehrmals pro Woche	Täglich
13. Ich trinke Süssgetränke wie z.B. Cola, Energydrinks.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
14. Ich esse Fleisch.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
15. Ich esse Milchprodukte wie z.B. Käse, Milch, Jogurt.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
16. Ich esse Gemüse und/oder Früchte.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
17. Ich esse Fertigprodukte wie z.B. Tiefkühlpizza, Pommes frites.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

Umgang mit der Gicht

18. Ich weiss, was meine Gesundheitsprobleme (z.B. Gichtanfälle) auslösen und was sie verschlimmern kann.

Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft völlig zu
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4

19. Benutzen Sie Hilfsmittel, um Ihre Gesundheit zu überwachen und Gichtanfällen vorzubeugen?

- 1 Ja
- 2 Nein



20. Wenn ja, was für Hilfsmittel nutzen sie?

- 1 Apps
- 2 Kochbücher
- 3 Andere: (Texteingabe)

21. Wie beurteilen Sie die Wirkung Ihrer medikamentösen Therapie gegen die Gicht?

Nicht wirksam	Ein bisschen wirksam	Eher wirksam	Sehr wirksam	Ich nehme keine Gicht-Medikamente.
<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

22. Fällt es Ihnen schwer, die verschriebenen Medikamente regelmässig einzunehmen?

- 1 Ja
- 2 Nein
- 3 Ich nehme gegen die Gicht keine Medikamente.

23. Wenn ja, wieso?

Sie dürfen mehrere Antworten ankreuzen.

- 1 Ich verstehe nicht, warum ich die Medikamente einnehmen soll.
- 2 Ich vergesse hin und wieder, die Medikamente einzunehmen.
- 3 Ich lehne die Einnahme von Medikamenten grundsätzlich ab.
- 4 Ich vertrage die mir verschriebenen Medikamente nicht gut.
- 5 Andere Gründe: (Texteingabe)

24. Woher haben Sie bisher die wichtigsten Informationen zum Umgang mit der Gicht erhalten?

- 1 Von meinem Hausarzt oder meiner Hausärztin
- 2 Von meinem Rheumatologen oder meiner Rheumatologin
- 3 Von einem Internetportal oder einem Onlineforum
- 4 Von einem Familienmitglied
- 5 Von Freunden
- 6 Von anderen Fachpersonen (z.B. Ernährungsberaterin, Pflegefachperson, medizinische Praxisassistentin)
- 7 Von einer Patientenorganisation (z.B. Rheumaliga)
- 8 Aus einer Zeitschrift oder einem Buch
- 9 Andere: (Texteingabe)

Vielen Dank für die Teilnahme.