



Gicht

No.
1.6

5. Auflage

Eine heutzutage seltener auftretende Erkrankung der Gelenke ist die Gicht, die mit einer starken Gelenkentzündung einhergehen kann. Inzwischen läßt sich diese Erkrankung gut behandeln. Wer zu Gicht neigt, kann mit Hilfe von Medikamenten und durch geeignete Ernährung einem neuen Gichtanfall vorbeugen. Worauf es dabei ankommt und was sich bei dieser Erkrankung im Körper abspielt, darüber informiert dieses Merkblatt.

anfall plötzlich während der Nacht auftritt. Im Anfangsstadium der Krankheit ist bei über einem Drittel der Patienten erst einmal eines der Großzehen-Grundgelenke betroffen. Die sichtbaren Anzeichen des Gichtanfalls (**akute Gichtarthritis**) zeigen sich durch ein stark entzündetes Gelenk, das sich sehr heiß anfühlt und hochrot bis bläulich gefärbt, dick geschwollen und extrem berührungsempfindlich ist. Wird nicht umgehend medizinisch eingegriffen, kann ein Anfall bis zu zehn Tage dauern. So lange braucht es, bis die akute Entzündung abgeklungen ist und der Kranke keine Schmerzen mehr hat. Der Juckreiz über dem betroffenen Gelenk bleibt bestehen, bis sich an dieser Stelle die Haut zu schuppen beginnt. Ist die Krankheit erst einmal ausgebrochen, treten die Anfälle in unregelmäßigen Abständen immer wieder auf. Zwischenzeitlich verursacht die Gicht jedoch keine Schmerzen. Das bedeutet aber nicht, dass gleichzeitig die Harnsäurewerte im Blut sinken. Diese schwanken auch zwischen zwei Anfällen weiter auf und ab.

Wie entsteht Gicht?

Anders als die entzündlichen oder degenerativen rheumatischen Erkrankungen ist die Gicht eine Stoffwechselerkrankung. Unter Stoffwechsel versteht man die chemischen Auf- und Abbauprozesse in lebenden Organismen. Kennzeichnend für die Gicht ist die Ablagerung von Harnsäure in Form von Urat (Harnsäuresalz)-Kristallen an verschiedenen Stellen des Körpers, hauptsächlich in Schleimbeuteln, Gelenken, an Sehnen, den Ohrknorpeln und unter der Haut. Auch in den Nieren und den harnableitenden Organen können diese Kristalle abgelagert werden. Das kann zu Verstopfungen der Nierenkanälchen und zur Bildung von Nierensteinen führen.

Da der menschliche Körper nicht die Möglichkeit hat, Harnsäure abzubauen, muss diese aus dem Körper ausgeschieden werden. Das geschieht im wesentlichen über die Nieren mit dem Urin. Nur geringe Mengen werden über den Darm mit dem Stuhl ausgeschieden. Bei den an Gicht erkrankten Menschen wird Harnsäure dabei entweder nicht ausreichend ausgeschieden, oder es wird zuviel gebildet. Ein zu großer Teil davon bleibt im Körper. Das ist im Blut durch einen erhöhten Harnsäurespiegel festzustellen (Hyperurikämie). Bei den meisten Betroffenen erhöht sich zunächst nur der Harnsäurespiegel im Blut, ohne dass ein Gichtanfall oder andere Krankheitszeichen auftreten. Das kann sich über Jahre hinziehen, bis – meist nach außergewöhnlich reichhaltigem Essen, starkem Alkoholgenuss, einer Infektionskrankheit oder auch ungewohnt starker Anstrengung – der erste Gichtanfall ausgelöst wird.

Erfahrungsgemäß bewirken die ersten Anfälle noch keine bleibenden Schäden wie Gelenkdeformierungen oder Dauerschwellungen. **Beim ersten Anfall muss sobald wie möglich ein Arzt hinzugezogen werden. Denn nur am ersten und zweiten Tag des Gichtanfalls ist das typische Krankheitsbild zu diagnostizieren.** Problematisch wird eine eindeutige Diagnose nach dem zweiten Tag. Es gibt nämlich einige andere Entzündungserscheinungen am Großzehen-Grundgelenk, die sich dann nur noch schwer von einer Gicht unterscheiden lassen.

Wird die Krankheit nicht durch Senkung des Harnsäurespiegels behandelt, treten die Anfälle in immer kürzeren Abständen auf. Dadurch werden die betroffenen Gelenke so angegriffen, dass es zu bleibenden Schäden kommt: Knochenzerstörung und Gelenkdeformierung sind typische Folgen. Es kann allerdings bis zu zehn Jahre dauern, ehe die Gicht in das zweite Stadium, die chronische Gicht, übergeht. Die Gelenke sind dann so weit zerstört, dass der Kranke oft unter ständigen Bewegungsschmerzen oder Schwellungen leidet.

Gelenkgicht (Arthritis urica)

In einer Reihe von Fällen zeigen sich zunächst Kopfschmerzen, Fieber, Herzjagen und Übelkeit. Diese Beschwerden können den Anfall auch noch während der ersten Tage begleiten. Ganz typisch ist, dass der Gicht-

Weichteilgicht und Nierengicht

Harnsäuresalz-Kristalle können sich nicht nur in den Gelenken, sondern auch unter der Haut, vornehmlich an den Ohren oder in den Schleimbeuteln und Sehnen-

scheiden ablagern. Bedingt durch die Ablagerung bilden sich **Gichtknoten** (Tophi). Wenn überhaupt, entstehen diese aber meist erst Jahre nach dem ersten Gichtanfall. Dank der heutigen Behandlungsmöglichkeiten kommt es immer seltener dazu.

Harnsäuresalz-Kristalle setzen sich oftmals auch in den Nieren ab. Für den Erkrankten bleibt das so lange ohne Beschwerden, bis sich sogenannter Nierengrieß oder Nierensteine bilden. Da dies zu Funktionsstörungen der betroffenen Niere führen kann, ist diese Form der Gicht weitaus gefährlicher für den Patienten als die Gelenkgicht.

Diagnose durch den Arzt

Gicht kann man im Wesentlichen durch einen Harnsäuretest, eine Untersuchung der Gelenkflüssigkeit und durch Röntgenaufnahmen feststellen. Erhöhte Harnsäurewerte im Blut geben wichtige Hinweise auf eine Erkrankung. Der gesunde Mensch hat in der Regel einen Harnsäurespiegel von drei bis sechs Milligramm in 100 Milliliter Blutserum. Steigt dieser Wert auf über 6,5 Milligramm, so läßt das auf eine mögliche Gichterkrankung schließen. Dieser Test ist bis heute das wichtigste Instrument für ein frühzeitiges Erkennen der Krankheit. Nachweisen läßt sich Gicht auch durch Harnsäuresalz-Kristalle in der Gelenkflüssigkeit, die dem befallenen Gelenk entnommen wurde. Röntgenbilder liefern dagegen erst Jahre nach Ausbruch der Krankheit aufschlußreiche Hinweise. Denn für den Röntgenfacharzt sind nur größere Ansammlungen von abgelagerten Harnsäuresalz-Kristallen im Knochen oder in Gelenknähe eindeutig als Gicht erkennbar (der medizinische Fachbegriff dafür heißt dann »**chronische Gichtarthritis**«).

Behandlung der Gicht

Es gibt Medikamente, die den Harnsäure-Stoffwechsel beeinflussen. Zur Dauerbehandlung von Gicht stehen zwei verschiedene Gruppen von Wirkstoffen zur Verfügung. Benzbromaron heißt der Wirkstoff, der die **Harnsäureausscheidung** durch die Nieren verstärkt. In den ersten Wochen der Einnahme kommt es zu einer vermehrten Urinausscheidung. Wichtig ist deshalb, dass Sie täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Außerdem ist eine fortlaufende Kontrolle des pH-Wertes im Urin erforderlich. Der Wirkstoff Allopurinol

verringert dagegen die **Harnsäurebildung** im Körper. Bereits entstandene Ablagerungen (nicht nur in der Niere) bilden sich zurück. Wegender Gefahr von Gichtanfällen zu Beginn der Therapie wird meist gleichzeitig vorübergehend mit Colchizin behandelt. Colchizin ist ein pflanzlicher Wirkstoff, der aus der Herbstzeitlose gewonnen wird. Es lindert Schmerzen bei akuten Gichtanfällen. Alle Substanzen sind in der Bundesrepublik unter verschiedenen Handelsnamen unterschiedlicher Hersteller auf dem Markt. Welches Medikament in welcher Dosierung einzusetzen ist, entscheidet der Arzt für jeden Patienten individuell.

Wenn Sie die medikamentösen Verordnungen des Arztes strikt einhalten und bestimmte Ernährungsgrundregeln konsequent befolgen, läßt sich die Gefahr eines Gichtanfalls deutlich verringern. Ohne Behandlung würden ständig neue Ablagerungen von Harnsäuresalz-Kristallen Gichtanfälle mit Entzündung hervorrufen: Zerstörungen und Schäden an Gelenken und Weichteilen wären die Folge. Dagegen kann durch eine dauerhafte Normalisierung des Harnsäuregehalts im Blut nahezu ein Stillstand der Krankheit erzielt werden. Um so wichtiger ist Ihre Eigeninitiative – ideal, wenn Ihre Familie oder eine Selbsthilfegruppe Sie dabei unterstützt!

Was Sie selbst tun können

- Reduzieren Sie Ihr Gewicht – langsam, aber sicher!
- Achten Sie auf körperliche Bewegung. Durch Sport und körperliche Betätigung wird der Harnsäurespiegel verringert.
- Halten Sie, auch wenn Sie sich wohl fühlen, die Anordnungen Ihres Arztes strikt ein!
- Ernähren Sie sich kalorienarm und purinarm. Informieren Sie sich über kalorienarme und purinarme Lebensmittel und ernähren Sie sich entsprechend. Verzichten Sie auf schädigende Genußmittel wie Alkohol.

Der Text dieses Merkblattes wurde in gekürzter Fassung dem Patienten-Ratgeber »Rheuma, Ursachen, Behandlung und Hilfen« von Gaby Miketta und Dr.med. Hans-Peter Bischoff entnommen. Das Taschenbuch ist über den Wort & Bild Verlag, 82065 Baierbrunn und in Apotheken erhältlich.

Wenn Sie weitere Informationen benötigen oder Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe suchen, wenden Sie sich an:

Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.
Maximilianstr. 14 • 53111 Bonn

Telefon 0228 – 7 66 06 0
Fax 0228 – 7 66 06 20

Internet www.rheuma-liga.de
eMail bv@rheuma-liga.de

Herausgeber:
Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

5. Auflage 2003 – 10.000 Exemplare
Drucknummer: MB 1.6/BV/05/2003

Mit freundlicher Unterstützung der
Bundesversicherungsanstalt für Angestellte (BfA)

