



Eine heutzutage immer häufiger auftretende Erkrankung der Gelenke ist die Gicht, die mit einer starken Gelenkentzündung einhergehen kann. Inzwischen läßt sich diese Erkrankung gut behandeln. Gicht kann zwar vererbt werden, doch tritt sie häufig erst durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel auf. Wer zu Gicht neigt, kann mit Hilfe von Medikamenten und durch geeignete Ernährung einem neuen Gichtanfall vorbeugen.

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. Die Harnsäurewerte können im Anfall bis in den Normbereich abfallen, zwischen zwei Anfällen sind allerdings meist erhöhte Harnsäurespiegel im Blut zu sehen.

## 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 entweder zu viel Harnsäure gebildet oder zu wenig über die Niere ausgeschieden. Ein zu großer Teil davon bleibt im Körper. Das ist im Blut durch einen erhöhten Harnsäurespiegel festzustellen (Hyperurikämie); ein Gichtanfall oder andere Krankheitszeichen müssen aber nicht unbedingt 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.

Die ersten Anfälle bewirken noch keine bleibenden Schäden, wie Gelenkdeformierungen oder Dauerschwellungen. **Beim ersten Anfall muss sobald wie möglich ein Arzt hinzugezogen werden.** Bereits am zweiten Tag wird eine eindeutige Diagnose problematisch. Es gibt nämlich einige andere Entzündungserscheinungen am Großzehengrundgelenk, die sich dann nur noch schwer von einer Gicht unterscheiden lassen.

## 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 Gichtanfall plötzlich während der Nacht auftritt.

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 in Abhängigkeit von der Nahrungsaufnahme dann viele Jahre dauern, bis die Gicht meist nach einigen Monaten bis zu Jahren ohne jede Beschwerden 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.

## 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 (hier insbesondere am Ellbogengelenk) und Sehnenscheiden 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 so genannter 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, könnte eine Gicht vorliegen oder auch eine andere Erkrankung (z. B. eine Nierenerkrankung, weitere Stoffwechselerkrankungen u. a.). 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 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. Die Behandlung mit Colchizin, einem pflanzlichen Wirkstoff, der aus der Herbstzeitlose gewonnen wird, erfolgt auf Grund der hohen Nebenwirkungen nur noch selten. Allerdings ist der Wirkstoff in niedriger Dosierung über längere Zeit gegeben hilfreich, um erneuten Anfällen vorzubeugen. Auf die dabei vorkommenden Nebenwirkungen muss geachtet werden. Die Dosis muss vor allem bei Nierenfunktionsstörungen stark angepasst werden. 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.

### Was Sie selbst tun können

Da im Körper ein ständiger Auf- und Abbau von Zellen vor sich geht, wird auch im Blut von gesunden Menschen Harnsäure in einer bestimmten Konzentration gemessen. Wenn Sie die medikamentösen Verordnungen des Arztes strikt einhalten und bestimmte Ernährungsgrundsätze 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! Ein leicht erhöhter Harnsäurewert im Blut ohne Gicht muss meistens nicht behandelt werden, hier sind die folgenden Empfehlungen ausreichend.

- Reduzieren Sie Ihr Gewicht – langsam, aber sicher!
- Achten Sie auf körperliche Bewegung. Durch Sport und körperliche Betätigung wird der Harnsäurespiegel verringert.
- Ernähren Sie sich kalorienarm und purinarm. Verzichten Sie möglichst auf Fleisch und Fisch. Milch und Milchprodukte senken von sich aus die Harnsäure.

Fachliche Beratung: Prof. Dr. Stefan Schewe

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

Info-Hotline 01804 – 60 00 00  
(20 ct pro Anruf aus dem deutschen Festnetz,  
ggf. abweichende Preise aus den Mobilfunknetzen)

Internet [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)  
eMail [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de)

Herausgeber:  
Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.

9. Auflage 2008 – 20.000 Exemplare  
Drucknummer: MB 1.6/BV/11/08

