

## Deutsche Rheuma-Liga: Der direkte Weg zu uns

Gicht ist eine rheumatische Erkrankung.  
Damit kennen wir uns gut aus.  
Bei uns können Sie  
Bewegungs-Übungen lernen.  
Oder sich mit anderen  
rheumakranken Menschen austauschen.

Wir helfen Ihnen gerne weiter:

 01804 – 60 00 00\*

Ihre Rheuma-Liga vor Ort:

Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V.,  
Maximilianstraße 14, 53111 Bonn, [www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de)  
Ärztliche Beratung: Rheumatologin Prof. Dr. med. Erika Gromnica-Ihle;  
Text: Alexandra Müller, wdv GmbH & Co. OHG, Bad Homburg;  
Grafik: Thorsten Hofmann; Fotos: determined – Fotolia  
1. Auflage, 30.000 Exemplare, 2015; Drucknummer: C146/BV/11/15

\* 20 ct pro Anruf aus dem deutschen Festnetz, max. 42 ct pro Anruf aus den Mobilfunknetzen

## Was hilft gegen Gicht?

Der Arzt nimmt zunächst eine Blutprobe.  
So kann er feststellen,  
wie viel Harnsäure  
im Körper vorhanden ist.  
Er kann auch Flüssigkeit  
aus dem schmerzenden Gelenk  
entnehmen.  
Diese Flüssigkeit untersucht er  
auf Harnsäure-Kristalle.  
Röntgen dagegen  
macht am Anfang wenig Sinn.  
Denn auf einem Röntgenbild ist Gicht  
erst nach einigen Krankheitsjahren  
zu erkennen.

Nicht immer  
sind bei Gicht Medikamente nötig.  
Wichtig ist es,  
ein gesundes Gewicht zu halten.

Außerdem sollte man  
sich regelmäßig bewegen.  
Und ganz wichtig ist die Ernährung.  
Sie darf nicht zu viele Purine enthalten.  
Viele Purine stecken zum Beispiel  
in Fleisch und einigen Fischarten.  
Auch Erbsen, Linsen und weiße Bohnen  
enthalten viel davon.  
Alkohol, besonders Bier,  
sollte man ebenfalls nicht trinken.  
Nur wenige Purine stecken dagegen  
beispielsweise in Salat, Kartoffeln,  
Milch und Milchprodukten.

Wenn das nicht hilft,  
gibt es Medikamente gegen Gicht.  
Sie wirken unterschiedlich.  
Welches Medikament  
am besten geeignet ist, weiß der Arzt.



# Gicht

Leicht verstehen



**Sie haben von Ihrem Arzt erfahren, dass Sie Gicht haben. Hier erhalten Sie einige Informationen, um diese Erkrankung besser zu verstehen.**

## **Gicht – was ist das?**

Gicht ist eine Erkrankung, die die Gelenke angreift. Sie sind immer wieder entzündet und tun dann sehr weh. Der Grund dafür ist, dass Harnsäure-Kristalle in den Gelenken entstehen. Das löst immer neue Entzündungen aus.

## **Wie entsteht Gicht?**

Viele Lebensmittel enthalten Stoffe, die Purine heißen. Aus diesen Purinen wird im Körper Harnsäure. Auch durch bestimmte Vorgänge im Körper selbst entsteht ständig Harnsäure. Normalerweise wird die Harnsäure regelmäßig mit dem Urin aus dem Körper gespült. So ist nie zu viel Harnsäure vorhanden. Doch bei manchen Menschen funktioniert das nicht richtig. Dann sammelt sich die überschüssige Harnsäure an bestimmten Stellen im Körper. Besonders häufig sammelt sie sich in einem oder in mehreren Gelenken. Dort verwandelt sich die Harnsäure nach einiger Zeit in Harnsäure-Kristalle.

Diese Kristalle sind wie Salzkörnchen. Sie reiben am Gelenk und irgendwann fängt es ganz plötzlich an, weh zu tun. Der Arzt nennt das Gichtanfall. Ganz typisch ist, dass die Schmerzen nachts anfangen. Und meistens im Gelenk des großen Zehs. Das schmerzende Gelenk fühlt sich heiß an. Es ist rot bis bläulich gefärbt und dick geschwollen. Die kleinste Berührung tut sehr weh. Oft kommen Kopfschmerzen, Fieber und Übelkeit hinzu. Auch das Herz schlägt manchmal viel schneller als sonst.

So ein Gichtanfall kann zehn Tage dauern. Danach tut es vielleicht längere Zeit überhaupt nicht weh. Doch wenn nichts gegen die Harnsäure getan wird, kommt früher oder später der nächste Gichtanfall. Dann werden die Abstände zwischen den Gichtanfällen immer kürzer. Die Gelenke werden durch die immer wiederkehrende Entzündung allmählich zerstört und verformen sich. Schließlich sind sie dauerhaft geschwollen und jede Bewegung tut weh.