

## Die Gicht – Wiedergeburt einer Volkskrankheit

Bereits im Altertum litten Menschen an der Krankheit Gicht, die damals aber noch keinen eigenen Namen hatte.

1683 beschrieb der englische Arzt Thomas Sydenham in seinem Buch „Tractatus de Podagra et Hydrope“ die Gicht als eigenständiges Krankheitsbild.

### Was ist Gicht?

Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung und deshalb abhängig von dem, was der Mensch isst. In Zeiten, wo es der Bevölkerung schlecht ging, z.B. während der Weltkriege, war die Gicht praktisch eine ausgestorbene Krankheit. Erst mit dem Wohlstand kam auch die Gicht wieder. War die Gicht früher ein „Privileg“ wohlhabender älterer Männer mit ausschweifendem Lebensstil, so ist sie heute „demokratischer“ geworden und kann jede Bevölkerungsgruppe treffen. Insbesondere in den letzten 40 Jahren hat ihre Häufigkeit in den westlichen Ländern wieder deutlich zugenommen. Heute leiden bei uns 3 von 100 Männern an Gicht, während nur jede zweihundertste Frau daran erkrankt. Männer erleiden den ersten Gichtanfall viel früher als Frauen, nämlich zwischen 20 und 50 Jahren, Frauen meist erst ab dem 60. Altersjahr. Die Gicht tritt häufig gemeinsam mit anderen Erkrankungen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und erhöhten Blutfettwerten auf.

### Wie äussert sich die Gicht?

Ein typischer Fall: Herr Muster feiert seinen 50. Geburtstag mit einem Festmahl. Es gibt ein feines Kalbsfilet und zur Feier wird auch Wein und Bier getrunken. In der folgenden Nacht leidet Herr Muster plötzlich an entsetzlichen Schmerzen in der Grosszehe, er kann den Fuss nicht einmal mehr mit der Bettdecke zudecken - ein Gichtanfall!

Normalerweise ist während eines Gichtschubes nur ein einziges Gelenk betroffen, am häufigsten das Grosszehengrundgelenk. Es können aber auch Sprung-, Knie-, Ellbogen- und weitere Gelenke der Hand und des Fusses betroffen sein. Das betroffene Gelenk ist immer stark gerötet, geschwollen, heiss und äusserst schmerzhaft. Die Schmerzen und die Schwellung werden durch Harnsäurekristalle verursacht, welche sich im Gelenk ablagern. Die Harnsäure entsteht beim Abbau der sogenannten Purine, die in vielen Nahrungsmitteln vorkommen. Sie wird im Blut gelöst und durch die Nieren im Urin ausgeschieden. Bei Patienten, die unter Gicht leiden, wird entweder zuviel Harnsäure durch den Körper produziert oder die Harnsäure wird durch die Nieren ungenügend ausgeschieden. Dadurch steigt die Harnsäurekonzentration im Blut an und die Harnsäure kann sich in Form von Kristallen im Gewebe und in den Gelenken ablagern. Die Kristallablagerung führt zu akuten Gelenkentzündungen, dem sogenannten Gichtanfall, oder zur Bildung von Nierensteinen. Je

höher der Harnsäurespiegel im Blut ist, desto grösser ist das Risiko an einer Gicht zu erkranken.

### Bei Anfall unbedingt zum Arzt

Ein Gichtanfall kann durch übermässigen Alkoholkonsum, zuviel und falsches Essen, aber auch durch Fasten oder schwere Krankheiten ausgelöst werden. Beim ersten Anfall sollte der Betroffene unbedingt einen Arzt aufsuchen. Dieser kann aufgrund der Krankengeschichte und körperlichen Untersuchung die Diagnose stellen und andere gefährliche Ursachen von Gelenkentzündungen, wie eine bakterielle Infektion, ausschliessen. Gelegentlich muss auch das betroffene Gelenk punktiert und die Gelenksflüssigkeit weiter untersucht werden.

### Wie behandelt man die Gicht?

Die Gicht kann durch richtiges Essverhalten und - bei Bedarf - Behandlung mit Medikamenten gut kontrolliert werden. Dadurch können das Auftreten schwerer Anfälle und die Langzeitschäden an Gelenken und Nieren vermieden werden. Bei der Diät sollte auf harnsäurereiche Nahrungsmittel wie Linsen, Kalbs-, Lamm- und Schweinefilet, Leber und einige Fischarten (z.B. Sardellen, Hummer, Ölsardinen etc) möglichst verzichtet werden. Ebenso sollte übermässiger Alkoholenuss vermieden werden. Beim Abbau von Alkohol, insbesondere Bier, entsteht einerseits Harnsäure, andererseits hemmt Alkohol selbst die Harnsäureausscheidung zusätzlich. Diese Effekte treten auch bei alkoholfreiem Bier auf, da dieses ebenfalls Purine enthält. Zur Behandlung der erhöhten Harnsäurewerte im Blut werden zwei verschiedene Medikamentenklassen eingesetzt: Einerseits werden die akuten Schmerzen mit entzündungshemmenden Medikamenten behandelt. Andererseits werden zur Senkung der erhöhten Harnsäure und damit zur Verhinderung erneuter Anfälle Medikamente angewendet, welche die Harnsäurebildung hemmen oder die Harnsäureausscheidung fördern. Ganz allgemein kann man selber weiteren Gichtschüben durch eine gesunde Lebensweise mit sportlicher Betätigung, richtiger Ernährung und Abbau von Übergewicht vorbeugen.

Autor: Dr. med. Reto A. Frey

Publiziert in "Zürich West" 2007