



## Schmerzende Gelenke vom gestörten Stoffwechsel

# Die Gicht ist auf dem Vormarsch

Die Gicht ist in den Industrienationen mittlerweile die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung. Betroffen sind vor allem Männer. Es handelt sich dabei um eine Stoffwechselerkrankung, bei der es zur Ablagerung von Harnsäurekristallen in den Gelenken, aber auch an vielen anderen Stellen im Körper wie der Haut, dem Ohrknorpel oder den Nieren kommt. Ein akuter Gicht-Anfall ist sehr schmerzhaft und betrifft meist – wie auf dem Bild – das Grosszehengrundgelenk. Auslöser ist

Der akute Gicht-Anfall ist sehr schmerzhaft

zumeist ein plötzlicher Anstieg der Harnsäure etwa durch ein besonders üppiges Essen, starken Alkoholkonsum, ungewohnte körperliche Belastung oder eine Infektionskrankheit. Auch Fasten oder bestimmte Medikamente können solch einen Gichtanfall verursachen, der frühzeitig ärztlich behandelt werden sollte. Mehr zu den Ursachen und Symptomen der Gicht [Seite 2](#)



Die Gicht und ihre Begleiter

## Gefahr für die Nieren und das Herz

Patienten mit Gicht haben oft weitere Begleiterkrankungen, die der Gesundheit schaden können. Vor allem Herz und Nieren können betroffen sein. Bleibt der Harnsäurespiegel im Blut über einen längeren Zeitraum erhöht, stellt dies eine grosse Belastung für die Nieren dar und kann deren Funktion beeinträchtigen. Zudem aktiviert die Harnsäure Entzündungsbotenstoffe, die an der Entstehung von Atherosklerose beteiligt sind. Diese kann unter anderem zur Erkrankung der

Ein Zuviel an Harnsäure belastet nicht nur die Gelenke

Herzkrankgefässe oder zu einer Herzschwäche führen. Nierensteine treten bei einem erhöhten Harnsäurespiegel ebenfalls gehäuft auf; sie können schmerzhaften Koliken verursachen. **Professor Dr. Jean Dudler**, Chefarzt Rheumatologe am Kantonsspital Freiburg, weist im Interview darauf hin, dass ein Zuviel an Harnsäure im Blut niemals harmlos ist und zwingend behandelt werden muss, wenn eine Herz- oder Nierenchwäche vorliegt. Werden die Harnsäurewerte gesenkt und die Gicht gebessert, lassen sich wahrscheinlich auch die Begleiterkrankungen an Nieren, Herz oder Gefässen lindern. [Seite 3](#)

«Ich kann sogar wieder Tennis spielen»

## Ein Patient berichtet über seine Erfahrungen



Dank einer Behandlung mit einem harnsäuresenkenden Medikament können Gicht-Attacken der Vergangenheit angehören – so wie bei Herrn S. Seine Gicht-Erkrankung machte sich zuerst durch starke Schmerzen und eine Schwellung am Fussgelenk bemerkbar. Nach der Behandlung dieses akuten Schubs folgte aber bald der nächste. Seit einiger Zeit nimmt er nun ein Medikament, das die Harnsäure im Blut senkt. Heute geht es ihm wieder gut und er kann alle Aktivitäten so wie früher ausüben: spazieren gehen oder Einkäufe erledigen – und sogar Tennis spielen. [Seite 2](#)

Aktiv gegen Gicht-Attacken

## Mit gesunder Ernährung das Risiko senken



Werden Sie selbst aktiv und senken Sie Ihr Risiko für Gicht-Attacken – etwa durch eine gesunde Ernährung. Dabei sollten Sie vor allem fetthaltige Fleisch- und Wurstwaren sowie Fisch und Meeresfrüchte meiden. Verzichteten sollten Sie ebenfalls auf Früchte mit einem hohen Fruchtzuckergehalt wie Äpfel oder Orangen und auch auf Fruchtsäfte. Zu empfehlen sind dagegen Gemüse und Salate, fettarme Milch und Milchprodukte, Obstsorten wie Honigmelonen, Pfirsiche oder Kirschen oder auch Nüsse. Und ab und zu ein Glas Wein dürfen Sie mit ruhigem Gewissen geniessen. [Seite 4](#)

## Gicht auf dem Vormarsch

# Ursachen, Symptome und Verlauf

**Martin Luther, Karl der Grosse und Benjamin Franklin litten einst daran, und auch heute noch kennt man die Gicht. Etwa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung sind von der Stoffwechselkrankheit betroffen, bei der die Ablagerung von Harnsäurekristallen im Gewebe und in den Gelenken zu starken Schmerzen und Beschwerden führt.**

Die Gicht ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung in den Industrienationen – und sie ist weiter auf dem Vormarsch. Männer erkranken weit öfter als Frauen und in jüngeren Jahren. Die Ursache für die Entstehung von Gicht sind Harnsäurekristalle im Blut, in der Medizin als Hyperurikämie bezeichnet. Begünstigt wird eine Erhöhung des Harnsäurespiegels, die ab einem Wert von über 360 µmol/l (Mikromol pro Liter) vorliegt, z. B. durch eine purinreiche Ernährung. Purine sind wichtige, zum Zellaufbau notwendige Stoffe, die der Körper zum einen selbst produziert, zum anderen aber auch über die

Nahrung aufnimmt. Vermehrt enthalten sind sie unter anderem in rotem Fleisch, fettem Fisch, Bier und fructosehaltigen Getränken. Abgebaut werden Purine, indem sie zu Harnsäure verstoffwechselt und über die Niere ausgeschieden werden.

Die Harnsäure sammelt sich nach und nach im Blut an. Das führt über viele Jahre erst einmal nicht zu Beschwerden. Ab einer kritischen Konzentration bilden sich jedoch Harnsäurekristalle. Sie lagern sich an verschiedenen Geweben im Körper ab. Davon betroffen sind häufig das Grund-

gelenk der grossen Zehe, Knie, Ellbogen, Fingergelenke, Wirbelsäule, Augenlider, Haut oder Nieren. Dort kommt es zu heftigen, anfallsartigen Entzündungen, die mit starken Schmerzen, Rötung und Schwellung einhergehen.

### Typisch sind nächtliche Attacken

Ausgelöst wird ein akuter Gicht-Anfall meist von einem plötzlichen Anstieg der Harnsäure. Dieser kann etwa durch ein besonders üppiges Essen, gesteigerten Alkoholkonsum, ungewohnte körperliche Belastung oder eine Infektionskrankheit ausgelöst worden sein.

Auch

strenge Fastenkuren und die Einnahme von Medikamenten können den Harnsäurespiegel erhöhen. Typischerweise äussert sich der erste Gicht-Anfall mit einer nachts einsetzenden, schmerzhaften Entzündung des Grosszehengrundgelenks, auch Podagra genannt, die nach etwa zwei bis drei Wochen wieder

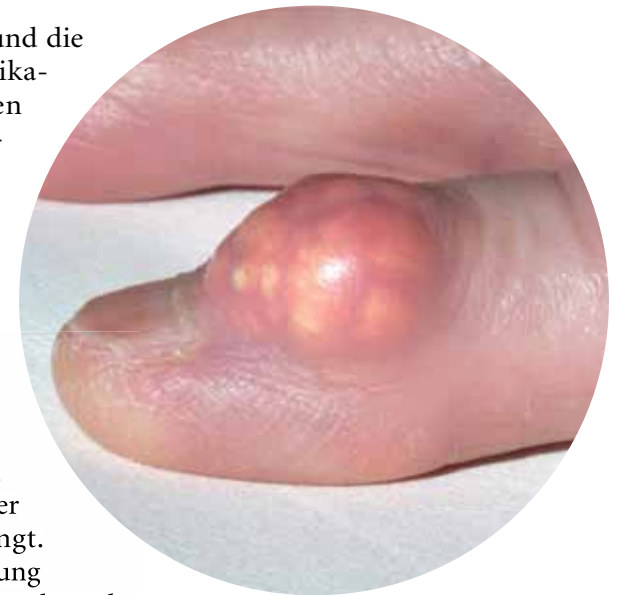
von selbst abklingt.

Schmerzlinderung verschaffen während dieser Zeit z. B. entzündungshemmende Schmerzmittel.

Zusätzlich sollte das betroffene Gelenk gekühlt und ruhiggestellt werden.

### Die Gelenke sind in Gefahr

Während eines Gicht-Anfalls sinkt der Harnsäurespiegel auf Normwerte ab, um dann wieder nach und nach anzusteigen – bis es zum nächsten Anfall kommt, sofern nicht



Harnsäureablagerungen, die so genannten Gicht-Tophi, wie hier am Finger, entstehen zumeist erst im fortgeschrittenen Stadium und bei unzureichender Behandlung der Gicht.

Quelle: Science Photo Library / Marazzi, Dr. P.

mit einer medikamentösen Behandlung, unterstützt durch eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten, dagegen gesteuert wird. Unbehandelt kann die Gicht zur Veränderung und Zerstörung der Gelenke führen.

Im fortgeschrittenen Stadium bilden sich Tophi, beispielsweise im Gelenknorpel. Die Beweglichkeit z. B. der Fingergelenke kann dann stark eingeschränkt sein. Wichtig ist daher eine konsequente Therapie. Ziel ist es, den Harnsäurespiegel dauerhaft auf einen Wert von 360 µmol/l abzusenken, um einer chronischen Gicht vorzubeugen.

Dr. phil. Regine Schrickler



Ein erster Gichtanfall betrifft zumeist das Grosszehengrundgelenk.

Quelle: iStock / ThamKC

## Erfahrungen eines Gichtpatienten

# «Mir geht es wieder so gut wie früher»

**Mehrfach erlebte Herr S. aus Reinach trotz medikamentöser Behandlung immer wieder stark schmerzende Gicht-Anfälle. Seit rund eineinhalb Jahren ist er beschwerdefrei. Wie er das geschafft hat, erzählt der Basler im nachfolgenden Interview.**

**Wie hat sich die Gicht bei Ihnen bemerkbar gemacht?**

Herr S.: Angefangen hat es 2016 in einer Nacht. Mein linker Fuss schwoll bis zum Knöchel plötzlich stark an, wurde rot, heiss und schmerzte fürchterlich. Ich konnte anderntags wegen der starken Schmerzen nicht mehr gehen und auch meine normalen Schuhe nicht mehr anziehen. In Sandalen humpelte ich deshalb zu meinem Hausarzt, um ihn fragen, was mit meinem Fuss los sei und was ich gegen die Beschwerden tun könne. Als er mich

hinkend die Praxis betreten sah und sodann auch meinen geschwellenen Fuss genauer untersucht hatte, wusste er sogleich, was die Ursache war: ein akuter Gicht-Anfall.

**Welche Behandlung haben Sie erhalten?**

Herr S.: Gegen den akuten Schub hat mir mein Hausarzt ein Kortison-Präparat gegeben. Zusätzlich erhielt ich zudem einen Säureblocker als Magenschutz. Die Beschwerden gingen unter der Behandlung innerhalb von zwei bis drei Tagen zurück – allerdings kam es nach kurzer Zeit zu einem erneuten akuten Anfall.

**Welche Konsequenzen hatte dies für die Behandlung?**

Herr S.: Ich hatte 2016 mehrere Gicht-Attacken. Jedes Mal war mein linker Fuss betroffen und jedes Mal half mir die Behandlung mit Kortison nur kurzfristig. Mein Hausarzt stellte deshalb im November 2016 die Therapie um und gab

mir ein Medikament, das die Harnsäure senkt. Dieses nehme ich seither regelmässig ein, jeden Abend eine halbe Tablette. Den Magenschutz brauche ich unter der neuen Behandlung nicht mehr.

**Sind mit der Therapieumstellung die Gichtanfälle verschwunden?**

Herr S.: Ja, aber nicht auf Anhieb. Denn auch unter der neuen Therapie kam es anfänglich auch zu erneuten akuten Attacken. Mein Hausarzt meinte, das sei normal, es brauche eine gewisse Zeit, bis das neue Medikament wirke. Er hatte Recht.

**Das heisst, Sie haben heute keine Beschwerden mehr?**

Herr S.: Ich bekam unter der neuen Therapie noch während drei Monaten insgesamt drei Gicht-Attacken. Seit dem letzten Anfall im Februar 2017 geht es mir jedoch wieder richtig gut. Ich kann heute wieder alles machen, so wie früher: Ich

kann täglich spazieren gehen, Einkäufe erledigen oder sonst irgendetwas in unserem Städtchen unternehmen. Nach der letzten Gicht-Attacke konnte ich sogar wieder anfangen, Tennis zu spielen. Allerdings spiele ich heute nicht mehr – aber nicht wegen der Gicht, sondern weil mein langjähriger Tennispartner leider zwischenzeitlich verstorben ist.

**Mussten Sie wegen Gicht auch Ihren Lebensstil verändern?**

Herr S.: Nicht gross. Ich achte natürlich etwas mehr auf meine Ernährung, esse bewusster mehr Gemüse, weniger Fleisch und weniger Wurstwaren. Wie vor der ersten Attacke trinke ich auch heute ab und an mal ein Gläschen Rotwein. Ich habe nie viel getrunken und musste deshalb wegen der Gicht auch meinen Alkoholkonsum nicht einschränken. Ich bin froh, dass es mir wieder so gut geht. Die wiederkehrenden akuten Gicht-Schübe hatten mein Leben und



Wird die Gicht behandelt, kehrt auch die Lebensqualität zurück.

Foto: iStock / monkeybusinessimages

meine Lebensqualität und damit auch das von meiner Frau sehr stark eingeschränkt.

**Vielen Dank für das Interview und weiterhin eine gute Gesundheit.**

Interview: Claudia Benetti

Wenn Herz und Nieren Schaden nehmen

# Häufige Begleiterkrankungen bei Gicht

**Patienten mit Gicht weisen oft weitere Begleiterkrankungen auf, die sich negativ auf ihren Gesundheitszustand auswirken und die Sterblichkeit erhöhen können. Insbesondere die Nieren, aber auch das Herz sind gefährdet.**

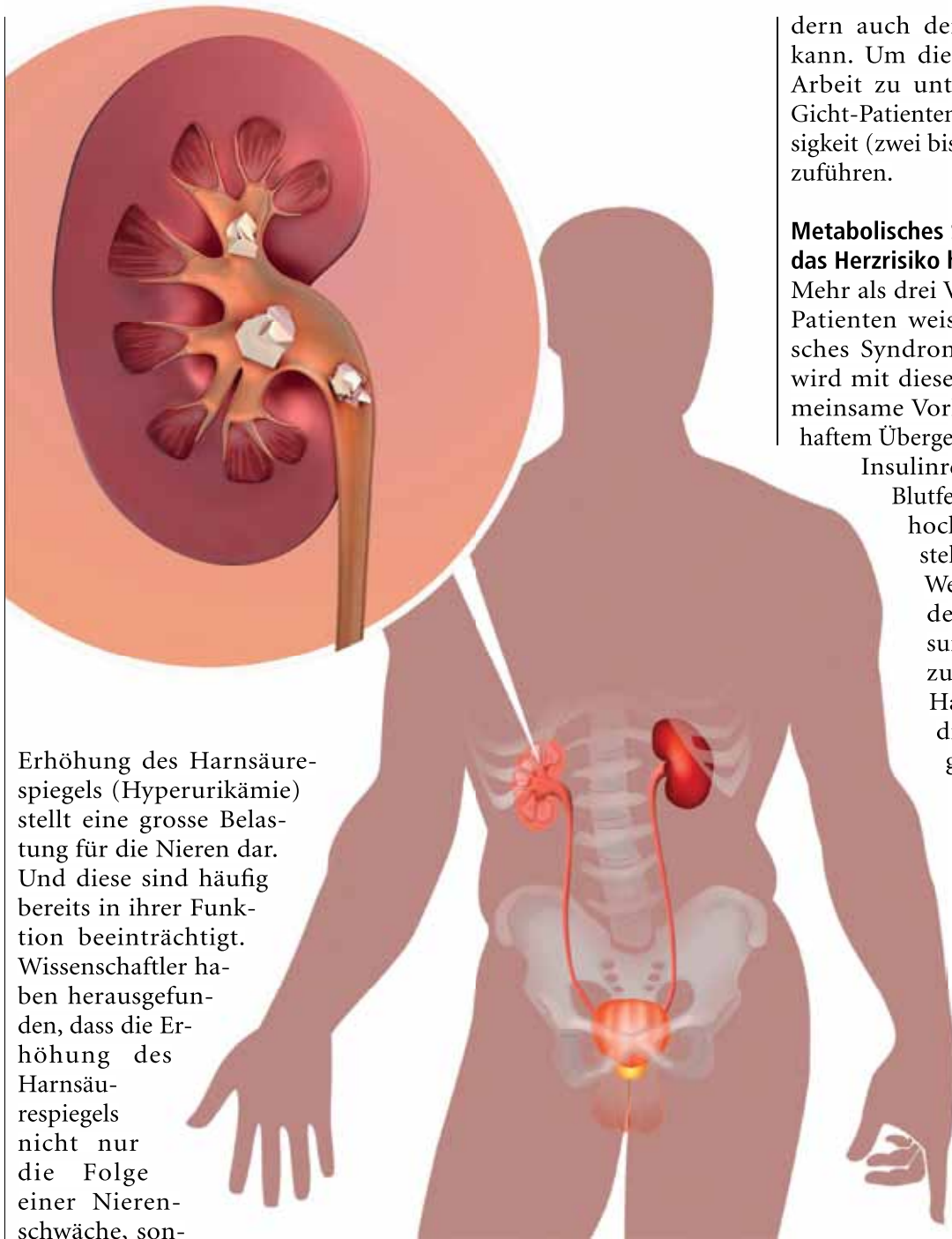
## Aus Kristallen wird ein Nierenstein

Bei der Gicht ist der Harnsäurespiegel im Blut über einen längeren Zeitraum kritisch erhöht und es kommt zur Ablagerung von Harnsäurekristallen an verschiedenen Stellen des Körpers – unter anderem auch in den Nieren. Wird dieser Nierengrüss mit dem Harn nicht wieder ausgespült, kann er zusammenklumpen und Nierensteine bilden, die sich im Nierenbecken oder in den Harnleitern festsetzen.

Die Folge sind schmerzhafte, krampfartige Koliken, wenn ein Nierenstein im Harnleiter zu einer Abflussbehinderung führt. Kann nicht mehr genügend Harn über die Harnleiter in die Harnblase abfliessen, kommt es zum Nierenstau. Dann droht eine Nierenschädigung bis hin zum Funktionsverlust. Ein operatives Eingreifen zur Entfernung des Abflusshindernisses ist umgehend geboten. Solche Harnsäuresteine sind nicht selten ein erster Hinweis auf das Vorliegen einer Gicht-Erkrankung, noch bevor ein typischer akuter Gicht-Anfall aufgetreten ist.

## Nierenschwäche: Folge und Ursache in einem

Doch auch wenn noch keine Nierensteine entstanden sind: Eine



Erhöhung des Harnsäurespiegels (Hyperurikämie) stellt eine grosse Belastung für die Nieren dar. Und diese sind häufig bereits in ihrer Funktion beeinträchtigt. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Erhöhung des Harnsäurespiegels nicht nur die Folge einer Nierenschwäche, son-

dern auch deren Ursache sein kann. Um die Nieren bei ihrer Arbeit zu unterstützen, sollten Gicht-Patienten ausreichend Flüssigkeit (zwei bis drei Liter Wasser) zuführen.

## Metabolisches Syndrom treibt das Herzrisiko hoch

Mehr als drei Viertel aller Gicht-Patienten weisen ein metabolisches Syndrom auf. Bezeichnet wird mit diesem Begriff das gemeinsame Vorliegen von krankhaftem Übergewicht (Adipositas), Insulinresistenz, erhöhten Blutfettwerten und Bluthochdruck. Dabei bestehen teils komplexe Wechselbeziehungen der einzelnen Gesundheitsstörungen zu einem erhöhten Harnsäurespiegel, die zusammenhängen und ineinandergreifen. Das Vorliegen eines metabolischen Syndroms erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, das

**Ein hoher Harnsäurespiegel ist eine grosse Belastung für die Nieren**

ohnehin bereits durch die mit Gicht einhergehende Hyperurikämie gesteigert ist. Denn der zu hohe Harnsäurespiegel aktiviert Entzündungsbotsstoffe, die an der Entstehung von Arteriosklerose beteiligt sind. Diese kann das Entstehen von koronarer Herzkrankheit oder Herzschwäche begünstigen.

## Begleiterkrankungen im Auge behalten

Eine Gewichtsreduktion und ein aktiverer Lebensstil können zur Senkung des kardiovaskulären Risikos beitragen. Die medikamentöse Senkung der Harnsäurewerte reduziert die Anzahl zukünftiger Gichtattacken und hat möglicherweise einen positiven Einfluss auf das Risiko von Begleiterkrankungen. Auch diese sollte der Arzt bei der Gicht-Therapie im Auge behalten.

*Dr. phil. Regine Schrickler*

Harnsäurekristalle können sich nicht nur in den Gelenken ablagern, sondern auch Steine in der Niere oder im Harnleiter bilden.

Quelle: Science Photo Library / Elam, Gunilla

Ein Gespräch mit Prof. Jean Dudler, Chefarzt Rheumatologie, Kantonsspital, HFR Freiburg

## «Zuviel Harnsäure im Blut ist niemals harmlos»



Prof. Jean Dudler  
Chefarzt Rheumatologie, Kantonsspital, HFR Freiburg

Foto: MT-Archiv

### Wie ist es derzeit um die Behandlung der Gicht bestellt?

**Prof. Dudler:** Wir treffen immer wieder auf Gicht, obwohl das heute nicht mehr so sein sollte, denn wir verfügen über wirksame und in einfache Therapiemöglichkeiten. Patienten, bei denen wir die Krankheit nicht unter Kontrolle bekommen, sollten daher die Ausnahme sein. Es gibt keinen Grund dafür, dass heutzutage noch so viele Patienten an Gicht leiden. Möglicherweise wurde die Krankheit zu sehr verharmlost oder fälschlicherweise als ungefährlich oder als trivial betrachtet. Man darf aber die Augen vor der Realität nicht verschliessen oder über die schwerwiegenden Beeinträchtigungen hinwegsehen,

welche die Gicht verursachen kann. Die Unkenntnis der mit der Gicht verbundenen Probleme ist bedauerlich. Im Spital trifft man viel zu oft auf Betroffene mit Gicht-Knoten oder Gicht-Anfällen.

### Warum muss Gicht auch nach einem Anfall unbedingt weiterbehandelt werden?

**Prof. Dudler:** Akute Gicht-Anfälle lassen sich prinzipiell vermeiden. Vor allem sind wir in der Lage, Rezidive zu verhindern. Bei der Behandlung der Gicht ist das Ziel in erster Linie, Schäden an den Gelenken zu vermeiden, die mit der Zeit nicht mehr rückgängig gemacht werden könnten. Die Lebensqualität der Patienten mit chronischer Gicht, die zu uns ins Spital kommen, ist sehr stark eingeschränkt. Aufbrechende Gicht-Knoten und zerstörte Gelenke sind nicht harmlos und können zu wiederholten Spitalaufenthalten führen. Darüber hinaus sollte man auch die Auswirkungen auf das Herz und die Gefässe sowie das grosse Risiko für die Nieren bedenken. Der Verlauf

der Gicht ist chronisch. Wird er nicht gestoppt, werden sich die Folgen verschlimmern. Darum darf der Arzt den Patienten nicht in dem Glauben belassen, zu viel Harnsäure im Blut sei nicht so schlimm. Zu oft wird der Harnsäure-Zielwert von 360 µmol/l vom Patienten ignoriert. Dieser sollte aber nicht überschritten werden. Im Vergleich hierzu sind fast alle Diabetiker über den Grenzwert eines hohen Blutzuckers informiert.

### Welche Begleiterkrankungen treten bei der Gicht am häufigsten auf?

**Prof. Dudler:** Die Liste möglicher Begleiterkrankungen ist sehr umfangreich. Es ist nicht gesichert, ob Gicht und andere Erkrankungen wie Diabetes, hoher Blutdruck oder Nierenschwäche lediglich die gleichen Risikofaktoren gemeinsam haben oder ob die Hyperurikämie ein eigenständiger Risikofaktor ist. Die Gicht muss auf alle Fälle unabhängig von einer Begleiterkrankung behandelt werden. Liegt

ein Diabetes oder eine Nieren- oder Herzinsuffizienz vor, ist eine Therapie zwingend erforderlich. Grundsätzlich verfügen wir über die Mittel, jeden Patienten ungeachtet etwaiger Begleiterkrankungen behandeln zu können. Wird die Gicht verbessert, kann dies wahrscheinlich auch eine damit verbundene Nierenerkrankung, einen hohen Blutdruck oder anderen Herz-Gefäss-Erkrankungen lindern. Untersuchungen bei Jugendlichen, die einen hohen Harnsäurewert und einen hohen Blutdruck hatten, zeigten, dass durch die Behandlung der Harnsäure auch der Blutdruck sank. Darüber hinaus wurden Studien bei Patienten durchgeführt, bei denen neben der Gicht auch eine Nierenschwäche vorlag. Gingen die Harnsäurewerte im Blut zurück, besserte sich auch die Nierenfunktion. Hohe Harnsäurewerte sind kein isolierter und bedeutungsloser biologischer Marker. Bei der Strategie zur Kontrolle der Gicht kommt ihm die Schlüsselrolle zu.

### Wie wirkt sich die Gicht langfristig auf die Nierenfunktion aus?

**Prof. Dudler:** Nierenschwäche und hohe Harnsäurewerte sind häufig zwei unterschiedliche Aspekte desselben Problems. Wenn die Harnsäure nur unzureichend über die Nieren ausgeschieden wird, ist zu viel davon im Körper. Natürlich können sich bei der Gicht auch Nierensteine bilden, die gefürchtet sind und eine engmaschige medizinische Überwachung erfordern. Abgesehen davon kann Harnsäure im gesamten Körper abgelagert werden, auch wenn Gelenke und Weichteilgewebe bevorzugte Orte sind. Selbstverständlich haben die Ablagerungen in den Nieren Auswirkungen auf den Stoffwechsel und Gewebe. Eine dauerhafte Verbesserung der Harnsäurewerte kann auch eine gewisse Erholung der Nierenfunktion ermöglichen.

**Professor Dudler, besten Dank für das Gespräch.**

*Interview: Denis Vitel*



Kurzfristig und langfristig behandeln

# Bei der Gicht-Therapie heisst es dranbleiben

**Die Gicht ist eine ernstzunehmende Erkrankung – in der Regel ist sie aber gut behandelbar. Die Therapie verfolgt zwei Ziele: Zunächst muss der akute Gichtanfall möglichst rasch zum Abklingen gebracht werden, dann sollte eine langfristige medikamentöse Behandlung zur Senkung der Harnsäure eingeleitet werden. Mit zusätzlichen Massnahmen wie einer Umstellung der Lebensgewohnheiten können Patienten die Therapie aktiv unterstützen.**

## Im Akutfall früh eingreifen

Beim akuten Gichtanfall handelt es sich um ein hochentzündliches und sehr schmerzhaftes Geschehen. Um die Entzündung einzudämmen und die Schmerzen zu lindern, steht eine Reihe von Medikamenten zur Verfügung, auf die der Arzt – individuell auf den Patienten abgestimmt – zu-

rückgreifen kann. Wichtig ist: Die Behandlung des akuten Gichtanfalls sollte möglichst frühzeitig nach Beginn der Symptome beginnen.

## Den Harnsäurespiegel dauerhaft senken

Ist der akute Gichtanfall abgeklungen, sollte eine medikamentöse Therapie zur Senkung der Harnsäure erwogen werden, da es bereits zu Ablagerungen in den Geweben gekommen ist.

Ziel der medikamentösen Langzeitbehandlung der Gicht ist es, einen Harnsäure-Wert von  $<360\mu\text{mol/l}$  zu erreichen. So kann das Fortschreiten der Erkrankung aufgehalten und weitere Gichtanfälle über die Zeit vermindert werden. Wichtig ist aber, den Harnsäure-Wert regelmässig zu kontrollieren und die Therapie gegebenenfalls anzupassen.

## Medikamente konsequent einnehmen

Da unter der harnsäureenkenden Behandlung auch die Harnsäureablagerungen im Gewebe abgebaut werden – wodurch der Harnsäurespiegel im Blut wieder ansteigt –, können in den ersten Wochen nach Therapiebeginn vermehrt Gichtanfälle auftreten. Ein akuter Gichtanfall nach dem Start der harnsäureenkenden Therapie bedeutet also nicht, dass die Medikation nicht anschlägt. Erst wenn die Ablagerungen der Harnsäurekristalle vollständig abgebaut sind, stabilisiert sich auch der Harnsäurespiegel. Das bedeutet aber auch, dass die Patienten ihre Medikamente zur Harnsäuresenkung auch dann noch einige Zeit einnehmen müssen, wenn sie gar keine akuten Beschwerden mehr haben und schon seit Längerem kein Anfall mehr

## Den Harnsäurespiegel über die Ernährung beeinflussen

Über die Ernährung lässt sich der Harnsäurespiegel um ca. 10–15 Prozent beeinflussen. Gicht-Patienten sollten den Verzehr protein- bzw. purinreicher Lebensmittel wie Fleisch und Wurst, Meeresfrüchte aber auch Hefe möglichst reduzieren. Gemüse wie Hülsenfrüchte und Spinat weisen zwar auch einen höheren Puringehalt auf, doch werden sie heutzutage als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung auch für Gicht-Patienten als unschädlich betrachtet. Und was ist mit dem Feierabendbier? Da Bier sehr purinreich ist und Alkohol die Harnsäureausscheidung durch die Nieren hemmt, sollte man den Konsum eher einschränken. Und wenn, dann ist es günstiger, zu einem Gläschen Wein zu greifen. Vorsicht ist auch bei Fruktose und fruchtuckerhaltigen Lebensmitteln geboten, z. B. Obst, Fruchtsäften, aber auch zahlreichen Fertigprodukten. Milchprodukte und Eier können dagegen ohne Bedenken in den Speiseplan integriert werden.

Für Gicht-Patienten mit zu viel auf den Rippen gilt: Übergewicht sollte langfristig abgebaut werden – also bitte keine Radikaldiäten und sportliche Höchstleistungen, die den Harnsäurespiegel wieder aus dem Lot bringen. Mehr Bewegung im Alltag und sportliche Aktivitäten, die Freude machen, unterstützen beim Abnehmen und tun darüber hinaus Körper und Seele gut.

aufgetreten ist. Nur so können zukünftige Gichtanfälle reduziert und möglicherweise dem Risiko

der Entstehung von Begleiterkrankungen vorgebeugt werden.

*Dr. phil. Regine Schrickler*

Leiden Sie an Gicht? Hier finden Sie Hilfe!

## Wichtige Infos im Netz

Wissenswertes zur Gicht finden Sie auch im Internet. So bietet die Firma Menarini Informationen über die Krankheit, die Ursachen, die Behandlung sowie Tipps, was Sie aktiv gegen die Gicht tun können: wie Sie also ihre Lebensweise anpassen können und was Sie bei Ihrer Ernährung beachten sollten:

### ■ [www.hilfebeigicht.ch](http://www.hilfebeigicht.ch)

Die Informationen stehen auch auf Französisch und Italienisch zur Verfügung:

### ■ [www.infogoutte.ch](http://www.infogoutte.ch)

### ■ [www.contralagotta.ch](http://www.contralagotta.ch)

Auf den Seiten der Rheumaliga finden Sie ebenfalls Informationen zur Gicht sowie zu speziellen Kursen und Angeboten in Ihrer Region:

### ■ [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

Wenn Sie den QR-Code scannen, gelangen Sie direkt auf die Seite [www.hilfebeigicht.ch](http://www.hilfebeigicht.ch).



**MEDICAL TRIBUNE**  
Information für Patienten Gicht

© 2019

Verlag:  
Swiss Professional Media AG

Geschäftsleitung:  
Oliver Kramer

Verlagsleitung:  
Dr. med. Theo Constanda  
Redaktion & Konzeption:  
Dr. med. Petra Genetzky, Winfried Powollik  
Autoren:  
Claudia Benetti, Dr. phil. Regine Schrickler,  
Dr. pharm. Denis Vitel  
Lektorat:  
Dr. phil. Regine Schrickler  
Layout & Herstellung:  
Michael Köb, Dominique Hirter

Produktion & Vertrieb:  
Swiss Professional Media AG, Basel  
Mit freundlicher Unterstützung von A. Menarini AG.

© Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages

Verkauf:  
Antonino Diaco (Rx-Anzeigen)  
Tel.: 058 958 96 17, [adiaco@medical-tribune.ch](mailto:adiaco@medical-tribune.ch)  
Key Account Manager

Biagio Ferrara (Rx-Anzeigen)  
Tel.: 058 958 96 45, [bferrara@medical-tribune.ch](mailto:bferrara@medical-tribune.ch)  
Key Account Manager

Marc Philipp (Rx-Anzeigen)  
Tel.: 058 958 96 43, [mphilipp@medical-tribune.ch](mailto:mphilipp@medical-tribune.ch)  
Key Account Manager

Adresse:  
swissprofessionalmedia AG  
Grosspeterstrasse 23  
Postfach  
CH-4002 Basel, Switzerland

Telefon 058 958 96 96  
Telefax 058 958 96 90  
[www.medical-tribune.ch](http://www.medical-tribune.ch)  
E-Mail: [kontakt@medical-tribune.ch](mailto:kontakt@medical-tribune.ch)

Druck:  
Printec Offset Medienhaus  
Ochshäuser Strasse 45, D-34123 Kassel

ISSN: 0170-1894