

Gicht – nicht nur die Krankheit der Könige

8. November 2023



Gicht ist seit der Antike bekannt und galt während Jahrhunderten als Krankheit der Reichen, die sich Wein und Fleischmahlzeiten leisten konnten. Es handelt es sich um eine äusserst schmerzhafteste rheumatische Erkrankung, die Gelenke und Weichteile betrifft. Über 80 Prozent der Betroffenen sind männlich. Bei Männern über 40 ist die Gicht die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung, bei Frauen tritt sie vor der Menopause nur selten auf.

Die Ursachen

Zentral für das Auftreten der Gicht ist die Harnsäure, die der Körper nicht abbauen kann, sondern vollständig über den Urin ausscheiden muss. Sie entsteht aus Purinen, die in vielen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln enthalten sind. Bei hoher Konzentration der Harnsäure im Blut und anderen Körperflüssigkeiten entstehen Harnsäure-Kristalle. Sie lagern sich in den Gelenken, Sehnen, Schleimbeuteln oder im Knorpelgewebe ab. Dort verursachen sie eine heftige Entzündungsreaktion, den Gichtanfall.

Die Symptome

Bei einem Drittel aller Patienten tritt die Krankheit zuerst am Fuss auf, meist am Grundgelenk des grossen Zehs. Es ist in der Regel überwärmt, geschwollen und verfärbt sich rot bis bläulich. Gleichzeitig besteht eine ausgeprägte Berührungsempfindlichkeit. In unregelmässigen Abständen kann es nach dem ersten Gichtanfall immer wieder zu weiteren Schüben kommen. Es können auch andere Gelenke, wie die Knie-, Sprung-, Mittelfuss-, Hand und Fingergelenke betroffen sein. Zu Beginn der Erkrankung haben die Patientin zwischen den Anfällen meist keine Beschwerden. Bei einer chronischen Gicht können sich Jahre später Gichtknoten, sogenannte Tophi, bilden. Meistens sind sie nicht schmerzhaft. Eine frühe Behandlung kann ihre Bildung gar verhindern. Allerdings können sich Harnsäure-Kristalle auch im Bereich der Nieren ablagern und als Nierensteine Koliken hervorrufen.

Die Diagnose

Anhand der Krankengeschichte wie auch des typischen Erscheinungsbildes kann der Arzt Gicht diagnostizieren. Im Laborbefund zeigt sich in aller Regel eine deutliche Erhöhung der Serumharnsäure. Dies ist jedoch nicht zwingend ein Beweis für Gicht. Auch andere Erkrankungen können die Harnsäurekonzentration ansteigen lassen. Diagnostisch sind Punktionen von entzündeten Gelenken bei entsprechendem Nachweis von Harnsäure-Kristallen in der Gelenkflüssigkeit entscheidend. Auch gibt es modernere bildgebende Untersuchungen, die das Vorliegen von Gicht nachweisen können.

Die Therapien

Unterschieden wird zwischen einer Akut-Therapie beim Schub und einer Langzeit-Therapie. Beim akuten Gichtanfall stehen die Schmerz- und Entzündungsbekämpfung im Vordergrund. Dies geschieht in einem ersten Schritt durch herkömmliche Rheumamittel. Cortison oder Colchicin können ebenfalls zur Anwendung kommen. Häufig hilft eine Cortison-Gabe direkt ins Gelenk, was den Schub rasch zum Abklingen bringt. Bei der Langzeittherapie steht der Harnsäure-Spiegel im Fokus. Bleibt er dauerhaft erhöht, werden die Abstände zwischen den Anfällen immer kürzer. Dann ergeben sich bleibende Schäden an Knochen und Gelenken. In dieser Situation kommen harnsäuresenkende Medikamente zum Einsatz. Essenziell ist auch die Veränderung des Lebensstils: Durch die richtige Ernährung kann die Wahrscheinlichkeit von Anfällen gesenkt werden. Betroffene sollten möglichst auf Lebensmittel verzichten, die viel Purin enthalten. Dazu gehören viele Fleischsorten, Meeresfrüchte und Hülsenfrüchten. Zudem empfiehlt sich ein vorsichtiger Umgang mit Alkohol. Gleiches gilt für Fruchtzucker enthaltende Getränke. Ein wesentlicher Risikofaktor ist ausserdem Übergewicht. Radikale Diäten empfehlen sich allerdings nicht, denn sie können Gichtanfälle auslösen. Sinnvoll und ratsam sind viel Bewegung und eine gesunde, basische Ernährung mit ausreichend Flüssigkeit.

Referent:

Dr. Christoph Ackermann

Facharzt für Rheumatologie FMH