

Gicht Ratgeber



eBook zum Thema Gicht

Impressum

© Zarenga GmbH, Bonn 2019

Zarenga GmbH, Pfaffenweg 15, 53227 Bonn

Alle Rechte sind vorbehalten.

<https://www.was-ist-gicht.de>

Dieses Buch, einschließlich seiner einzelnen Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb des gültigen Urheberrechts ist nicht zulässig und ohne die Zustimmung des Verlags strafbar. Dies gilt insbesondere im Hinblick auf Übersetzungen, Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen sowie die Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Fotos: siehe Bildnachweis – Quelle: Fotolia

Rechtlicher Hinweis: Wir übernehmen für die Inhalte des E-Books keinerlei Haftung. Informationen

Dieses E-Book richtet sich an die breite Öffentlichkeit und verfolgt das Ziel, Hintergrundwissen und aktuelle Erkenntnisse verständlich darzustellen und praktische Ratschläge zu vermitteln. Letztlich soll dadurch ein Beitrag zur Aufklärung über dieses Krankheitsbild geleistet werden.

Dieses Buch kann nicht den Arzt ersetzen. Suchen Sie bei unklaren oder heftigen Beschwerden immer einen Arzt auf!

Qualitätssicherung

Alle Inhalte der Internetseite unterliegen strengen Qualitätskriterien und werden gewissenhaft in zuverlässigen Literatur- und Internetquellen recherchiert. Diese Quellen werden sinngemäß wiedergegeben und mit einer Quellenangabe versehen. Falls redaktionelle Beiträge nicht mit einer solchen Angabe versehen sind, handelt es sich um Beiträge der -Redaktion.

Die -Redaktion sorgt zusätzlich dafür, dass alle Inhalte auf dem aktuellen Stand sind. Hierzu werden die Inhalte regelmäßig, mindestens aber jährlich, überprüft und aktualisiert.

Inhalt

Gicht: Ein Überblick	4
Gicht: Was ist das überhaupt?.....	5
Gicht: Die Ursachen der Erkrankung	7
Harnsäure wichtiger aber nicht allein entscheidender Faktor	7
Woher kommt der Überschuss an Harnsäure?	8
Diagnose: So wird die Erkrankung diagnostiziert.....	11
Diagnose der Gicht – Die Anamnese	11
Diagnose der Gicht – Der Blick auf andere Krankheiten	12
Der Blick auf die Gelenke.....	12
Die Untersuchung des Blutes darf bei der Diagnose der Gicht nicht fehlen.....	12
Mit modernen Methoden auf Spurensuche	13
Die definitive Diagnosemöglichkeit.....	13
Therapie: So wird Gicht behandelt – typische Arzneimittel	14
Der akute Gichtanfall	14
Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR):	15
Glucocorticoide:	16
Colchicin:	16
Canakinumab:.....	17
Die langfristige Dauertherapie.....	18
Xanthinoxidase-Hemmer (XOH):.....	18
Urikosurika:.....	19
Das Enzym Urikase:	20
Besondere Arzneimittelleffekte	21
Pflanzliche Mittel bei Gicht.....	22
Homöopathie bei Gicht	23
Ernährung bei Gicht: Es hat sich einiges getan	24
Purinarme Ernährung nach wie vor ratsam	25
Bei einem akuten Gicht-Anfall Purine einschränken.....	26
Vorsicht vor zu viel Zucker	27
Kaffee nicht mehr verboten	28
Auch Alkohol in Maßen erlaubt	29
Vorbeugung vor Gicht: Das können Sie tun.....	29
Gewichtsreduktion kann sich positiv auswirken.....	30
Übergewicht reduzieren: So berechnen Sie den BMI	30
BMI: So behalten Sie Ihr Gewicht im Auge	31

Gicht: Ein Überblick

Gicht ist eine Erkrankung, die häufig in den westlichen Industrieländern vorkommt. Daher liegt der Schluss nahe, dass unser Lebenswandel eine Rolle dabei spielt, ob wir an Gicht erkranken oder nicht. Das stimmt auch – allerdings nur zum Teil. Auch genetische Faktoren sind dafür verantwortlich, ob sich Gelenke entzünden.

Nichtsdestotrotz können Betroffene mit einer gesunden Lebensweise die Symptome der Erkrankung abmildern und genetisch vorbelastete Menschen etwas dafür tun, dass sich die Gicht erst gar nicht manifestiert.



Mit diesem Ratgeber wollen wir allen Interessierten einen Überblick über mögliche Verhaltensweisen bei einer Gichterkrankung oder Vorbelastung geben. Bitte beachten Sie jedoch, dass es sich hierbei nur um allgemeine Hinweise handelt. Eine Beratung beim Arzt und eine gezielte Therapie kann dieser Ratgeber nicht ersetzen. Trotzdem kann er erste Anhaltspunkte liefern, wie Sie sich im Falle eines Gichtanfalls verhalten können. Wir hoffen jedoch, dass es bei Ihnen nicht soweit kommt und Sie diesen Ratgeber nur lesen, weil Sie der Erkrankung vorbeugen möchten.

Gicht: Was ist das überhaupt?

Bei der Gicht, die in der Fachsprache als *Arthritis urica* bezeichnet wird, handelt es sich um eine Erkrankung, bei der der Stoffwechsel gestört ist. Die Beschwerden rühren in den meisten Fällen daher, dass sich zu viel Harnsäure im Blut anreichert. In der Folge bilden



sich Harnsäurekristalle, in der Fachsprache Natriumurat-Kristalle genannt, die sich im Körper anlagern. Diese Kristalle werden dann von Leukozyten aufgenommen. Die Leukozyten sind spezielle Zellen unseres Abwehrsystems und wehren fremde Stoffe ab. Die Aufnahme der Kristalle in die Leukozyten führt zu einer starken Entzündungsreaktion in den betroffenen Körperteilen.

Dabei sind vor allem

- die Gelenke
- die Sehnen
- der Ohrknorpel
- die Schleimbeutel
- die Nieren

betroffen.

Diese Entzündungen sind zumeist auch sehr schmerzhaft und unangenehm. Zunächst ist das noch nicht so schlimm, denn meist klingen die Entzündungen von selbst wieder ab. Wie lange das dauert, ist von Patient zu Patient verschieden. Wird – wenn der Schmerz akut oder bereits wieder abgeklungen ist – nichts