

# Gicht Lotse

... zieh der Gicht den Stachel!



Fragen &  
Antworten zum  
Infoabend vom  
13.10.2016

## Das Wichtigste in Kürze:

- Am Patienten-Infoabend in Frankfurt Bornheim hatten die **Gäste** die Gelegenheit den Arzt Dr. Jürgen Reusch und die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Melanie Ferschke **direkt zu befragen**.
- Im Folgenden sind die relevantesten Fragen und Antworten des Infoabends aufgelistet als Q & A, um Betroffenen eine erste Orientierung zu liefern.



## Allgemeine Fragen und Gichtentstehung

Frage	Antworten	Kommentare
<p>Urat Kristalle, Magnesium und Trippel-Phosphat und andere Kristalle können im Harn auftreten. Wie können die Kristallen auskristallisieren, wenn sie vorher im flüssigen Zustand waren?</p>	<p>Vergleichbar wäre es mit Salz, das Sie in Wasser kippen. Jedes Salz hat ein Löslichkeitsprodukt. Bei einer bestimmten Temperatur oder bei einem bestimmten Druck kann eine bestimmte Menge Salz in einer Flüssigkeit gelöst werden. Wenn dann mehr Salz, als gelöst werden kann dazu kommt, fällt das Salz aus. Die Bedingungen sind im Blut anders als in der Haut oder im Gelenk.</p>	<p>Harnsäure kristallisiert in den Gelenken aus, weil dort die Temperatur geringer ist. Wenn die Temperatur sinkt, sinkt auch der Sättigungspunkt, das Salz fällt aus und bildet Kristalle.</p>
<p>Ich hatte meinen ersten Gichtanfall Ende Februar. Ich weiß, dass ich zu viel Alkohol trinke. Ich trinke regelmäßig Wein. Zu Beginn des Jahres habe ich 6 – 8 Wochen keinen Tropfen Alkohol getrunken. Zudem esse ich häufig vegetarisch, ab und zu auch Fleisch. Unsere Ernährung ist verhältnismäßig gesund. Wie kann es dann passieren, dass dann so ein schwerer Anfall passiert?</p>	<p>Die Ernährung ist nicht der einzige Grund für einen Gichtanfall. Es ist eine Summe von verschiedenen Gründen. Einen Teil der Faktoren können Sie beeinflussen, andere nicht. Wie beispielsweise Ihre Genetik, ihr Alter oder möglicherweise eine andere Prädisposition des betroffenen Gelenkes. Hierbei haben Sie keine Chance zur Beeinflussung. Das gilt auch für andere Personen, die z. B. Diabetes haben. In dem Fall muss man sich auch nicht selbst dafür geißeln und sich sagen, dass man selbst Schuld hat. Denn das ist nicht immer der Fall. Es gibt auch die Situation, in der man sehr schludrig mit seiner Gesundheit umgeht, aber es gibt auch Situationen, in denen muss man sich selbst sagen, „das ist halt so“.</p>	



Frage	Antworten	Kommentare
Ich bin eine Frau unter fünfzig und habe es im Fuß, das ist relativ selten. In meiner Familie kommt es auch vor.	Es ist die Summe aus den verschiedenen Einflussfaktoren. Und bei Ihnen ist es vermutlich ein Faktor zu viel.	

## Behandlung von Gicht, Gichtanfällen und der Bedeutung des Harnsäurewertes

Frage	Antwort	Kommentare
Welche Art von Arzt ist bei Gicht zu empfehlen?	Rheumatologe, Nephrologe, Internist	
Eine andere von Gicht betroffene Person hatte mir geraten, schmerz- bzw. entzündungshemmende Medikament zu nehmen, sobald es die ersten spürbaren Anzeichen von Gelenkschmerzen gibt. Können sie das als Mediziner bestätigen?	Eine Entzündung ist eine Kaskade, bei der etwas in Gang gesetzt wird, was daraufhin wieder etwas in Gang setzt, um am Ende eine Reaktion auszulösen. Das stellt eine Abwehrreaktion des Körpers dar. Wenn man diese Kaskade früher unterbricht, ist das sinnvoll. Die Harnsäure ist ja nicht das Problem, sondern die Entzündung, die dadurch hervorgerufen wird. Für mich als Betroffener ist das ein wichtiger Punkt. Denn ich bin so „geschult“, dass ich Schmerztabletten nur dann nehme, wenn es nicht mehr anders geht. Hier lerne ich umzudenken, dass es gut ist, frühzeitig Gegenmaßnahmen einzuleiten. Wenn ich die Entzündungskaskade früher unterbreche, brauche ich weniger Medikamente, als wenn ich abwarte und bei einem späteren, deutlicheren Fortschritt stärker und länger Medikamente zu mir nehme.	



Frage	Antwort	Kommentare
Wie erfolgt die Behandlung eines akuten Gichtanfalls? Bei mir wirkt das Allopurinol nicht.	Allopurinol ist nicht zur Behandlung des Gichtanfalls, sondern zur Senkung des Harnsäurespiegels. Der Gichtanfall ist eine Entzündung. Zur Behandlung wird Ibuprofen, Diclophenac, Cortison oder Colchizin eingesetzt. Cortison ist eines der besten Medikamente und eines der am stärksten verteufelten. Dabei ist es eine Substanz, die der Körper selbst herstellt. Es ist eine Frage der Dosierung.	Cortison ist ein wichtiges Hormon. Es wird aus Cholesterin gebildet und ist von Bedeutung für den KH-, Fett-, und Protein-Stoffwechsel.
Ich habe Allopurinol abgesetzt, möchte aber keinen Gichtanfall riskieren.	Allopurinol langsam ausschleichen lassen, wenn länger keine Beschwerden auftreten. (wenn der Wert unter 6 ist, I)	
Ich hatte einen Gichtanfall im Urlaub. Mein Harnsäurewert lag bei 7,1 mg/dl. Der Arzt meinte, dass ich lebenslang 300 mg Allopurinol nehmen soll. Jetzt liegt mein Harnsäurewert bei 6,9 mg/dl.	(muss lt. Leitlinien noch nicht behandelt zu werden.) Wenn längere Zeit kein Gichtanfall vorliegt, kann man das Medikament absetzen und beobachten, wie der Körper reagiert. Wichtig ist, dass keine Gichtanfälle auftreten. Jeder Gichtanfall schädigt das Gelenk.	
Ich habe meinen Harnsäurewert mit Allopurinol über anderthalb Jahre unter 6 mg/dl gehalten. Ist es selbst dann noch möglich, dass ich einen Gichtanfall bekommen kann?	Der Harnsäuregrenzwert stellt einen groben Richtwert dar. Ein Anfall kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden, die lokal begründet sind, wie z.B. die Durchblutung, etc. Es gibt keine Garantie dafür.	



Frage	Antwort	Kommentare
Mein Harnsäurewert im Blut liegt unter der Norm, kann es sich dabei auch um Gicht handeln?	Rein theoretisch kann es das, die Wahrscheinlichkeit ist aber geringer. Bei einem akutem Gichtanfall kann der Harnsäurewert normal sein. Der normale Harnsäurewerte schließt nicht aus, dass es sich um einen Gichtanfall handelt und nicht eine aktivierte Arthrose ist. Aber wenn jemand nie einen hohen Harnsäurespiegel hat, ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Gelenkbeschwerden von einer Gicht kommen nicht so hoch, wie wenn er einen hohen hat.	
Was macht dieses Allopurinol? Erhöht es die Ausscheidung der Harnsäure?	Allopurinol hemmt die Xanthinoxidase und dadurch wird die Bildung der Harnsäure verringert. Es bleibt mehr Hypoxanthin und Xanthin übrig. Diese beiden werden dann ausgeschieden.	Allopurinol ist ein Urikostatikum. Xanthin kann deutlich schneller über die Niere aus dem Organismus ausgeschieden werden als Harnsäure.
Was bedeutet eigentlich Entzündung im Gelenk?	Die Gelenk-Innenhaut versorgt das Gelenk mit Nährstoffen. Diese entzündet sich. Der Körper stellt fest: da sind kleine spitze Gegenstände im Gelenk. Diese werden daraufhin attackiert. Das ist die Entzündung. Das ist bei jeder Entzündung das gleiche, gilt also auch bei Rheuma oder bei Fieber.	Eine Entzündung ist eine körpereigene Reaktion auf schädliche Reize, die sich durch Rötung, Schwellung, Überwärmung, Schmerz und funktionelle Einschränkung äußert. Das Immunsystem bewirkt über Botenstoffe eine Erweiterung der Blutgefäße, sodass das Entzündungsgebiet stärker durchblutet wird.



## Symptome

Frage	Antwort	Kommentare
Sie hatten nur einen Gichtanfall pro Jahr. Gab es in der Zwischenzeit kleinere Anfälle, dass das Gelenk mal geschwollen war, ohne dass es ein richtiger Gichtanfall war?	Ja, das ist öfter vorgekommen. Das Gelenk hat nach einem Gichtanfall einige Wochen gebraucht, bis es wirklich zur Ruhe gekommen ist.	
Wenn man einen Gichtanfall an einem Gelenk hatte, kommt das an der gleichen Stelle oder kann das auch an einer anderen Stelle vorkommen?	Das kann auch an einer anderen Stelle auftreten. Die meisten sagen, es kommt an der gleichen Stelle. Meistens ist die Stelle ähnlich.	
Wenn ich Gicht habe, treten die Anfälle im linken und rechten Fuß auf. Ich habe aber auch Probleme im rechten Ellenbogen. Kann das auch damit zusammenhängen?	Wenn das zusammen auftritt, ja. Was für Gicht spricht und unter der Voraussetzung, dass das Gelenk noch nicht beschädigt ist, ist, dass das Gelenk zwischen den Anfällen völlig beschwerdefrei ist.	
Warum lagern sich die Harnsäurekristalle immer am Großzehgelenk ab?	Warum, das ist nicht bekannt.	Die Annahme ist, dass das Großzehgelenk eine der kältesten Stellen am Körper ist.

## Harnsäuremessung

Frage	Antwort	Kommentar
Wie häufig soll man die Harnsäure messen?	Gar nicht häufig. Einmal im Jahr. Der Messwert ist eine Hausnummer.	
Wenn ich viel Purine zu mir nehme, einen Tag oder zwei Tage vorher, sieht man das in den Harnsäurewerten?		Vor der Blutabnahme sollte ca. drei Tage vorher purinarm gegessen werden.



Frage	Antwort	Kommentare
Ist eine Selbstkontrolle der Harnsäure über Urin möglich?	Es ist nicht hilfreich, da man nur die Ausscheidung misst, jedoch nicht den Harnsäure-Spiegel im Blut.	

## Ernährung

Frage	Antwort	Kommentare
Ulrich Strunz empfiehlt eine LowCarb Diät, kein Brot, kein Mehl, weil man dann Ketone produziert?	Bei der LowCarb-Diät nehme ich dem Körper etwas weg, um etwas zu erreichen. Meistens ist das eine Gewichtreduktion. Funktioniert über viele Wege. Damit der Körper gezwungen ist seine Reserven abzubauen. Das Funktioniert über die LowCarb Diät am besten. Die Mediterrane Diät ist eine Alternative, die in etwa gleich gut ist. Sie ist in der Zusammensetzung etwas gesünder. Wenn ich bei Gicht Gewicht abnehme, habe ich ein größeres Risiko. Bei Gicht sollte das Gewicht langsam und nachhaltig abgenommen werden. Wenn ich es sehr restriktiv mache, nehme ich schneller ab, dann steigen die HS-Werte allerdings schön an. „Eine Diät hilft gegen alles“, „one size fits all“, da bin ich immer sehr skeptisch.	Eine schnelle Gewichtsabnahme kann das Risiko eines Gichtanfalls erhöhen, da bei einer zu geringen Nahrungsaufnahme Körpersubstanzen, so auch Purine, vermehrt abgebaut werden. Eine Folge ist der Anstieg des Harnsäurespiegels.  Es ist gesünder langsam, aber stetig Gewicht zu verlieren. Deshalb sind eine nachhaltige Ernährungsumstellung und regelmäßige Bewegung empfehlenswert.
Was bedeutet moderates Abnehmen?	250 Gramm pro Woche, das entspricht einem Kilo pro Monat, 12 Kilo pro Jahr. Das ist moderat und würde das Gichtanfallrisiko nicht erhöhen.	



Frage	Antwort	Kommentare
Alternative zum Zucker – Xylit. Ist Xylit nicht positiv in Bezug auf Harnsäure?	Man sagt bei Hyperurikämie gehen alle Süßstoffe. Bei Xylit weiß ich das nicht. Ich bin kein großer Freund von Süßstoffen: weil man Geschmack lernt und trainiert. Wenn man immer süß isst – auch mit Süßstoff – ändert sich das Geschmackempfinden nicht. Süß ist antrainiert und das bleibt auch so, wenn wir viel Süßstoffe verwenden.	Xylit ist ein Zuckeralkohol aus Xylose, wird also natürlich hergestellt. Es kommt natürlicherweise in Erdbeeren und Pilzen vor. Das Einhalten einer Diät kann besser sein, wenn Süßstoffe verwendet werden und nicht komplett auf süße Speisen verzichtet werden muss. Die aktuelle Studienlage zu Süßstoffverzehr im Zusammenhang mit Gewicht ist kontrovers diskutiert.
Warum wird kranken Menschen empfohlen mehr Protein zu sich zu nehmen?	Einen erhöhten Proteinbedarf haben z. B. Personen mit Tumorerkrankung. Der Tumor holt sich das Protein, das er braucht. Man muss das, was der Körper braucht, ergänzen. Bei der Dialyse wird z. B. auch Protein rausgefiltriert.	Ein erhöhter Proteinbedarf entsteht aus verschiedenen Gründen. Der Körper hat aufgrund der veränderten Stoffwechsellage einen höheren Bedarf an Proteinen.
Gibt es Situationen, in denen der Körper übersäuert?	Ja, der Puffer, z. B. Natrium-Bi-Carbonat ist endlich. Der pH-Wert ist dann zu niedrig. Viele Enzyme funktionieren nur bei einem bestimmten pH-Wert. Ein Beispiel dafür beim Sport, ist der Ironman. Man hat Sportler von der Strecke geholt und das Blut untersucht. Sie sind ausgetrocknet, haben zu wenig Natrium, das Blut ist zu sauer.	Es gibt verschiedene Arten der Übersäuerung. Die respiratorische Azidose ist gekennzeichnet durch geringe Abatmung von CO <sub>2</sub> .





Frage	Antwort	Kommentare
<p>Frage zur Übersäuerung: Helfen Basenkuren, wie Urbase, die mit Hilfe von Calcium- und Magnesium-Salzen, die die Säure aus dem Körper herausholen sollen, abgewechselt mit einem Kalium-Ascorbat (einem Vitamin C Salz), welches sogar noch mehr aufräumen soll?</p>	<p>Das größte und stärkste Puffersystem im Körper ist die Atmung. Wasser und Kohlenstoffdioxid bilden Bicarbonat. Das können wir verhindern, indem wir Kohlenstoffdioxid abatmen. Der zweite große Puffer sind die Proteine. Wenn wir diese Substanzen zu uns nehmen, werden diese über die Verdauung zerlegt, sodass diese nicht mehr als Salze vorliegen. Es ist etwas anderes, wenn eines dieser Mineralien fehlt. Wenn diese ergänzt werden ist es wichtig, dass Calcium und Magnesium in ausgewogenem Verhältnis zu einander zugeführt werden. Z. B. ist in Käse viel Calcium und in Vollkornbrot viel Magnesium.</p>	<p>Als Bicarbonat bezeichnet man das Salz der Kohlensäure.</p>

## Weitere Einflussfaktoren

Frage	Antwort	Kommentare
<p>Das Thema Milchsäure: Welche Auswirkungen hat intensiver Sport?</p>	<p>Intensiver Sport ist ein Stressfaktor, dieser kann einen Gichtanfall auslösen.</p>	<p>Empfehlenswerte Sportarten sind gelenkschonende Ausdauersportarten, wie Fahrradfahren oder Schwimmen.</p>
<p>Durch Muskelkater wird doch Milchsäure (Lactat) produziert. Ist das schädlich?</p>	<p>Durch die Milchsäure sinkt der pH-Wert im Blut und damit die Löslichkeit der Harnsäure. Diese fällt dann leichter aus. Exzessives Training von 0 auf 100 sollte vermieden werden. Das Pensum soll nach und nach aufgebaut werden. Muskelkater bekommt man bei ungewöhnlichen Belastungen. Bei regelmäßigen Belastungen kommt das in der Regel nicht mehr vor.</p>	<p>Lactat (Milchsäure) konkurriert mit der Harnsäure um die Ausscheidung in der Niere (auch beim Alkoholgenuß entsteht Lactat)</p>



## Biologischer Hintergrund

Frage	Antwort	Kommentare
Werden beim Zellabbau auch die eigenen Zellen abgebaut?	Das sind nur die eigenen Zellen!	Körperzellen werden bei einer intensiven Diät und bei intensivem Sport abgebaut.
Was ist mit dem Abbau von Zellen im Steak?	Das ist die Kategorie Nahrung.	S Steak besteht aus Muskulatur. Diese besteht aus Muskelzellen.

## Alternative Therapien

Frage	Antwort	Kommentare
Gibt es naturheilkundliche Mittel, die das Allopurinol ersetzen können?	Nicht bekannt	In den von uns recherchierten ernährungswissenschaftlichen und medizinischen Artikeln gibt es dazu keine Erkenntnisse.
Haben auch naturheilkundliche Mittel Nebenwirkungen?	Ja, es ist ja die Absicht eine Wirkung zu erzielen. Also kann auch eine Nebenwirkung auftreten. Es ist die Absicht diese so gering wie möglich zu halten. Ziel einer Therapie ist möglichst gezielt an einer Stelle einzugreifen und dabei gibt es keine nebenwirkungsfreie Therapie.	