

dieser Zeit viele Erfahrungen mit Hyperurikämie und Gicht gesammelt. Wir freuen uns, wenn unsere Kenntnisse, Rezepte, Tipps und Tricks Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Erkrankung helfen.

Herzliche Grüße



Sven-David Müller



Christiane Weißenberger

Gicht – das sollten Sie wissen

Eine Krankheit mit Geschichte

Laut der Deutschen Gicht-Liga haben über drei Prozent der Deutschen im Alter zwischen 30 und 59 Jahren Gicht. Von erhöhten Harnsäurewerten im Blut, medizinisch Hyperurikämie genannt, sind 20 Prozent der westlichen Bevölkerung betroffen. Gicht wird häufig als Wohlstandskrankheit bezeichnet, da sie

insbesondere durch ungesundes und reichliches Essen ausgelöst wird. Die richtige Ernährungsweise ist folglich Grundlage jeder Behandlung und kann durch keine Medikamente ersetzt werden – die gute Nachricht lautet aber: Eine „Gicht-Diät“ hilft in vielen Fällen, auf Medikamente zu verzichten.

Vermutlich ist die Geschichte der Gicht so alt wie die Geschichte der Menschheit selbst. Der Begriff Gicht stammt wahrscheinlich aus der Volksmedizin des 12. Jahrhunderts, im Altangelsächsischen bezeichnete das Wort *ghida* den Körperschmerz.

Über viele Jahrhunderte war die Gicht eine typische Krankheit der Reichen. In kargen Kriegszeiten waren Gichterkrankungen selten, denn es gab kaum Fleisch und Alkohol. Dass Gichtanfälle überhaupt in Hungerzeiten auftreten, zeigt

jedoch, dass die Erkrankung auch erblich bedingt sein kann. Ein angeborener Enzymdefekt ist dabei sehr selten, die häufigste erbliche Ursache ist eine Stoffwechselstörung. Als ernährungsbedingte Ursachen sind eine purinreiche Ernährung (dazu lesen Sie später mehr), hoher Alkoholkonsum, Überernährung und Übergewicht zu nennen.

Wie entsteht Gicht?

Bei der Gicht sind also die Harnsäurewerte im Blut erhöht. Der normale Spiegel der Harnsäure liegt beim Erwachsenen zwischen 3,0 und 6,0 mg/dl (Milligramm pro Deziliter Blut). Liegen die Werte darüber, sprechen die Ärzte von einer Hyperurikämie, also einem Zuviel an

Harnsäure.

Ursache für die Hyperurikämie sind die Purine, kleine chemische Verbindungen, die wir bevorzugt über die Nahrung aufnehmen. Besonders Innereien, Fleisch, Wurst, Fisch, Meeresfrüchte und Hefe sind purinreich, aber auch beim Abbau von Zellen fallen Purine im Organismus an. Darüber hinaus sterben viele Körperzellen etwa beim Fasten oder bei einer zu raschen Gewichtsabnahme ab. Auch bei einer Bestrahlung oder Chemotherapie werden viele Zellen zerstört, deren Purine dann freigesetzt werden und im Blut landen.

Egal, ob die Purine mit der Nahrung in Ihren Körper gelangen oder ob sie durch den Abbau von Körperzellen entstehen: Sie werden im Körper in Harnsäure umgewandelt. Die überschüssige Harnsäure wird zu 80 Prozent über die Nieren und den