

## Liebe Patientin, Lieber Patient!

Ich und meine Mitarbeiterinnen wollen Ihnen auf diesem Weg quartalsweise Informationen anbieten die ihrer Gesundheit dienen.

### Inhalt:

- Gicht
- Ärztewitze

Viel Spaß wünscht  
Ihr Ordinationsteam

### Gicht

Als Gicht bezeichnet man die entzündliche Reaktion auf Ablagerungen von Harnsäurekristallen in den Gelenken oder in deren Umgebung bei Menschen mit erhöhtem Harnsäurespiegel im Blut (Hyperurikämie).

Grundsätzlich wird zwischen einer **primären** und einer **sekundären Form der Gicht** unterschieden:

- Bei der **primären Gicht** liegt, bedingt durch eine angeborene Stoffwechselstörung, entweder eine erhöhte Harnsäureproduktion (10%) oder eine verminderte Ausscheidung der Harnsäure (90%) vor.
- Die **sekundäre Gicht** wird ebenfalls durch ein Ungleichgewicht zwischen Harnsäure-Produktion und Harnsäure-Ausscheidung hervorgerufen. Es handelt sich dabei entweder um die Folgen anderer Krankheiten oder um grobes Fehlverhalten in Hinblick auf die Ernährung.

#### Einige Ursachen der sekundären Gicht:

a) durch vermehrte Produktion von Harnsäure

- Tumore, bösartige Bluterkrankungen
- Hohe Purin- oder Alkoholaufnahme
- Schwere körperliche Belastungen
- Fettleibigkeit und erhöhter Blutfettspiegel (Triglyzeride)

b) durch verminderte Ausscheidung von Harnsäure

- Nierenerkrankungen
- Bestimmte Medikamente (z.B. Entwässerungsmittel)
- Alkoholkonsum
- Bluthochdruck

#### Weiters wird die akute Gicht von der chronischen Gicht unterschieden:

Der **akute** Gichtanfall tritt meist aus völliger Gesundheit, häufig nachts, mit Schwellung, Rötung, Überwärmung und hochgradigem Berührungsschmerz des betroffenen Gelenks auf. Im Regelfall ist nur ein Gelenk, bevorzugt das Großzehen-Grundgelenk (Podagra), betroffen. Es können aber auch andere Gelenke mit einer solchen Entzündung reagieren. Ebenso können sich auch Schleimbeutel in der Umgebung des Gelenks entzünden. Verursacht wird die Entzündung durch die Ablagerung von Harnsäurekristallen. Die Harnsäure im Blut kann, muss im akuten Anfall aber nicht erhöht sein. Allgemeinreaktionen wie Fieber und Krankheitsgefühl sind nicht ungewöhnlich.

Die **chronische Gicht** entwickelt sich, wenn der Harnsäurespiegel im Blut nicht ausreichend gesenkt wird, sei es durch häufige Diätfehler, sei es durch ungenügende Therapie. Bei der chronischen Gicht können sich die Harnsäurekristalle sowohl in den Gelenken wie auch in deren Umgebung oder in der Haut, ja selbst in Organen ablagern, z.B. Herzmuskel, an den Herzklappen oder am Auge. Durch Ablagerungen in der Niere kann es zu Steinbildungen und schweren Nierenschädigungen kommen. Die innerhalb und außerhalb der Gelenke in Knötchenform abgelagerten Harnsäurekristalle werden als Tophi bezeichnet. Sind sie nachweisbar, so spricht man von der chronisch-tophösen Gicht. Die erhöhten Harnsäurespiegel im Blut führen aber auch zu Bluthochdruck und Gefäßschädigungen mit den bekannten Auswirkungen von Durchblutungsstörungen in den Gliedmaßen oder auch am Herzen (Angina pectoris).

Ein gesunder Erwachsener scheidet am Tag ungefähr 400 bis 800 mg Harnsäure über den Urin oder über den Stuhl aus.

#### Die Normwerte für Männer und Frauen sind unterschiedlich:

Normwerte Harnsäure	
Männer	3,5 - 7,0 mg/dl
Frauen	2,5 - 5,7 mg/dl

Sinkt nach einem solchen Anfall die Harnsäurekonzentration nicht unter einen Wert von 9 mg/dl ab, so kann man davon ausgehen, dass die Gicht chronisch wird. Durch die Kristallablagerungen werden die Gelenke unbeweglich. Letztendlich

# Ordinationszeitung 1. Quartal 2011

kommt es zu Verformungen der Gelenke, weil die Ablagerungen den Gelenkknorpel zerstören und den Knochen angreifen. Es können sich auch Gichttophi (Knötchen) bilden. Das sind Harnsäureablagerungen in Geweben außerhalb der Gelenke. Meistens sind die Knötchen am Ohrläppchen, an Händen, Füßen, Ellenbogen und außerhalb der Kniegelenke zu finden. Bei langanhaltender chronischer Gicht muß man außerdem damit rechnen, dass die Nieren nicht mehr richtig funktionieren. Es können sich Nierensteine bilden.

Harnsäure ist ein Abbauprodukt, das in jeder Körperzelle gebildet wird.

Der Mensch produziert ständig Harnsäure in allen seinen Körperzellen. Sie entsteht bei Abbau- und Umbauprozessen, dem sogenannten physiologischen Zellabbau. Mit dem Blut gelangt die Harnsäure dann in Niere und Darm. Dort wird sie herausgefiltert und ausgeschieden. Was aber sind die konkreten Quellen? In jeder Zelle in unserem Körper sind im Zellkern Chromosomen in der die Erbinformation kodiert ist. Die Chromosomen bestehen aus DNS (Desoxyribonukleinsäure) oder der RNS (Ribonukleinsäure). Die DNS und RNS enthalten die 4 Basen Adenin, Guanin, Thymin und Cytosin. Die Basen Thymin und Cytosin sind die Pyrimidinbasen. Die Basen Adenin und Guanin werden Purinbasen genannt. Wenn wir Pflanzen essen, dann enthält diese Mahlzeit nur wenig Purine. Kommt aber häufig Fleisch auf den Tisch, so muß unser Körper jede Menge Purine verarbeiten. Die Purine aus dem Stoffwechsel in unseren Zellen und die Purine aus der Nahrung werden in einem Abbauprozess zu Harnsäure verarbeitet. Unser Körper produziert ungefähr 700 mg Harnsäure pro Tag, die dann über den Darm und die Nieren ausgeschieden werden. Ist dieser Mechanismus in irgendeiner Weise gestört, so kann sich die produzierte Harnsäure im Blut anreichern. Dann bilden sich Harnsäurekristalle (Urate), welche dann in Gelenken und Geweben abgelagert werden. Ein Betroffener kann in diesen Stoffwechselkreislauf selbst eingreifen. Er braucht bloß darauf zu achten, dass er mit der Nahrung wenig Purine zu sich nimmt. Dann kann er häufig die Beschwerden vermeiden, oder wenigstens verringern.

## **Therapie:**

### **Die Diät im Überblick:**

#### ***Fleisch und Wurst sind gefährlich***

Auf Innereien (Hirn, Leber, Lunge etc.) verzichten

Fleisch und Wurst nicht mehr als zwei bis drei Mal pro Woche

Bei Geflügel und Fisch vor der Zubereitung die Haut entfernen

Fisch, Fischkonserven und Meeresfrüchte liefern viel Harnsäure

Eier sind unbedenklich

#### ***Milch und Milchprodukte:***

Milch, Buttermilch, Joghurt und Käse liefern kaum Harnsäure und sollten zur Deckung des Eiweißbedarfes herangezogen werden

#### ***Gemüse und Obst:***

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen bilden große Harnsäuremengen, ebenso Soja und Sojaprodukte wie Tofu oder Sojafleisch

#### ***Bei folgenden Gemüsesorten sollten Sie aufpassen:***

Artischocken, Broccoli, Schwarzwurzel, Lauch, Spinat, Rotkraut, Mais und Kohlsprossen.

#### ***Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln***

Knäckebrötchen, Salzstangerl, Weiß- und Mischbrot in größeren Mengen erhöhen die Harnsäurespiegel

#### ***Süße Lebensmittel***

Fruchtzucker in Obst und Haushaltszucker in Süßspeisen können die Harnsäure akut erhöhen.

#### ***Alkohol meiden***

Alkoholfuhr führt zu einem raschen Harnsäureanstieg, besonders Bier.

**Wichtig ist eine Flüssigkeitszufuhr (Wasser, Tee, Fruchtsäfte) von mindestens zwei Litern gleichmäßig über den Tag verteilt.**

**Auch andere Risikofaktoren, die eine Erhöhung der Harnsäurewerte begünstigen, sollten behandelt werden.**

Dazu gehören insbesondere:

- Übergewicht
- Hypertonie
- hohe Cholesterinwerte
- Diabetes

#### **Medikamente bei akutem Gichtanfall:**

- Kolchizin
- NSAR: Ausnahme ist die Acetylsalicylsäure, weil sie die Harnsäureausscheidung hemmt. Häufig wird die Verwendung von Indometacin empfohlen.
- Glukokortikoide

Linderung bringt häufig zusätzlich die Ruhigstellung des betroffenen Gelenkes und die Kühlung mit Alkoholumschlägen

# Ordinationszeitung 1. Quartal 2011

und andere Kälteanwendungen.

## **Medikamente bei chronischer Gicht.**

Die chronische Gicht wird, neben diätetischen Maßnahmen, medikamentös behandelt:

Allopurinol. Die Dosierung sollte langsam beginnen und allmählich gesteigert werden. Eine zu schnelle Steigerung kann einen Gichtanfall auslösen.

## **Ärztewitze:**

"Die weitverbreitetste Augenkrankheit, die uns leider keinen einzigen Pfennig einbringt", meinte der Augenarzt zum Optiker, "ist die Liebe auf den ersten Blick."

Die Krankenschwester kommt mit hochrotem Kopf und zerzausten Haaren aus dem Einzelzimmer und nestelt ihre Bluse zu. Fragt der Chefarzt: "Um Himmelswillen, ist etwas passiert?" Die Schwester: "Wie kann ich das jetzt schon wissen?"

Patient: "Herr Doktor, ich bin unheilbar krank!" Arzt: "Sooo? Na, was haben sie denn Schlimmes?" - "Ich habe Hypochondrie!" Arzt: "Ach was, das bilden sie sich bloß ein!"

Mitten in der Nacht läutet beim Arzt das Telefon. "Herr Doktor, mein Mann hat sich in den Finger gestochen und blutet! Was soll ich machen?" - "Waschen sie die Wunde augenblicklich mit Alkohol aus, bestreichen sie sie mit einem Desinfektionsmittel und verschließen sie sie mir Heftpflaster, aber schnell!" - "Um Himmels willen, droht denn Gefahr?" - "Aber natürlich, wenn sie sich nicht beeilen, verheilt die Wunde ohne ihre Hilfe."

Frau Meier kommt mit ihrer Tochter zum Arzt. Der Arzt fragt sie: "Stottert ihre Tochter immer so?" "Nein, nur wenn sie was sagen will."

"Herr Doktor", seufzt die hübsche Patientin, "ich habe Probleme wegen meiner großen Oberweite" "Keine Sorge," meint der Arzt, "Ich werde die Sache mal in die Hand nehmen."

"Ich vermute, die Schmerzen in ihrem linken Bein sind altersbedingt." - "Aber, Herr Doktor. Mein rechtes Bein ist genauso alt und schmerzt nicht!"

Kommt eine Frau zum Psychiater. "Herr Doktor, Herr Doktor, ich glaube mein Mann ist verrückt! Jeden Morgen beim Frühstück isst er die Kaffeetasse auf und lässt nur den Henkel übrig. Sagt der Arzt: "So ein Irrer, wo der Henkel doch das Beste ist!!"