

# Gicht

Diese Informationen helfen Ihnen,  
Ihre Erkrankung besser zu verstehen.

kurz & knapp

Deutsche | RHEUMA-LIGA

• GEMEINSAM MEHR BEWEGEN •



# Gicht – was ist das?

Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, die die Gelenke angreift. Die Gelenke entzünden sich immer wieder und schmerzen dann sehr stark.

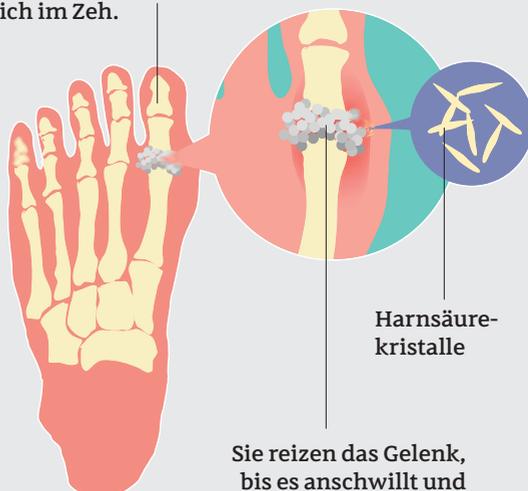
Der Grund für die Entzündung sind winzige Harnsäurekristalle. Sie entstehen, wenn im Körper zu viel Harnsäure vorhanden ist. Harnsäure entsteht zum Beispiel, wenn der Körper Lebensmittel verarbeitet, die bestimmte Stoffe enthalten. Diese Stoffe heißen Purine. Auch bei anderen Stoffwechselforgängen im Körper wird immer wieder Harnsäure gebildet.

Die Harnsäure wird normalerweise regelmäßig mit dem Urin aus dem Körper gespült. Doch bei manchen Menschen funktioniert das nicht richtig. Dann sammelt sich die überschüssige Harnsäure an bestimmten Stellen im Körper – unter anderem in

den Gelenken. Dort werden aus der Harnsäure Harnsäurekristalle. Und wie die sich in einem Gelenk sammeln, zeigt die folgende Abbildung.

Überschüssige Harnsäure lagert sich oft als Erstes im großen Fußzeh ab.

Kristalle sammeln sich im Zeh.



Harnsäurekristalle

Sie reizen das Gelenk, bis es anschwillt und sich entzündet.

# Woher kommen die Schmerzen?

Harnsäurekristalle sind wie Salzkörnchen. Sie reiben so lange am Gelenk, bis es irgendwann ganz plötzlich anfängt, wehzutun. Diese plötzlichen starken Schmerzen werden Gichtanfall genannt.

Zu einem Gichtanfall kommt es oft direkt nach einer Mahlzeit mit viel Fleisch und viel Alkohol. Auch Stress, andere Belastungen oder eine Infektionskrankheit können ihn auslösen. Ein solcher Anfall kann zehn Tage dauern. Danach tut das Gelenk meist längere Zeit überhaupt nicht weh.

## Info

**Auch wenn die Schmerzen nach dem Gichtanfall zunächst weg sind: Wird nichts gegen die überschüssige Harnsäure im Körper getan, folgen weitere Anfälle.**

### Typisch für einen Gichtanfall

- Die Schmerzen fangen nachts an – oft in einem Gelenk des großen Fußzehs.
- Das schmerzende Gelenk fühlt sich heiß an, es ist rot bis bläulich gefärbt und dick geschwollen.
- Die kleinste Berührung des Gelenks ist sehr schmerzhaft.
- Kopfschmerzen, Fieber und Übelkeit kommen hinzu, das Herz schlägt schneller als sonst.

# Was hilft gegen Gicht?

Wird Gicht nicht behandelt, werden die Abstände zwischen den Gichtanfällen kürzer. Und die Gelenke werden durch die Entzündung allmählich zerstört und verformen sich. Schließlich sind sie dauerhaft geschwollen und jede Bewegung schmerzt.

Gicht kommt oft gemeinsam mit hohem Blutdruck, Übergewicht und Diabetes vor. Alles zusammen erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Das muss bei der Behandlung berücksichtigt werden.

Die Gicht selbst muss nicht immer mit Medikamenten

behandelt werden. Eine große Rolle spielt die Ernährung – mehr dazu ab Seite 6. Außerdem ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen und ein gesundes Gewicht zu halten. Bereits fünf bis zehn Kilo Körpergewicht weniger wirken sich positiv aus – die Harnsäuremenge im Körper sinkt. Sinnvoll ist es, langsam abzunehmen. Extreme Fasten- und Hungerkuren bewirken nämlich das Gegenteil: Dabei baut der Körper innerhalb weniger Tage sehr viele Muskelzellen ab. Und bei diesem Vorgang entsteht Purin. Das wiederum wird zu Harnsäure umgebaut und es kommt zum nächsten Gichtanfall.

## Sichtbare Zeichen

Im Laufe der Erkrankung können sich kleine Beulen unter der Haut bilden: Gichtknoten, auch Tophi genannt. Sie entstehen zum Beispiel, wenn sich viele Harnsäurekristalle an den Ohrmuscheln oder den Fingergelenken ablagern. Sie lassen sich vermeiden, wenn die Gicht frühzeitig behandelt wird.

# Welche Medikamente gibt es?

Bei einem Gichtanfall müssen Schmerz und Entzündung schnell bekämpft werden. Dabei helfen bestimmte Schmerzmittel. Sie werden nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) genannt. Oder Kortison: Es kann direkt ins Gelenk gespritzt werden und hilft so bei einem Gichtanfall meist sehr gut.

Für eine längerfristige Behandlung sind jedoch weder NSAR noch Kortison geeignet. Wenn eine dauerhafte Therapie mit Medikamenten notwendig ist, gibt es andere Wirkstoffe. Die gängigsten heißen Allopurinol, Febuxostat und Colchicin. Sie wirken auf unterschiedliche Art und sind in verschiedenen Phasen der Erkrankung sinnvoll. Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, welche Therapie für Sie am besten geeignet ist.



**Auf der Internetseite der Deutschen Rheuma-Liga erhalten Sie weitere Informationen zu den verschiedenen Gicht-Medikamenten:**  
[rheuma-liga.de/gicht-medikamente](http://rheuma-liga.de/gicht-medikamente)

**Trinken Sie reichlich Wasser oder Kräutertee. Das unterstützt die Nieren dabei, Harnsäure aus dem Blut zu filtern und über den Urin aus dem Körper zu spülen.**



# Welche Rolle spielt die Ernährung?

Wer Gicht hat, muss darauf achten, dass seine Ernährung nicht zu viele Purine enthält. Wenn der Körper nur wenige Purine aus der Nahrung in Harnsäure umwandeln kann, kommt es nicht so schnell wieder zu einem Gichtanfall.

Viele Purine stecken in tierischen Produkten: in Fleisch, Krustentieren und einigen Fischarten. Auch bestimmte Gemüsesorten wie Spargel oder Rosenkohl können größere Mengen enthalten. Deshalb waren sie früher bei Gicht tabu. Forscher haben jedoch inzwischen herausgefunden, dass diese Gemüsesorten wesentlich seltener Gicht auslösen als tierische Nahrungsmittel. Deshalb darf man heute trotz Gicht alle Gemüsesorten essen. Bier dagegen sollte man nicht trinken – auch kein alkoholfreies. Es enthält sehr viele Purine.

Nahrungsmittel mit viel Fruchtzucker sollte man ebenfalls meiden. Sie enthalten zwar nicht unbedingt viele Purine. Stattdessen verhindern sie aber, dass der Körper die Harnsäure richtig ausscheiden kann. Und deshalb sind sie genauso schädlich. Fruchtzucker versteckt sich nicht nur in süßen Getränken oder in Trockenfrüchten wie Pflaumen oder Rosinen. Auch in vielen Fertigprodukten wie Keksen, Eiscreme oder Tiefkühl-Pizza ist er enthalten.



---

**In unserer umfassenden Broschüre „Ernährung bei Rheuma“ erfahren Sie noch mehr über geeignete und weniger geeignete Lebensmittel. Sie ist kostenlos online im Publikationsshop und direkt bei uns vor Ort erhältlich. Wo Sie uns überall finden, erfahren Sie im Internet und telefonisch.**

[rheuma-liga.de/publikationen](https://www.rheuma-liga.de/publikationen)  
[rheuma-liga.de/verbaende](https://www.rheuma-liga.de/verbaende)  
**0800 600 25 25**

## So beugen Sie Gichtanfällen vor

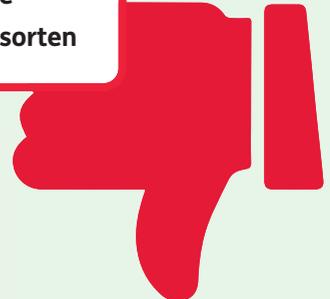
Essen oder trinken Sie von bestimmten Lebensmitteln nur wenig, weil sie nicht gut für Ihre Harnsäurewerte sind. Andere dagegen können Sie unbesorgt essen.



<b>Obst</b>	<b>Kartoffeln</b>
<b>Gemüse</b>	<b>Vollkornnudeln</b>
<b>Milch</b>	<b>Vollkornreis</b>
<b>Milchprodukte</b>	<b>Vollkornbrot</b>
<b>Eier</b>	<b>Nüsse</b>

---

<b>Bier</b>	<b>Innereien</b>
<b>Schnaps</b>	<b>Wurst</b>
<b>Süße Getränke</b>	<b>Geflügel</b>
<b>Trockenfrüchte</b>	<b>Krustentiere</b>
<b>Fleisch</b>	<b>Einige Fischarten</b>



# Deutsche Rheuma-Liga: Wir sind für Sie da

Gicht ist eine von mehr als 100 rheumatischen Erkrankungen. Mit diesen Erkrankungen kennen wir uns gut aus. Wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie. Unser Funktionstraining hilft Ihnen, beweglich zu bleiben. In Kursen, Arbeitsgemeinschaften und Selbsthilfegruppen treffen Sie andere rheumakranke Menschen, mit denen Sie sich austauschen können.

Sie finden uns überall in Deutschland. Auch in Ihrer Nähe gibt es Ansprechpartner, die persönlich für Sie da sind.

**Erfahren Sie mehr und rufen Sie uns an:**

**0800 600 25 25**

**Oder besuchen Sie uns im Internet:**

**[rheuma-liga.de](http://rheuma-liga.de)**

Herausgeber: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V., Welschnonnenstraße 7, 53111 Bonn, [rheuma-liga.de](http://rheuma-liga.de), E-Mail: [bv@rheuma-liga.de](mailto:bv@rheuma-liga.de), Projektmanagement: Katja Hinnemann; Text und Gestaltung: Alexandra Müller und Steffen Klein, wdv GmbH & Co. OHG, Bad Homburg; Ärztliche Beratung: Priv.-Doz. Dr. med. Matthias Witt; Fotos: ©Natika, romantsubin, ©fabiomax, ©Gresei, ST-studio/stock.adobe.com. Illustrationen: Jinmo Yu.

1. Auflage, 10.000 Exemplare, 2020; Drucknummer: C186/BV/11/20

Mit freundlicher Unterstützung

