



Wenn die Gelenke entzündlich reagieren



MO, 13. 5.,
17.30 Uhr,
ORF 2

heute leben

Geschwollene, gerötete, extrem schmerzempfindliche Gelenke? Hauptsächlich nachts haben Sie das Gefühl, ihr großer Zeh sei in einen Schraubstock gespannt? Selbst die Berührung der Bettdecke ist kaum zu ertragen? Wenn auch Sie diese Schmerzanfälle kennen, gehören Sie wohl zu jenen 10 Prozent der Österreicher, die unter Gicht leiden.

Betroffen sind meist Männer – häufig zum ersten Mal ab dem 40. Lebensjahr.

Was früher verharmlosend als Zipperlein bezeichnet wurde und jahrhundertlang als Krankheit der oberen Zehntausend galt, ist mittlerweile eine weit verbreitete Stoffwechsel-Erkrankung. Der Grund für den extremen Schmerz ist ein Anstieg der Harnsäure im Körper. Ab einer gewissen Höhe sind die Nieren nicht mehr in der Lage, sie abzubauen. Die Folge ist die Bildung von Harnsäurekristallen. Diese Kristalle wandern dann nicht nur in die Nieren, sondern auch in die Gelenke, wo sie dann zu den gefürchteten Gichtanfällen führen können. Diese sind extrem schmerzhaft: Das betroffene Gelenk wird rot, heiß, auch Fieber kann dazukommen. Treten die oben beschriebenen Symptome auf, spricht man von einem akuten Gichtanfall.

Etwa 20 Prozent der Betroffenen hatten allerdings noch nie auch nur ein Anzeichen eines Gichtanfalls. Sie weisen lediglich erhöhte Harnsäurewerte auf. Bemerkbar wird das meist erst, wenn sich Gelenksbeschwerden bemerkbar machen. Viele denken aber auch dann noch mehr an Arthrose oder altersbedingte Abnüt-

zungserscheinungen. Röntgenaufnahmen können Klarheit schaffen: Darauf lässt sich nämlich erkennen, ob die feine Knorpelschicht, die über den Gelenken liegt, abgewetzt und ausgefranst ist. Ein Zustand, der durch die Reibung der Harnsäurekristalle entsteht und auf die chronische Gicht hinweist. Außerdem lässt sich eine Diagnose mithilfe einer Blutabnahme stellen.



„EIN GESUNDER
LEBENSWANDEL KANN
GICHT VORBEUGEN“

Als Ursache für beide Gichtformen gelten zum einen genetische Komponenten, zum anderen aber unsere Wohlstandsgesellschaft. Denn Übergewicht, regelmäßiger Alkoholkonsum und unausgewogene Ernährung können den Harnsäurestoffwechsel negativ beeinflussen. Innereien, Fleisch, Geflügel, Spargel, Spinat, Sardinen oder Sardellen sollten möglichst selten auf dem Speiseplan stehen. Sie enthalten nämlich Purine – eine Substanz in Lebensmitteln, die für die Erbsubstanz und den Aufbau neuer Zellen notwendig ist, bei deren Abbau aus der Nahrung aber Harnsäure entsteht. Wer purinreiche Kost meidet, kann Gicht auch teilweise vorbeugen.

Liegen die Anfälle nicht an einer angeborenen Stoffwechselerkrankung, ist Gicht heilbar. Vor allem im akuten Fall steht zuerst die Schmerzlinderung. Später kann man mit dem Senken der Harnsäurewerte beginnen.

Bei chronischen Gichtanfällen steht eine medikamentöse Behandlung zur Verfügung, die entweder die Produktion der Harnsäure bremst oder deren Ausscheidung über die Nieren steigert, wodurch einer Gelenkschädigung Einhalt geboten wird. Auch ohne Behandlung klingt eine Attacke meist innerhalb weniger Tage ab. Die anschließende Schmerzfreiheit ist allerdings oft nicht von langer Dauer. ■