

Monatelang fanden die Ärzte nichts, doch Friedrich Schön konnte vor Schmerz kaum noch gehen. Dann endlich die Diagnose: Es war **Gicht**. Die häufigste Gelenkentzündung bei Männern ist gut behandelbar und Schön heute schmerzfrei. ➔ VON CLAUDIA RICHTER

## »Ich hatte Tag und Nacht nur Schmerzen«

**K**ein Arzt fand etwas. „Dabei hatte ich ständig Schmerzen in den Beinen, Tag und Nacht“, erzählt der 63-jährige Niederösterreicher Friedrich Schön. Angefangen hatte es relativ harmlos: mit Schmerzen auf den Außenseiten der Sohlen.

„Mein Hausarzt hat nichts gefunden und mich wieder nach Hause geschickt“, berichtet Schön. Der Schmerz verging nicht, im Gegenteil: Er breitete sich allmählich sogar auf den ganzen Fuß aus, wurde immer stärker. Also suchte der pensionierte Außendienstmitarbeiter wieder seinen Hausarzt auf – dieser fand wieder nichts, Schöns Blutwerte waren schön. Weniger schön: Trotz Schmerzmittel blieb der Schmerz, der nun seit mehr als einem halben Jahr sein ständiger Begleiter war und immer intensiver wurde. Er suchte noch einige andere Ärzte auf, bei einem Röntgen wurde eine Arthrose festgestellt. Doch entsprechende Tabletten und Infusionen halfen rein gar nichts. Der Schmerz wurde nur noch peiniger. „Ich konnte kaum noch schlafen, ich hatte ständig Schmerzen, Tag und Nacht, nur noch Schmerzen. Ich dachte schon, ich hätte Krebs oder weiß Gott was.“

Schließlich wurde eine Magnetresonanztomografie (MR) gemacht, ein Orthopäde sprach von „Knochenstress, und das gehört operativ ausgekratzt“. Schön erfuhr nie, was „ausgekratzt“ werden müsse, denn er ging nicht mehr zu diesem Mediziner. Und litt weiter, konnte schließlich nur noch auf Krücken gehen „und das nur unter wirklich großen Schmerzen“. Bis er zu einem Arzt kam, der endlich erkannte, woher Schöns Schmerzen rührten: Gicht, im Fachjargon Arthritis urica genannt.

Diese hatte vorher kein Arzt erkannt, weil Friedrich Schön weder geschwollene Füße noch erhöhte Harnsäurewerte hatte, im MR wies auch nichts auf eine Gicht hin. „30 Prozent aller Patienten haben auch im akuten Anfall keine erhöhten Harnsäurewerte,

Die Ursache von Gicht ist die Ablagerung von Harnsäurekristallen.

und da schließen viele Ärzte eine Gicht aus“, weiß der Rheumatologe Thomas Schwingenschlögl. Und die wenigsten wissen auch von „der wunderbaren neuen Technik, mit der man auch untypische Gichterkrankungen erkennen kann“. Es handelt sich hierbei um eine spezielle Computertomografie (Dual Energy CT). „Wenn es Gichtkristalle gibt, leuchten sie im CT knallgrün auf. Das ist nicht zu übersehen. Damit habe ich eine fixe Diagnose“, sagt Schwingenschlögl.

**Finger eher selten befallen.** Der Goldstandard der Diagnose sei aber nach wie vor neben der Bestimmung von Harnsäure- und Entzündungswerten eine Gelenkpunktion mit Nachweis von Harnsäurekristallen. „Eine Punktion ist beim Knie meist kein Problem, aber bei Sprung- und Zehengelenken kann das schwierig werden.“ Zehen, Knöchel, untere Sprunggelenke (Rist) und Knie sind auch die am häufigsten befallenen Körperteile. „Gichtkristalle können sich aber auch im Ellenbogen, ja sogar im Rückenbereich befinden.“ Chronischen Rückenschmerzen könnte, selten, aber doch, eine Gicht zugrunde liegen. Die Finger jedoch sind eher selten von Gicht befallen. „Es handelt sich in den allermeisten Fällen um eine Arthrose, auch wenn der Volksmund oft von Gichtfingern spricht.“

Gicht ist übrigens die häufigste Gelenkentzündung bei Männern (bis zu drei Prozent aller Männer), Frauen (bis zu 0,5 Prozent) sind (noch) etwas selte-

ner betroffen. Und während bei vielen anderen Rheumaformen eine Fehlsteuerung des Immunsystems dahintersteckt, ist die Ursache von Gicht die Ablagerung von Harnsäurekristallen.

**Kristalle im Körper.** Ist zu viel Harnsäure im Körper vorhanden, wird sie in Form von Kristallen abgelagert. Die Ursache für den Säurenüberschuss ist



eine gewisse genetische Veranlagung als Basis sowie eine externe Ursache als Auslöser. Das kann extremer Stress sein, ist meist jedoch falsche Ernährung. Dazu ein Auszug aus Schwingenschlögl's Buch „Diagnose Rheuma: Leben ohne Schmerz“: Essen wir eiweiß- und purinreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch, Meeres- oder Hülsenfrüchte, werden diese in unserem Körper verdaut und verarbeitet. Als eines der Endprodukte dieser Verarbeitung entsteht Harnsäure, die dann durch die Nieren ausgeschieden

wird. Essen wir zu viel von diesen Speisen, kommt die Niere mit der Ausscheidung nicht mehr nach. Der Harnsäurespiegel im Blut steigt an. Die überschüssige Harnsäure lagert sich zusätzlich in Form von Kristallen in den Gelenken und Organen ab und löst damit eine starke Entzündung aus. „Auch Alkohol ist ganz schlecht“, ergänzt Schwingenschlögl.

Relativ neu ist das Wissen, dass auch Fruchtzucker die Harnsäurewerte im Körper erhöhen kann. „Vor allem Frauen trinken gern Fruchtsäfte. Das dürfte der Grund dafür sein, dass sich die Gicht rate bei Frauen in den letzten Jahren verdoppelt hat. Aber auch immer mehr jüngere Leute sind betroffen“, sagt der Rheumatologe.

**Diätische Umstellung.** Bei manchen Patienten reicht es, wenn sie eine sogenannte Gichtdiät einhalten. „Eine diätetische Umstellung muss Grundlage jeder Therapie sein, egal, ob sich ein Kristall oder Hunderte davon im Körper befinden, egal, ob ein Gelenk geschwollen ist oder fünf Gelenke betroffen sind“, rät der Arzt. Reicht eine Diät nicht aus, kommen Medikamente zum Einsatz, die den Harnsäurespiegel senken. „Ist dieser deutlich abgesenkt,

werden die Kristalle einfach aufgelöst.“ Im Falle eines Gichtanfalls dürfen harnsäuresenkende Medikamente jedoch nicht gleich genommen werden, da muss erst einmal der akute Schub beendet sein.

Die Akuttherapie sieht folgendermaßen aus: schmerz- und entzündungshemmende, also antirheumatische Medikamente (Tabletten, Infusionen), Gelenksinfiltrationen mit Kortison). Zusätzlich hilft lokale Kältetherapie (Eisbeutel, Cool-Pack, kalter Topfen). „Schon nach einer Behandlung tritt meist eine wesentliche Besserung ein, aber in den meisten Fällen braucht man drei bis vier Behandlungen, bis die Patienten wieder gehfähig sind.“

Monatelang hatte Friedrich Schön an extremen Schmerzen gelitten – kein Arzt konnte helfen. Erst der Rheumatologe Thomas Schwingenschlögl diagnostizierte Gicht und befreite Schön von seinen Schmerzen.

/// Clemens Fabry

**Fantastische Wirkung.** Ist die Krankheit mit Diät und normalen Gichtmedikamenten nicht beherrschbar, kommen Biologika zum Einsatz. Schwingenschlögl: „Diese sind zwar sehr teuer, haben aber eine fantastische Wirkung.“

Fantastisch geht es inzwischen übrigens auch Friedrich Schön. „Ich bin dankbar und heilfroh, nun wieder schmerzfrei durchs Leben gehen zu können, und genieße nun umso mehr meine Bergwanderungen und alle anderen Aktivitäten.“



## Gichtdiät: Fleisch und süßes Obst nur selten

Bei einigen Patienten führt schon eine **Ernährungsumstellung** zu einer signifikanten Besserung. ➔ VON CLAUDIA RICHTER

Medizinisch gesehen ist Gicht eine entzündliche Erkrankung der Gelenke und der Weichteile, die durch Ablagerung von Harnsäurekristallen im Gewebe verursacht wird. Gicht ist eine Rheumaform, zählt gleichzeitig aber auch zu den Stoffwechselerkrankungen. Anzeichen einer Gicht sind geschwollene und schmerzhafte Gelenke, die heiß und gerötet, druck- und berührungsempfindlich sowie in der Bewegung stark eingeschränkt sind. Oft wird nicht einmal mehr eine Bettdecke oder eine feine Berührung toleriert, die Schmerzen können extrem stark sein.

Gicht kann auch chronisch werden. „Dann kommt es zu dauerhaften Gelenkentzündungen mit Verformungen und Knotenbildungen der Hände und Füße. Kraft, Beweglichkeit und damit Funktionsfähigkeit der Gelenke sind erheblich eingeschränkt. Dies

lässt sich mit einer frühzeitigen Therapie verhindern“, schreibt der Arzt Thomas Schwingenschlögl in dem Buch „Diagnose Rheuma: Leben ohne Schmerz“.

**Geflügel ohne Haut.** In erwähntem Buch sind auch Lebensmittel aufgelistet, die bei einer Gichtdiät gemieden oder reduziert werden sollten. Bei einigen Betroffenen reicht eine solche Diät aus, sie müssen gar keine Medikamente nehmen. Übergewichtige sollten in jedem Fall abnehmen.

► **Fleisch und Wurst:** Auf Innereien sollte gänzlich verzichtet werden, Fleisch und Wurst nicht öfter als zweimal maximal dreimal pro Woche. Bei Geflügel sollte man vor der Zubereitung die Haut entfernen.

► **Fisch:** Zurückhaltung ist geboten, denn Fisch, Fischkonserven und Meeresfrüchte liefern viel Harnsäure.

### LEXIKON

Bei Gicht kommt es zu einer Erhöhung des Harnsäurespiegels im Blut, der zur Ablagerung von Harnsäurekristallen im Gewebe und in Gelenken führen kann.

► **Gemüse:** Selten auf dem Speiseplan stehen sollten Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen und Soja) – sie bilden große Harnsäuremengen. Aufpassen sollte man auch bei Artischocken, Brokkoli, Kohlsprossen, Lauch, Mais, Rotkraut, Schwarzwurzel und Spinat.

► **Obst:** Relativ neu ist die Erkenntnis, dass auch Fruchtzucker zu erhöhten Harnsäurespiegeln führt. Gichtpatienten sollten daher Fruchtsäfte, süßes Obst in großen Mengen sowie Fertigprodukte mit Fruchtzucker (z. B. Fruchtojoghurt, Müsliriegel, Saucen, Dressings) nur ganz selten essen oder überhaupt meiden.

► **Gebäck:** Knäckebrot, Salzgebäck, Weiß- und Mischbrot in höheren Mengen erhöhen den Harnsäurespiegel.

► **Alkohol:** Alkoholkonsum (besonders Bier) führt zu einem raschen Anstieg von Harnsäure.