



Kurzfristig und langfristig behandeln

Bei der Gicht-Therapie heisst es dranbleiben

Die Gicht ist eine ernstzunehmende Erkrankung – in der Regel ist sie aber gut behandelbar. Die Therapie verfolgt zwei Ziele: Zunächst muss der akute Gichtanfall möglichst rasch zum Abklingen gebracht werden, dann sollte eine langfristige medikamentöse Behandlung zur Senkung der Harnsäure eingeleitet werden. Mit zusätzlichen Massnahmen wie einer Umstellung der Lebensgewohnheiten können Patienten die Therapie aktiv unterstützen.

Im Akutfall früh eingreifen

Beim akuten Gichtanfall handelt es sich um ein hochentzündliches und sehr schmerzhaftes Geschehen. Um die Entzündung einzudämmen und die Schmerzen zu lindern, steht eine Reihe von Medikamenten zur Verfügung, auf die der Arzt – individuell auf den Patienten abgestimmt – zu-

rückgreifen kann. Wichtig ist: Die Behandlung des akuten Gichtanfalls sollte möglichst frühzeitig nach Beginn der Symptome beginnen.

Den Harnsäurespiegel dauerhaft senken

Ist der akute Gichtanfall abgeklungen, sollte eine medikamentöse Therapie zur Senkung der Harnsäure erwogen werden, da es bereits zu Ablagerungen in den Geweben gekommen ist.

Ziel der medikamentösen Langzeitbehandlung der Gicht ist es, einen Harnsäure-Wert von $<360\mu\text{mol/l}$ zu erreichen. So kann das Fortschreiten der Erkrankung aufgehalten und weitere Gichtanfälle über die Zeit vermindert werden. Wichtig ist aber, den Harnsäure-Wert regelmässig zu kontrollieren und die Therapie gegebenenfalls anzupassen.

Medikamente konsequent einnehmen

Da unter der harnsäureenkenden Behandlung auch die Harnsäureablagerungen im Gewebe abgebaut werden – wodurch der Harnsäurespiegel im Blut wieder ansteigt –, können in den ersten Wochen nach Therapiebeginn vermehrt Gichtanfälle auftreten. Ein akuter Gichtanfall nach dem Start der harnsäureenkenden Therapie bedeutet also nicht, dass die Medikation nicht anschlägt. Erst wenn die Ablagerungen der Harnsäurekristalle vollständig abgebaut sind, stabilisiert sich auch der Harnsäurespiegel. Das bedeutet aber auch, dass die Patienten ihre Medikamente zur Harnsäuresenkung auch dann noch einige Zeit einnehmen müssen, wenn sie gar keine akuten Beschwerden mehr haben und schon seit Längerem kein Anfall mehr

Den Harnsäurespiegel über die Ernährung beeinflussen

Über die Ernährung lässt sich der Harnsäurespiegel um ca. 10–15 Prozent beeinflussen. Gicht-Patienten sollten den Verzehr protein- bzw. purinreicher Lebensmittel wie Fleisch und Wurst, Meeresfrüchte aber auch Hefe möglichst reduzieren. Gemüse wie Hülsenfrüchte und Spinat weisen zwar auch einen höheren Puringehalt auf, doch werden sie heutzutage als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung auch für Gicht-Patienten als unschädlich betrachtet. Und was ist mit dem Feierabendbier? Da Bier sehr purinreich ist und Alkohol die Harnsäureausscheidung durch die Nieren hemmt, sollte man den Konsum eher einschränken. Und wenn, dann ist es günstiger, zu einem Gläschen Wein zu greifen. Vorsicht ist auch bei Fruktose und fruchtuckerhaltigen Lebensmitteln geboten, z. B. Obst, Fruchtsäften, aber auch zahlreichen Fertigprodukten. Milchprodukte und Eier können dagegen ohne Bedenken in den Speiseplan integriert werden.

Für Gicht-Patienten mit zu viel auf den Rippen gilt: Übergewicht sollte langfristig abgebaut werden – also bitte keine Radikaldiäten und sportliche Höchstleistungen, die den Harnsäurespiegel wieder aus dem Lot bringen. Mehr Bewegung im Alltag und sportliche Aktivitäten, die Freude machen, unterstützen beim Abnehmen und tun darüber hinaus Körper und Seele gut.

aufgetreten ist. Nur so können zukünftige Gichtanfälle reduziert und möglicherweise dem Risiko der Entstehung von Begleiterkrankungen vorgebeugt werden.
Dr. phil. Regine Schrickler

Leiden Sie an Gicht? Hier finden Sie Hilfe!

Wichtige Infos im Netz

Wissenswertes zur Gicht finden Sie auch im Internet. So bietet die Firma Menarini Informationen über die Krankheit, die Ursachen, die Behandlung sowie Tipps, was Sie aktiv gegen die Gicht tun können: wie Sie also ihre Lebensweise anpassen können und was Sie bei Ihrer Ernährung beachten sollten:

■ www.hilfebeigicht.ch

Die Informationen stehen auch auf Französisch und Italienisch zur Verfügung:

■ www.infogoutte.ch

■ www.contralagotta.ch

Auf den Seiten der Rheumaliga finden Sie ebenfalls Informationen zur Gicht sowie zu speziellen Kursen und Angeboten in Ihrer Region:

■ www.rheumaliga.ch

Wenn Sie den QR-Code scannen, gelangen Sie direkt auf die Seite www.hilfebeigicht.ch.



MEDICAL TRIBUNE
Information für Patienten Gicht
© 2019

Verlag:
Swiss Professional Media AG

Geschäftsleitung:
Oliver Kramer

Verlagsleitung:
Dr. med. Theo Constanda
Redaktion & Konzeption:
Dr. med. Petra Genetzky, Winfried Powollik
Autoren:
Claudia Benetti, Dr. phil. Regine Schrickler,
Dr. pharm. Denis Vitel
Lektorat:
Dr. phil. Regine Schrickler
Layout & Herstellung:
Michael Köb, Dominique Hirter

Produktion & Vertrieb:
Swiss Professional Media AG, Basel
Mit freundlicher Unterstützung von A. Menarini AG.

© Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages

Verkauf:
Antonino Diaco (Rx-Anzeigen)
Tel.: 058 958 96 17, adiaco@medical-tribune.ch
Key Account Manager

Biagio Ferrara (Rx-Anzeigen)
Tel.: 058 958 96 45, bferrara@medical-tribune.ch
Key Account Manager

Marc Philipp (Rx-Anzeigen)
Tel.: 058 958 96 43, mphilipp@medical-tribune.ch
Key Account Manager

Adresse:
swissprofessionalmedia AG
Grosspeterstrasse 23
Postfach
CH-4002 Basel, Switzerland

Telefon 058 958 96 96
Telefax 058 958 96 90
www.medical-tribune.ch
E-Mail: kontakt@medical-tribune.ch

Druck:
Printec Offset Medienhaus
Ochshäuser Strasse 45, D-34123 Kassel

ISSN: 0170-1894