

Mit Gicht ist nicht zu spassen

GESUNDHEIT Vor allem älter werdende Männer hört man ab und an über ihr Zipperlein klagen. Gemeint ist die Gicht, die allzu oft nicht genügend ernst genommen wird.

INTERVIEW HANS GRABER
hans.graber@luzernerzeitung.ch

Was ist eigentlich Gicht?

Thomas Wais*: Gicht ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung. In den Industrienationen sind 2 bis 4 Prozent der Bevölkerung betroffen. Die Krankheit entsteht durch Ablagerung von Harnsäurekristallen in den Geweben, die dann Entzündungen auslösen können.

Sie sagten Industrienationen. Ist Gicht also eine Zivilisationskrankheit?

Wais: Nicht nur, aber die Häufigkeit hängt schon auch vom Wohlstand und der Ernährungssituation einer Gesellschaft ab. In Kriegszeiten gibt es kaum Gicht, und im Mittelalter trösteten sich die Armen damit, dass sie selber nicht von Gicht betroffen waren, die Reichen hingegen schon. Die Armen sahen das wie eine gerechte Strafe an.

Weshalb sagt man auch Zipperlein?

Wais: Der Begriff leitet sich vom mittelalterlichen Wort «zippern» her, was einen trippelnden und kleinschrittigen Gang bedeutet. Mit Zipperlein wurde damals die Fussgicht gemeint. Daneben bezeichnete man später die unterschiedlichsten kleineren Leiden mit diesem Wort. Das Wort Zipperlein hat leider auch dazu geführt, dass man Gicht manchmal gar nicht so ernst nimmt, weder als Patient noch als medizinische Fachperson. Oft wird eine Gicht gar nicht erst diagnostiziert und teils auch ungenügend, das heisst mit unterdosierten Medikamenten, behandelt.

Warum macht sich Gicht häufig ausgerechnet am grossen Zeh bemerkbar?

Wais: Die Erstmanifestation erfolgt in der Tat häufig am Grosszeh-Grundgelenk. Dabei ist dieses Gelenk für einige Tage stark schmerzhaft und geschwollen. Als Erklärung für diese «Vorliebe» der Gicht werden die starke mechanische Belastung und die Exponiertheit des Gelenks sowie die tiefere Körpertemperatur angeführt. Letzteres begünstigt das Ausfallen der Harnsäurekristalle.

Ist bei einem Anfall meist nur einer der beiden grossen Zehen betroffen?

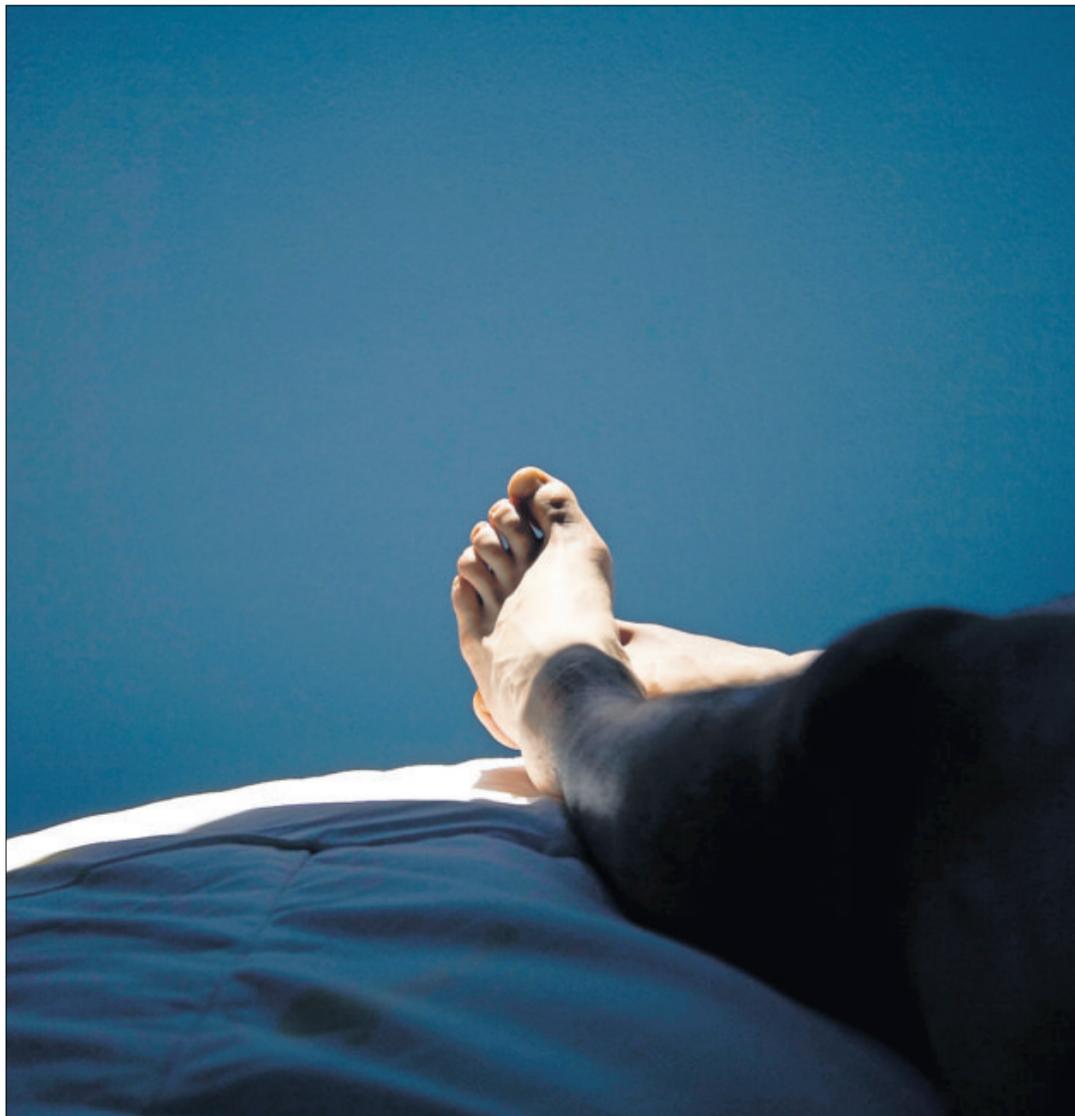
Wais: In aller Regel ja, wobei bei einem Anfall der linke und bei einem nächsten Anfall der rechte schmerzen kann.

Wer ist vor allem betroffen?

Wais: Die Krankheit tritt mit zunehmendem Alter immer häufiger auf und bevorzugt das männliche Geschlecht. Männer sind zirka fünf Mal häufiger betroffen als Frauen. Bei Frauen unter 40 Jahren ist die Gicht eine Seltenheit.

Gibt es spezielle Risikofaktoren?

Wais: Gicht entsteht durch die Ansammlung von Harnsäurekristallen. Harnsäure ist ein Endprodukt unseres Stoffwechsels und muss über die Nieren ausgeschieden werden. Die meisten Gichtpatienten können diese Ausscheidung nur ungenügend durchführen, wofür man Erbfaktoren verantwortlich macht. Unter anderem durch die Zufuhr von Nahrungsmitteln mit grossen Mengen von Harnsäurevorstufen (Purine) wird die Gicht begünstigt. Als besonders purinreich gelten etwa Meeres-



Meist macht sich Gicht an einem grossen Zeh bemerkbar: Er schmerzt und ist geschwollen.

Getty

früchte, Innereien und Hülsenfrüchte.

Was ist mit Alkohol?

Wais: Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung durch die Nieren. Daneben können alkoholische Getränke grössere Mengen von Purinen enthalten, vorab Bier, und durch Alkoholexzesse können Gichtschübe ausgelöst werden.

Stimmt die Aussage: Wer Gicht hat, hat ein Alkoholproblem?

Wais: Nein, von einer Gichterkrankung kann nicht auf einen übermässigen Alkoholkonsum geschlossen werden.

Sind die Auslöser für Gichtschübe individuell?

Wais: Ja, neben Alkoholüberkonsum und reichhaltigem Essen können auch Stress und Flüssigkeitsverluste einen Schub bewirken. Aber sehr häufig kann gar kein Auslöser eruiert werden, und auf die genannten Risikofaktoren reagieren die Patienten individuell unterschiedlich. Auch die Frage, weshalb Harnsäuredepots über lange Zeit im Körper liegen können und dann plötzlich Beschwerden verursachen, ist nicht geklärt.

Ist Gicht immer mit Schmerzen verbunden?

Wais: Sie manifestiert sich häufig als akute und schmerzhafte Entzündung eines Gelenks. Vor allem bei älteren Frauen kann sich die Erkrankung aber tatsächlich auch schleichend, das heisst weniger dramatisch in mehreren Gelenken gleichzeitig entwickeln.

Wann spricht man von chronischer Gicht?

Wais: Die Grenzen und Übergänge sind fließend. Typischerweise beginnt eine Gichterkrankung mit einem akuten Schub in einem Gelenk. Dann kommt vielleicht nach einer Ruhepause ein zweites hinzu. Je länger die Krankheit anhält, umso mehr Gelenke können von Entzündungen betroffen sein. Schliesslich spricht man von einer chronischen Gicht, wobei die Entzündungen dann meist nicht dieselbe Intensität haben wie bei der akuten Gicht.

Wie erfolgt die Diagnose?

Wais: Es sollte immer der Nachweis von Harnsäurekristallen angestrebt werden. Ein entzündetes Gelenk wird dafür punktiert und die Gelenksflüssigkeit im Labor

unter dem Mikroskop untersucht. Die Messung der Harnsäure im Blut hilft nur bedingt weiter, da Gichtpatienten im Anfall eine normale Serumharnsäure zeigen können. Eine relativ neue Methode zur Gichtdiagnostik stellt die sogenannte Dual-source-Computertomografie dar. Mit dieser «Röhrenuntersuchung» können Harnsäureablagerungen in den Geweben sichtbar gemacht werden.

Ist das Risiko, nach einem ersten Gichtschub weitere zu erleiden, stark erhöht?

Wais: Ja, rund 60 Prozent der Patienten erleiden nach einem ersten Anfall inner-



«Eine strenge Diät ist nur selten nötig.»

DR. MED. THOMAS WAIS,
KANTONSSPITAL STANS

halb eines Jahres einen zweiten. Nur ein kleiner Teil der Patienten verbleibt das restliche Leben anfallsfrei.

Ist es richtig, dass gar nicht die Gelenkschmerzen das grosse Problem von Gicht sind, sondern die Schädigung der Nieren?

Wais: Das kann man nicht so sagen. Im ärztlichen Alltag stehen die Gelenke im Vordergrund. Hierbei sind nicht nur Schmerzen ein Problem, sondern auch die im Verlauf zunehmende Destruktion der Gelenke. Unbehandelt kann Gicht die Gelenke eines Patienten derart stark schädigen, dass eine Pflegebedürftigkeit eintreten kann.

Und was ist mit den Nieren?

Wais: Die Gicht kann Nierensteine verursachen, schwerwiegende Nierenschädigungen durch die Gicht sind aber selten.

Muss man Gicht in jedem Fall medizinisch behandeln?

Wais: Ein erster Gichtschub muss noch nicht dauerhaft mit Medikamenten behandelt werden. Es sollten jedoch verschiedene medizinische Untersuchungen gemacht sowie der Lebensstil des Patienten hinterfragt und gegebenenfalls korrigiert werden. Sollten mehrere Schübe auftreten, ist eine Behandlung angezeigt. Andernfalls drohen, wie erwähnt, schwerwiegende Folgeschäden am Bewegungsapparat.

Wie erfolgt die Therapie?

Wais: Bei akutem Anfall verfährt man entweder mit entzündungshemmenden Schmerzmitteln oder mit Kortison. Dabei kann das Kortison ins Gelenk gespritzt werden, oder man nimmt es ein paar Tage in Tablettenform. Die chronische Gicht wird mit Medikamenten behandelt, welche die Harnsäure im Serum senken oder die Harnsäureausscheidung durch die Niere verbessern.

Ist eine Diät nötig?

Wais: Eine ausgewogene Ernährung und die Vermeidung von Übergewicht sowie der massvolle Umgang mit Alkohol stellen für mich die Grundlage der Behandlung dar. Eine strenge purinarme Diät ist aber nur selten notwendig.

Wie sind die Heilungsaussichten?

Wais: Die Gicht kann man in den meisten Fällen als «Veranlagung» bezeichnen. Das heisst: Die Gicht ist nicht heilbar. Das Ziel der Behandlung ist die Vermeidung von Schmerzen sowie von Folgeschäden. Dieses Ziel ist bei entsprechender Mitarbeit des Patienten häufig erreichbar.

Wie gut ist Gicht wirklich erforscht?

Wais: Zur Behandlung der Gicht hat es in den letzten Jahrzehnten kaum neue medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten gegeben. Erst kürzlich wurden zwei neue Substanzen vorgestellt. Alles in allem fristete die Gicht in der Rheumatologie über lange Zeit ein Schattendasein. Dies mag auch dazu geführt haben, dass die Gicht von Seiten der Ärzteschaft als auch von Seiten der Patienten nicht die Aufmerksamkeit bekam, die ihr effektiv gebührt.

HINWEIS

* Dr. med. Thomas Wais ist Leitender Arzt Innere Medizin am Kantonsspital Nidwalden in Stans.

Ärzte behandeln Dicke abschätzig

red. Ärzte gehen mit schlanken erwachsenen Patienten freundlicher um als mit übergewichtigen. Das zeigt eine neue US-amerikanische Untersuchung der Johns Hopkins University School of Medicine. Übergewichtige Patienten haben beschrieben, dass sie Mediziner öfter meiden, weil diese sie verurteilen. Das Gewicht spielt zwar für die Anzahl der medizinischen Fragen, Ratschläge, Beratungen oder Diskussionen über Gesundheitspläne keine

KALEIDOSKOP

Rolle, wenn es jedoch um Empathie, Besorgnis oder Verständnis geht, geniessen vermehrt Normalgewichtige diese Vorzüge. Auch weitere Studien belegen, dass Ärzte gegenüber übergewichtigen Patienten eine negative Haltung haben.

Machos riechen attraktiver

pte. Frauen fühlen sich während ihres Eisprungs mehr zu Machos hingezogen, da der Testosteronspiegel bei diesen höher ist und Frauen ihn über die Nase wahrnehmen. Dieses Ergebnis bestätigt eine neue Erhebung der University of Southern California, nachdem dieses Phänomen des Öfteren bestritten wurde. Die Forscher haben die Vorliebe von Frauen auf Körpergerüche anhand von getragenen T-Shirts der Männer getestet. Die Frauen mussten die Intensität des Duftes und seine Attraktivität auf einer Skala von eins bis zehn bewerten. Je näher die Frau ihrem Eisprung ist, umso attraktiver empfindet sie den Duft maskuliner Männer, die einen höheren Testosteronspiegel aufweisen.

ANZEIGE

Zeig Dein Lächeln – nicht die Zahnsperre

Untersuchungen haben ergeben, dass beim ersten Kontakt mit einem fremden Menschen der Blick zuerst die Augen und die Mundpartie des Gegenübers abtastet, wobei der erste Eindruck über Sympathie oder Antipathie entscheidet.

Daher wünschen sich viele Menschen ein attraktives Lächeln und leiden unter ihren schief oder unregelmässig stehenden Zähnen. Doch während die Zahnsperre bei Kindern und Jugendlichen zum Standard gehört, wissen viele Erwachsene nicht, dass man die Zahnstellung heute in jedem Alter korrigieren kann. Und zwar ganz diskret und ohne «Gartenhag»: Moderne Zahnsperren wie Invisalign oder Lingualapparate können nämlich unsichtbar sein.

Der Kieferorthopäde plant die Zahnkorrektur virtuell am Computer und kann dem Patienten schon vor der Behandlung zeigen, wie er später aussehen wird. Bei der **Lingualtechnik** ist die Apparatur völlig unsichtbar auf der Innenseite der Zähne angebracht. Die **Invisalign**-Methode arbeitet mit hauchdünnen transparenten Folien, die wie eine Kontaktlinse über die Zähne gezogen werden und besonders komfortabel zu tragen sind. Unsere Spezialisten für Kieferorthopädie beraten Sie gerne. Die Erstberatung ist kostenlos.



ZahnarztTeamLuzern

Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern
Telefon 041 210 58 58

Ausführliche Informationen unter www.ztlu.ch

Kieferorthopädie in Luzern

- Schonende und nachhaltige Zahnkorrekturen
- Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Unsichtbare Zahnsperren für Erwachsene
- Unsere Spezialisten beraten Sie gerne
- Die Zahnsperren-Erstberatung ist kostenlos

„... wir verstehen Ihre Zähne“

Zahnarzt Team Luzern

Winkelriedstrasse 37
6003 Luzern
Tel. 041 210 58 58

www.ztlu.ch ZahnarztTeamLuzern

Vortrag am 2. Mai

STANS Unser Interviewpartner Dr. med. Thomas Wais hält am nächsten Donnerstag, 2. Mai, im **Kantonsspital Nidwalden** einen öffentlichen Vortrag zum Thema «Volkskrankheit Gicht». Dabei wird erklärt, was Gicht ist und was der Arzt und der Patient selber dagegen tun können. Die Veranstaltung beginnt um **19.30 Uhr** im 5. Obergeschoss des Kantonsspitals Nidwalden. Der Eintritt ist frei. Beim anschliessenden Apéro besteht die Möglichkeit, dem Experten persönlich Fragen zu stellen.