

So bekommen Sie die Gicht in den Griff

von: *Drs. med. Urban Diethelm und Katharina Schaub, Männedorf*

Die Gicht galt lange Zeit als "schmerzhafte Strafe" für wohl situierte und genussfreudige Männer. Doch die Gelenkkrankheit befällt zunehmend auch Frauen und Angehörige aller sozialen Schichten.

Erscheinungsbild

"Gesund geht er zu Bett und überlässt sich dem Schlaf. Etwa um die zweite Stunde nach Mitternacht wird er von einem Schmerz geweckt, der meistens die grosse Zehe, zuweilen auch Ferse, Sohle und Knöchel erfasst. Es folgen Frösteln und Fieber, und der Kranke verbringt eine qualvolle Nacht in beständiger Unruhe. Der Schmerz kann reissend sein oder wie wenn ein Hund am Fuss nagen würde oder derart heftig, dass der Patient nicht das leichteste Kleidungsstück darauf ertragen könnte". Der englische Arzt Thomas Sydenham (1624 – 1689) litt selbst unter Gicht. Er wusste also von den Qualen, die er beschrieb.



Abb.1: heftige Entzündung im Grosszehengrundgelenk

Typisch für die Gicht ist, dass sie sich meistens bei einem Mann mittleren Alters erstmals bemerkbar macht. In vier von fünf Fällen ist ein einziges Gelenk betroffen, häufig das Grundgelenk der Grosszehe (siehe Abbildung 1). Das Gelenk oder das angrenzende Gewebe schwillt an und rötet sich. Dieses Krankheitsbild lässt gelegentlich an eine Infektion denken. Doch die Gicht zeigt nicht bei allen Gichtpatienten diese Erscheinungsform. Sie kann auch andere Gelenke befallen, zum Beispiel das Knie. Bei älteren Leuten kann eine Entzündung vieler Gelenke wie bei der Polyarthrits auftreten. Besonders bei älteren Frauen kann die Gicht einen atypischen Verlauf nehmen. An Stelle der oben geschilderten urplötzlichen schmerzhaften Entzündungen in einem einzelnen Gelenk entzündeten sich schleichend mehrere Fingergelenke (siehe Abbildung 2). Wir Ärzte können

daher den Gichtkranken nicht ohne weiteres auf den ersten Blick erkennen. Es sind verschiedene Untersuchungen nötig, bis wir die Diagnose zweifelsfrei stellen und danach die angemessene Behandlung vornehmen können.



Abb.2: Harnsäureablagerungen um Fingerendgelenke

Ursachen und Krankheitsentstehung

Die Gicht ist die Folge eines Überschusses an Harnsäure im Blut. Die Harnsäure ist ein Endprodukt des Stoffwechsels von Purinen (siehe Glossar). Purine sind reichlich im roten Fleisch, in Schalentieren und Innereien vorhanden. Noch höher ist die Konzentration in geräuchertem Fleisch, weil ihm Wasser entzogen wurde.

Befindet sich zu viel Harnsäure im Blut, können sich in den Gelenken und im Gewebe Harnsäurekristallpartikel ablagern und so zur Gicht führen. Entzündungen eines Gelenkes, die durch die Gicht oder eine andere Erkrankung hervorgerufen werden, bezeichnet man als Arthritis. Wenn sich Konglomerate von Harnsäurekristallen im Gewebe ablagern, entsteht der sogenannte Gichtknoten, auch Tophus genannt.

Vor dem ersten Gichtanfall ist der Harnsäurespiegel im Blut in der Regel schon jahrelang erhöht gewesen. Ein zu hoher Harnsäurespiegel ist fast

immer die Folge ungenügender Ausscheidung durch die Nieren. Während der Konsum von Alkohol, besonders von Bier, den Harnsäurespiegel in den Körperflüssigkeiten hebt, senkt ihn der Genuss von Milchprodukten eher. Je älter wir werden und je höher unser Körpergewicht ist, desto grösser ist wegen des erhöhten Harnsäurespiegels das Risiko, an Gicht zu erkranken. Die Bedeutung der Gicht in unserer Gesellschaft wächst mit der zunehmenden Lebenserwartung.

Gicht tritt häufiger bei Männern als bei Frauen auf. Typisch sind Gichtanfälle bei der Frau nach der Menopause. Mit steigendem Alter nimmt die Häufigkeit dieser Krankheit bei den Frauen zu und nähert sich jener der Männer an. Wasser treibende Medikamente, so genannte Diuretika, können den Harnsäurespiegel im Blut erhöhen.

Krankheitsverlauf

Unbehandelt verschwindet ein Gichtanfall in einigen Tagen. Anfänglich treten die Anfälle nur selten auf, und der Patient kann ein Jahr oder länger Ruhe haben. Später können die beschwerdefreien Intervalle kürzer werden. Nach Jahren kann eine chronische Gelenkentzündung entstehen, die vom Bild einer Chronischen Polyarthritits nicht leicht zu unterscheiden ist. Die Harnsäurekristalle lagern sich als runde Depots (Tophi) auch unter der Haut ab zum Beispiel auf der Streckseite der Ellenbogen oder in der Nähe des Ohrknorpels oder in Sehnen wie der Achillessehne. Ablagerungen im Knochen erscheinen auf dem Röntgenbild wie ausgestanzte Löcher (siehe Abbildung 3). Depots solcher Säurekristalle können die Nieren schädigen. Zuviel Harnsäure führt hin und wieder zu Harnsteinen, die die ableitenden Harnwege verstopfen.



Abb.3: Harnsäuredepots in einzelnen Fussknochen

Abklärungen

Nur ein kleiner Teil aller Leute mit erhöhtem Harnsäurespiegel leidet unter Gicht. Folglich macht es keinen Sinn, den Harnsäurespiegel bei beschwerdefreien Menschen zu messen und zu behandeln. Während des Gichtanfalles ist der Säurespiegel im Blut oft nicht erhöht. In diesem Fall ist eine erneute Untersuchung zu einem späteren Zeitpunkt notwendig.

Während eines Gichtanfalles lässt sich die Entzündung auch im Blut feststellen anhand einer Erhöhung des sogenannten C-reaktiven Proteines und der Blutsenkungsreaktion. Gicht ist zweifelsfrei nachgewiesen, wenn Harnsäurekristalle in der aus einem Gelenk gewonnenen Gelenksflüssigkeit oder in einem punktierten Tophus (siehe Glossar) entdeckt werden.

Vorbeugung

Folgende Ratschläge können Sie selber beachten:

- Aufs Körpergewicht achten
- weniger Fleisch essen
- wenn Alkohol, dann lieber Wein als Bier
- Regelmässig Milchprodukte zu sich nehmen

Behandlung der Gicht

Die Gefahr, dass Harnsäure in den Körperflüssigkeiten auskristallisiert, steigt, wenn wir zu wenig Flüssigkeit zu uns nehmen. Deshalb ist es ratsam, reichlich alkoholfreie Getränke zu konsumieren, besonders an heissen Tagen, an denen man stark schwitzt und über die Lungen viel Flüssigkeit verliert.

Zur Diät reichen die Empfehlungen aus, die wir unter Vorbeugung aufgeführt haben. Strenges Fasten kann ebenfalls einen Gichtanfall auslösen, weil sich der ganze Stoffwechsel umstellt. Auf einen Nenner gebracht, lautet die Devise: Weder festen noch fasten, alles mit Mass.

Bei der Behandlung mit Medikamenten unterscheiden wir Präparate, die den Harnsäurespiegel senken, von solchen, die die Entzündung bekämpfen. Eine weitere Gruppe Medikamente verhindert, dass die Kristalle Entzündungszellen anlocken.

Besonders rasch und erfolgreich wird die Entzündung durch eine Spritze mit einer kortisonhaltigen Substanz in das betroffene Gelenk gebremst.

Ein Modell zur Veranschaulichung der Mechanismen der medikamentösen Behandlung bei Gicht:

Der Vergleich mit brennenden Zündhölzer:

Gicht ist eine Folge von zu viel Harnsäure: Stellen sie sich die Harnsäure als Zündhölzer vor. Sie lagern sich um ein Gelenk ab, eines wird angezündet, und das Gelenk gerät in Brand. Jetzt sollte man möglichst

rasch ein entzündungshemmendes Medikament einnehmen aus der Gruppe der nicht steroidalen Antirheumata (bekannte Vertreter sind Brufen, Indocid, Ponstan und Voltaren beziehungsweise deren zahllose Nachahmer = Generika). Sie löschen nur das Feuer, beseitigen die Zündhölzer aber nicht. Deshalb braucht es andere Medikamente, welche die Zahl der Zündhölzer vermindern beziehungsweise die Konzentration der Harnsäure senken. Am häufigsten setzen wir Allopurinol ein (bekanntestes Präparat = Zyloric). Das ist allerdings ein langwieriger und heikler Prozess. Deshalb hilft ein Mittel, das die Köpfe der Zündhölzer nass macht, damit sie nicht so leicht entflammt werden. Diese Fähigkeit besitzt das Colchizin, eine Substanz, die in der Herbstzeitlose vorkommt.

Die drei verschiedenen Medikamente in der richtigen Dosis und im richtigen Zeitpunkt zu verabreichen, setzt viel Erfahrung des behandelnden Arztes voraus. Besondere Vorsicht ist bei Patienten mit eingeschränkter Nierentätigkeit geboten. Die Funktionstüchtigkeit dieses Organs verringert sich mit zunehmendem Alter.

Wann soll der Harnsäurespiegel mit Medikamenten gesenkt werden? Die Fachleute empfehlen es in drei Situationen:

- Falls mehr als 2 oder 3 Gichtanfälle pro Jahr vorkommen
- Wenn sich Tophi ausgebildet haben
- Wenn der Harnsäurewert im Blut über 800 $\mu\text{mol/l}$ beträgt

Glossar

- **Gicht:** Der Name Gicht oder englisch „gout“ leitet sich vom lateinischen Wort "gotta" = Tropfen ab. Die Bezeichnung geht auf die in der Antike und bis ins Mittelalter vorherrschende Vorstellung zurück, wie Krankheiten entstehen. Gemäss dieser so genannten Vier-Säfte-Lehre tropft ein krankmachender Saft ins Gelenk und ruft die quälende Entzündung hervor. Erst in den vergangenen 100 bis 150 Jahren hat die Wissenschaft erkannt, dass ganz unterschiedliche Krankheiten Ursache von Gelenkschmerzen sind. Früher nannte man jemanden mit Gelenkschmerzen kurz und bündig einen Gichtiker. Deshalb bezeichnen viele Leute die knotigen Auftreibungen an den Fingermittel- und -endgelenken als "Gichtfinger". In Wirklichkeit handelt es sich meistens um eine Arthrose, eine Störung des Gelenkknorpels, die mit der Harnsäure nichts zu tun hat.
- **Harnsäure:** schwer lösliche organische Säure, Endprodukt des Purinstoffwechsels
- **Purine:** Bausteine der Eiweisse, chemische Verbindungen, die vor allem in den Kernsäuren und den Energie liefernden Phosphaten vorkommen und zu Harnsäure abgebaut werden. Folglich sind sie reichlich vorhanden in zellreichem Gewebe (Innereien) und im Muskelfleisch.
- **Tophus:** griechisch Tophos, was Tuffstein bedeutet. Der Begriff bezeichnet die knotenförmigen Depots von Harnsäure im Gewebe.

