

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 5

Artikel: Gicht
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552410>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gicht

Als ich Ende März im Corvatschgebiet zufälligerweise mit einer jungen Arztfrau, die selbst als medizinische Assistentin tätig ist, eine Aussprache über das Leben in den Tropen hatte, war sie der Ansicht, dass die Bewohner jener heißen Länder sicherlich nicht unter Gicht zu leiden hätten. Sie ging von der Überlegung aus, dass der Körper, weil man dort viel schwitzen könne, die Möglichkeit besitze, viel harnpflichtige Stoffe durch die Hautporen auszuschcheiden, weshalb keine Gicht entstehen könne. Eine andere Schlussfolgerung fusst auf der Beobachtung, dass in Ländern, in denen das Volk an Unterernährung leidet, die Gicht selten oder gar nicht vorkommt, während da, wo sich Wohlstand mit überreichlicher Ernährung paart, auch die Gicht kein seltener Gast ist.

Das geht auch aus alten Berichten, die bis 4000 Jahre zurückreichen, betreffs den Aufzeichnungen über die Gicht hervor. So soll beispielsweise Alexander der Grosse sehr gerne gut und viel gegessen und getrunken haben. Er war denn auch zeitweise von der Podagra, wie man damals die Fussgicht nannte, geplagt. Als er seinen berühmten, siegreichen Feldzug gegen Medopersien durchführte und dabei bis zu den Toren Indiens gelangte, war er erst etwas über 30 Jahre alt. Sein kurzes Leben endete zwar nicht infolge der Erkrankung an Gicht, denn er starb an Malaria, und zwar in Babylon.

Es scheint, dass auch das Fussleiden, das Asa, den König von Juda und Urenkel Salomos, am Ende seiner erfolgreichen Regierungszeit befiel, Gicht gewesen war. Wir erfahren darüber jedoch weder im ersten Buch der Könige noch im zweiten Buch der Chronika Näheres, nur dass der alternde König während der letzten Jahre seines Lebens das erfolgreiche Vertrauen in seinen Gott hatte abschwächen lassen, was sich auch auf die Zeit seiner Erkrankung auswirkte, denn er wandte sich, um Hilfe zu erlangen, in erster Linie den Ärzten zu, wiewohl deren Behandlung erfolglos blieb. Aus dem hinterlassenen Bericht

spricht ein gewisser Vorwurf gegenüber dieser Handlungsweise. Interessant ist beim Studium alter Schriften auch die Feststellung, dass schon im Altertum als Hauptheilmittel bei Gicht Colchicum, die Herbstzeitlose, in Gebrauch war. Der Hauptwirkstoff dieser Pflanze, das Colchicin, wurde allerdings erst 1820 von zwei französischen Forschern als Alkaloid isoliert. Der bekannte Forscher Ragnar Berg hat die Gicht als Folge einer Störung im Basen-Säure-Haushalt bezeichnet. Bei reichlicher Eiweissernährung mit viel Fleisch, Eierspeisen und Käse nimmt man bekanntlich zuviel Nahrung mit Säureüberschuss ein. Noch ältere Forscher waren der Meinung, dass die Gicht allzureichlichem Alkoholgenuss zuzuschreiben sei, weil dadurch die Leber und die Nieren geschädigt würden, wiewohl dies alleine nicht genügt, um Gicht auszulösen.

Es ist Tatsache, dass ein Säureüberschuss in der Nahrung, wenn er Jahre oder Jahrzehnte hindurch andauert, Gicht zur Folge haben kann. Dies trifft besonders dann zu, wenn die Nierentätigkeit nicht sehr gut ist und es an reichlichem Schwitzen fehlt. Daraus lässt sich folgern, dass jemand, der im Freien arbeitet, wobei er leicht und viel schwitzen kann, trotz säureüberschüssiger Nahrung von der Gicht womöglich verschont bleibt. Das ist dem Umstand zuzuschreiben, dass die reichliche Ausscheidung durch Niere und Haut den Harnsäurespiegel im Blut immer wieder zu senken vermag.

Die Erbbelastung

Schon Hippokrates stellt zu seiner Zeit fest, dass Frauen vor der Zeit der Abänderung viel seltener an Gicht erkranken als Männer. Das ist so, weil die monatlich auftretenden Blutungen sehr wahrscheinlich die Harnsäurekonzentration des Blutes immer wieder verringern können. Da nach den Abänderungsjahren der Prozentsatz der Gichtkranken in der Frauenwelt erheblich ansteigt, wird da-

durch die geäußerte Schlussfolgerung bekräftigt.

Namhafte Forscher haben bestätigt, dass eine Erbanlage für Gicht möglich ist. In der Regel überträgt sich zwar mit der Erbanlage auch die üble Lebens- und Essgewohnheit der Vorfahren, wodurch die bereits vorliegende Veranlagung zur Gichterkrankung noch wesentlich unterstützt wird. Wenn man daher die Lebens- und Ernährungsweise ändert, kann man unter Umständen auch erfolgreich gegen die ererbte Veranlagung ankämpfen. Dass dies möglich ist, erfuhr ich bei einer Patientin, deren Familie betreffs Gicht und Arthritis sehr belastet war. Durch eine halbjährige Rohkostkur verschwanden die Gichtknoten und Gelenkschmerzen an den Händen vollständig. Spätere Ernährungsfehler liessen zwar die Schmerzen wie auch eine gewisse Steifheit der Finger zeitweise wieder in Erscheinung treten.

Wenn die Gicht schon in jungen Jahren mit fest entzündlichen Gelenkschmerzen auftritt, ist in der Regel eine starke Erbbelastung vorhanden. In solchem Falle ist eine Heilung wesentlich erschwert. Vielleicht waren die Vorfahren noch nicht an einer eigentlich typischen Gicht erkrankt, aber man konnte bei ihnen bereits Nierenerkrankungen, Steinleiden und hohen Blutdruck beobachten. Dies bezeichnet man bekanntlich als eine sogenannte harnsaure Diathese.

Weitere Beobachtungen

Tiere, die frei herumlaufen und ihr Futter selbst suchen können, weisen keine erhöhten Harnsäurewerte im Blute auf. Füttert man sie jedoch im Gehege mit reichlich eiweisshaltiger Nahrung, dann steigen diese Harnsäurewerte im Serum, und man kann später auch harnsäurehaltige Gichtknoten feststellen.

Vegetarier, deren Nahrung stets reichlich Salate und weitere Rohkostbeigaben enthält, werden selbst bei starker Erbbelastung weniger von Gicht geplagt. Wenn allerdings in hohem Alter die Lebenskraft stark abgenommen hat, kann es sein, dass sich auch bei ihnen Anzeichen der Gicht melden mögen, und zwar vielfach als

Folge einer schlecht behandelten Infektionskrankheit, wie beispielsweise einer Angina, bei der die Gifte nur mangelhaft ausgeschieden worden sind.

Untersucht man bei Gichtkranken den Harnsäuregehalt im Blutserum, dann findet man in der Regel bei ihnen über 6 mg, oft 8, 10 mg oder noch mehr. Unter 4 mg Serumurat-Konzentrat ist eine Gicht praktisch unmöglich. Bei Negern, Indianern und Chinesen findet man ganz selten Gicht, solange sie keine westlichen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten angenommen haben. Bei Indern ist sie dagegen besonders bei den wirtschaftlich gut gestellten reichlicher vertreten. Starken Einfluss üben auch die Wetterverhältnisse auf den Gichtkranken aus. Besonders, wenn man im März und April ein Sinken des Barometers beobachten kann, wirkt sich dies bei Gicht am schlimmsten aus. Allerdings ist dem auch bei anderen Krankheiten so.

Bleivergiftungen sind sehr nachteilig, und sie sind nicht selten an der Auslösung von Gicht beteiligt. Darum sollten Setzer im Buchdruckgewerbe sehr vorsichtig sein. Noch wird die Zukunft zeigen, wie sich die Verwendung von Bleibenzin vor allem für den Automechaniker auswirken wird. Sehr interessant für die Diagnose ist die Feststellung, dass die rechte grosse Zehe oft mit dem Schmerzanfall beginnt. Wenn daher in der Familie des Betroffenen schon Gicht festgestellt wurde, sollte der Arzt nicht zögern, sondern sogleich mit Gichtmitteln die Behandlung beginnen.

Günstige Behandlungsweise

Schon seit Jahrhunderten wendete man bei Gicht mit Erfolg Colchicum an. Leider wird dieses Mittel aber dennoch von den meisten Ärzten, und zwar vor allem in Amerika, nicht anerkannt, weil es aus der Empirik hervorgegangen ist. Das bedeutet, dass man die Mittel durch die praktische Erfahrung fand, ohne dass es inzwischen durch exakte, wissenschaftliche Forschung erhärtet und bestätigt werden konnte.

In der Homöopathie verabreicht man mit

Erfolg Colchicum D3, D4 und D6, je nach der Sensibilität des Patienten. Die Urtinktur bereitet man von den frischen Frühlingsknollen der Herbstzeitlose. Noch wurde nicht nachgewiesen, inwiefern auch die übrigen Gehaltstoffe wie Inulin, Asparagin und andere mehr bei der Wirksamkeit dieser Pflanze beisteuern. Wie bei vielen Frischpflanzenpräparaten ist es jedoch gut möglich, dass der ganze Komplex der Inhaltstoffe mit der guten Wirkung zusammenhängt.

Wichtig ist für den Gichtkranken eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr, wobei sich neben gutem Quellwasser auch Grapefruitsaft und verdünntes Molkosan, das bekanntlich ein natürliches Milchsäureprodukt ist, gut bewährt haben. Jedem Getränk fügt man einige Tropfen Solidago oder Nephrosolid bei, denn dadurch kann man die Harnsäureausscheidung wesentlich fördern. Wichtig ist auch die Anwendung ansteigender Bäder von 36 bis 44 Grad in einem Absud von Wacholderzweigen, da sich dies als sehr hilfreich erwiesen hat. Eine weitere, sehr empfehlenswerte therapeutische Unterstützung bietet das Einreiben oder das Massieren des Körpers mit Symphosan, das als Wallwurzpräparat treffliche Dienste leistet. Die Einnahme von Petasitespräparaten wie Petadolor und Petaforce vermindert die Schmerzhaftigkeit der Anfälle sehr stark. Auch Imperarthritika ist empfehlenswert.

Die Ernährung

Begreiflicherweise spielt auch die Ernährung bei der Gicht eine wesentliche Rolle. Sie soll fettarm sein, möglichst ohne tierische Fette. Eine pflanzliche Diät mit viel Naturreis und Soyaprodukten hat sich

als Heilnahrung erwiesen, und zwar zusammen mit viel Rohgemüse als Salate zubereitet. Als zusätzliche Eiweissnahrung dient Quark, wenn möglich mit Meerrettich gewürzt. Zur Schonung der Leber meiden wir jegliche Nahrung, die in Fett oder Öl gebacken wurde. Als Getränk kommt der bereits erwähnte Grapefruitsaft und das verdünnte Molkosan in Frage, ferner der Saft der schwarzen Johannisbeeren sowie Heidelbeersaft. Aus den Gemüsesäften wählen wir den Randsaft, in bescheidenem Masse den Selleriesaft, sowie verdünnten rohen Kartoffelsaft. Anfangs nehmen wir die Säfte in verdünnter Form und wechseln zwischen den verschiedenen Sorten ab, um Reaktionen zu vermeiden.

Geduld und Ausdauer

Gicht ist eine Krankheit, deren Heilung viel Geduld und Ausdauer erfordert. Wie bereits empfohlen, müssen bei der Pflege und Behandlung Naturheilmittel, zweckmässige Ernährung und geeignete physikalische Anwendungen Hand in Hand gehen. Eine ebenfalls geeignete Psychotherapie sollte den Patienten zur Mitarbeit anregen, da dies zum wirklich befriedigenden Erfolg beiträgt, ja womöglich sogar unerlässlich ist.

Ein gutes Verständnis der Grundursachen und Zusammenhänge bei Gichterkrankung übermittelt das Buch: «Die Gicht», von John H. Talbott, das im Hippokrates-Verlag, Stuttgart, kürzlich auch in deutscher Sprache erschienen ist. Als Amerikaner schlägt der Verfasser bei der Medikamentation, ausser der Verabreichung von Colchicum, allerdings einen etwas anderen Weg ein als wir Vertreter der Phytotherapie.

Bewahrung vor Erkältungen, Katarrhen und Grippe

Bei jeder Pflanze kommt es darauf an, in welcher Umwelt sie leben kann, gebraucht sie doch einen gewissen Nährboden, Luft, Sonne oder Schatten, um gedeihen zu können. Könnten wir einmal das Keimen verschiedener Samen beobachten, nachdem wir sie vom Flugzeug

aus über Wiesen, Felder und Wälder ausgestreut haben, dann liessen sich nach einiger Zeit auch die verschiedensten Ergebnisse feststellen. Einige Samenarten würden auf humusreichen Äckern keimen, andere im sandigen, kiesigen oder steinigen Boden eines ausgetrockneten