

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 6

Artikel: Schmerz, lass nach!
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078862>

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: 04.05.2026

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

Schmerz, lass nach!

Etwa ein Prozent der Bevölkerung wird von der Gelenkerkrankung Gicht geplagt.

Die schmerzhaften Attacken kommen besonders bei Menschen vor, die gerne gut essen und trinken.

Der Dicke aber – autsch! Mein Bein! – hat wieder heut das Zipperlein!» dichtete Wilhelm Busch 1867 im «Neidischen Handwerksburschen» und beschrieb so, wie der korpulente reiche Kaufmann nach einer üppigen Fleischmahlzeit einen schmerzhaften Gichtanfall erlitt.

Die Gicht, bereits in viel früheren Schriften dokumentiert – die Mitglieder der italienischen Familie Medici oder der berühmte Feldherr Wallenstein sollen daran gelitten haben –, plagt die Menschen bis heute. Es sei gar eine Zivilisationskrankheit mit ständiger Zunahme während der letzten fünfzig Jahre, bestätigt Adrian Forster, Chefarzt Rheumatologie des Kantonsspitals Winterthur. Wegen der besseren Behandlungsmöglichkeiten seien schwere langjährige Verläufe und Komplikationen aber zum Glück viel seltener geworden.

Schmerzhaft ist die entzündliche Gelenkerkrankung jedoch wie zu Buschs Zeiten, auch wenn die ursprüngliche Bezeichnung «Zipperlein» heute verniedlichend für allerlei Befindlichkeitsstörungen gebraucht wird.

Die genetische Veranlagung und übermässiges Essen sowie Alkoholkonsum gelten als Hauptursachen der lateinisch «arthritis urtica» genannten Krankheit, die etwa ein Prozent der Bevölkerung, grösstenteils Männer, betrifft. «Die erbliche Komponente bezieht sich hauptsächlich auf die Fähigkeit der Nieren, Harnsäure auszuschcheiden», erklärt Adrian Forster. Sammelt sich nämlich zu viel Harnsäure im Blut an – entweder weil mit entsprechender Nahrung zu viel davon aufgenommen wurde, weil der Körper selbst zu viel Harnsäure produziert oder weil er diese nicht ausreichend ausscheiden kann –, spricht man von «Hyperurikämie». Sie führt zur Ausfällung von Uratkristallen in den Gelenken und in an-



Die Gicht beginnt meistens im Grundgelenk der grossen Zehen. Dann ist leider Verzicht angesagt.

Wie man heute weiss, geht die Krankheit oft mit dem metabolischen Syndrom einher, der Verbindung von Übergewicht, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen bis hin zu Diabetes. Insulinresistenz aufgrund von Übergewicht beeinflusst den Harnsäurespiegel negativ. Bei hohem Blutdruck ist der Effekt ähnlich. Mit anderen Rheumaerkrankungen stehe Gicht gemäss Adrian Forster hingegen kaum in Zusammenhang, das Risiko für Gicht sei bei einer bestehenden rheumatoiden Arthritis sogar kleiner.

Ausgiebiger Alkoholkonsum ist ein weiterer bedeutender Risikofaktor für Gicht. Mit alkoholischen Getränken, vor allem Bier, werden reichlich Purine zugeführt, die der Körper in Form von Harnsäure wieder ausscheiden muss. Ein Teufelskreis. Von Wallenstein, der offenbar gerne zechte, wird die Erkenntnis überliefert: «...die Krankheit, vermein ich, dass ich mirs mit Trinken causiert hab...»

Die Behandlung von Gichtpatienten – und seltener -patientinnen, da Frauen bis zur Menopause durch ihre weiblichen Hormone vor Gicht geschützt sind und in der Regel weniger Alkohol konsumieren – erfolgt nach einem Dreistufenplan. «Bei einem akuten Gichtanfall gilt es, rasch die Schmerzen zu lindern. Dafür wird entweder ein entzündungshemmendes kortisonähnliches Medikament ins Gelenk gespritzt oder man kann antientzündliche Medikamente schlucken», sagt Rheumatologe Adrian Forster. «Bei Dauertherapie ist das Hauptziel, die Harnsäure im Körper zu senken. Dafür kommen Medikamente infrage, welche die Harnsäureproduktion im Körper hemmen oder deren Ausscheidung über die Nieren fördern.»

Eine grundlegende Rolle spielt die Prävention von Gichtanfällen. So lässt sich

deren Geweben, was Entzündungen auslösen und Schmerzen bereiten kann.

Meist wird die Gicht zuerst im Grossezehengrundgelenk der Füsse (Podagra) spürbar – und sichtbar. Später kann sie auf die Knie und andere Gelenke übergreifen. Die Gelenke sind geschwollen, gerötet und warm, extrem druckempfindlich sowie bewegungseingeschränkt. Viele Gichtpatienten sind deshalb an ihren typischen Trippelschritten zu erkennen.

Wie bei Wilhelm Buschs übergewichtigem Kaufmann steht die Leibesfülle oft in direktem Zusammenhang mit dem Auftreten von Gicht. Vor allem wenn die überschüssigen Kilos schwerem, fettreichem und fleischlastigem Essen zu verdanken sind. Es enthält viele Purine, die im Körper zu Harnsäure umgewandelt werden. Weil der Harnsäurespiegel direkt nach dem Verzehr der purinhaltigen Kost ansteigt, kommen Schmerzattacken in den Gelenken oft so plötzlich und heftig.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 22

Top-Konditionen für Ihre erste Hypothek bei uns. Jetzt Offerte anfordern!

So einfach geht's:
Berechnen Sie online Ihre Wohnkosten, überzeugen Sie sich vom attraktiven Preis und vereinbaren Sie eine Beratung.

www.zkb.ch/eigenheim

Die nahe Bank  Zürcher Kantonalbank

Pflanzen- und Quintessenzen

3000 Therapeutinnen und Naturheilpraktiker wissen Bescheid.

NVS www.naturaerzte.ch
Naturärzte Vereinigung Schweiz

mittels Ernährung der Anhäufung von Harnsäure entgegenwirken, indem man auf stark purinhaltige Nahrungsmittel wie etwa Fleisch, Geflügel und Fisch (besonders die Haut), Innereien und Meeresfrüchte sowie auf Alkohol und Bier weitgehend verzichtet. In hefeelastigem Bier ist der Purinanteil besonders hoch. Gegen ein tägliches Glas Wein haben aber auch Fachleute kaum etwas einzuwenden. Früher wurden Gichtkranke aus therapeutischen Gründen zur Abstinenz verdonnert, was vielen Freunden eines guten Tropfens unendlich schwerfiel.

Auch die traditionelle purinarme Diät habe nach neueren Erkenntnissen ausgedient, betont der Rheumaexperte. «Früher meinte man, dass hauptsächlich die zugeführten Purine für die gichtigen Gelenke verantwortlich seien. Aufgrund neuerer Erkenntnisse trifft dies aber nur zu einem kleinen Teil zu.» So soll purinhaltige pflanzliche Kost wie etwa Hülsenfrüchte weniger

problematisch sein als purinhaltige Nahrungsmittel tierischen Ursprungs, denn Purine aus Pflanzen gelangen schlechter ins Blut, zudem können andere Bestandteile wie etwa Ballaststoffe und gesunde Fette die Insulinresistenz und den Harnsäurespiegel senken helfen.

Als besonders günstig für Gichtpatienten gelten Milchprodukte. Sie fördern die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren. Die fettarmen Varianten von Milch wie Joghurt und Co. sind zu bevorzugen, weil eine hohe Fettzufuhr die Insulinresistenz erhöht.

Übergewichtige Personen leiden häufiger an Gicht als Normalgewichtige. Durch eine allmähliche Gewichtsreduktion dank einer kalorienbewussten Ernährung sowie Bewegung kann sich der Harnsäurespiegel normalisieren. Von einem zu raschen Gewichtsverlust, vor allem auch vom Fasten, raten die Fachleute allerdings ab. Beim damit verbundenen Muskelabbau verstärke die Stoffwechsellage auch den Purinabbau, der Harnsäuregehalt im Blut könne Anfälle provozieren. Betroffene müssen sich wohl oder übel an die Devise halten: «Festen und Fasten ist für Gichtpatienten gefährlich!»

Martina Novak

Empfehlungen für Gichtkranke

- Allfälliges Übergewicht reduzieren, jedoch max. ½ kg pro Woche.
- Täglich mindestens zwei Liter ungesüsste Getränke trinken.
- Alkoholhaltige Getränke, aber auch alkoholfreies Bier, möglichst meiden.
- Auch Fruchtsäfte und Fruchtdrinks meiden, weil ihre Fructose viele Purine liefert.
- Den Konsum von Fleisch und Fisch einschränken, pflanzliche Eiweisslieferanten wählen.
- Fettarme Milchprodukte in den Speiseplan einbauen.
- Bei einem akuten Gichtanfall möglichst viel Wasser trinken und den Arzt aufsuchen.

(aus «Merkblatt Hyperurikämie und Gicht», SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung)