



Bei Fußgicht hilft auch Fußgymnastik. Bild: pressmaster | fotolia

30.10.2013 16:02 CET

Fußgicht: Kein Zipperlein!

Früher war die Gicht als Krankheit der Könige bekannt. Karl der Große, Friedrich II. und Ludwig XIV. – sie alle litten unter dem heute als Wohlstandskrankheit bezeichneten Krankheitsbild. Ernährung und Übergewicht zählen zu den Hauptursachen der Erkrankung. Heute ist die Gicht mehr als nur ein „adliges Problem“. Denn in der modernen Zivilisation steigt auch das Risiko an Gicht zu erkranken.

Es beginnt meist mit einem guten Essen in geselliger Runde. Denn die Hauptzutaten eines feuchtfröhlichen Abends – Fleisch und Alkohol – lösen häufig einen akuten Gichtanfall aus. Nachts oder am nächsten Morgen treten am betroffenen Gelenk plötzlich Schwellungen, Rötungen und starke

Schmerzen auf. Häufig betrifft es den Fuß und dort vor allem das Großzehengrundgelenk.

Schuld sind die sogenannten Purine, lebenswichtige Bestandteile des Zellkerns, die vor allem im Fleisch vorkommen. Sie entstehen beim Nahrungsabbau von Eiweiß und werden im Körper zum großen Teil als Harnsäure ausgeschieden. Bleiben die Harnsäurewerte im Blut dauerhaft erhöht, kommt es in den Gelenken zu Einlagerungen von Harnsäurekristallen. Diese sogenannten Gichtknoten lösen eine starke Entzündungsreaktion aus. Alkohol verstärkt diesen Effekt noch zusätzlich, da er die Ausscheidung von Harnsäure verringert.

Wie entsteht Gicht?

Je nach Ursache lässt sich die Gicht in die primäre und sekundäre Form einteilen. Bei der primären Gicht liegt eine Störung der Harnsäureausscheidung über die Niere vor. Häufig wird dies durch purinreiche Kost gefördert. Seltener tritt eine vererbte vermehrte Harnsäurebildung auf. Die sekundäre Gicht ist eher selten und tritt als Folge verschiedener Grundkrankheiten auf, zum Beispiel bei Blutkrebs, Blutarmut, Nierenschäden, schlecht eingestelltem Diabetes oder bei der Einnahme bestimmter Medikamente. Dadurch kommt es entweder zu einer vermehrten Harnsäureproduktion oder zu einer erworbenen Ausscheidungsstörung über die Nieren.

Gicht ist kein „Zipperlein“, wie es ihre veraltete Bezeichnung vermuten lässt, sondern eine ernst zu nehmende Erkrankung. Auch wenn sich noch keine Symptome zeigen, können bereits erhöhte Harnsäurewerte im Blut vorliegen. Ein akuter Gichtanfall wird dann durch purinreiche Kost, reichlichen Alkoholgenuss oder extreme körperliche Belastungen sowie Stress ausgelöst.

Bei der Fußgicht (Podagra) können sich die klassischen Entzündungszeichen (Rötungen, Schwellungen, Schmerzen) auf den gesamten Fuß ausbreiten. Die Haut erscheint bläulich, später hochrot, glasig und glänzend. Der Gichtanfall kann Stunden bis Tage anhalten. Fieber und eine erhöhte Herzfrequenz kommen meistens als Begleiterscheinungen vor. Auch wenn es zwischen den Gichtanfällen symptomlose Phasen gibt, schreitet die Erkrankung unbemerkt weiter fort. Wird die Krankheit nicht frühzeitig genug durch eine Umstellung der Lebensgewohnheiten behandelt, kann die Gicht zu einem chronischen Leiden werden. Fettreiche Ernährung, Alkoholkonsum oder Stress lassen die

Harnsäure im Blut weiter ansteigen. Es bilden sich immer mehr Gichtknoten. Durch eine fortschreitende Gelenk- und Knochenzerstörung entwickeln sich sichtbare Deformierungen.

Abhilfe schaffen

Unbehandelt kann eine Gicht zu einer Zerstörung der Gelenke und zu Steifheit führen. Damit die Erkrankung erst gar nicht so weit fortschreitet, steht in der Therapie die Senkung der Harnsäure im Blut mit einer purinarmen Diät im Vordergrund. Um den betroffenen Fuß im Akutfall zu entlasten, können eine Kältebehandlung, die Hochlagerung des Fußes oder Gehstützen helfen.

So beugen Sie Gichtanfällen vor:

- Reduzieren Sie den Konsum von alkoholhaltigen Getränken, insbesondere Bier (auch alkoholfreies).
- Vermeiden Sie stark purinhaltige tierische Lebensmittel wie Innereien, Krustentiere, bestimmte Fischarten (zum Beispiel Ölsardinen, Sardellen, Heringe), Haut von Geflügel und Fisch sowie Schweineschwarte.
- Praktisch purinfrei sind dagegen Eier, Milch und Milchprodukte.
- Gemüse, Kartoffeln, Obst, Nudeln oder Reis können ebenfalls bedenkenlos verzehrt werden.
- Auch pflanzliche Lebensmittel wie Spargel, Broccoli, Spinat, Hülsenfrüchte, Nüsse enthalten recht viele Purine und sollten daher nur selten auf dem Speiseplan stehen.
- Bei bestehendem Übergewicht gehört die begleitende Gewichtsabnahme zwingend zur Therapie.
- Eine Flüssigkeitszufuhr von zwei bis drei Litern am Tag, beispielweise durch Tee oder Mineralwasser, hilft die Harnsäure auszuscheiden.
- Auf den Genuss von Kaffee, Tee und Kakao muss nicht verzichtet werden. Sie enthalten Purine, die nicht zu Harnsäure abgebaut werden.
- Regelmäßige körperliche Bewegung, zum Beispiel durch Tanzsportarten, Yoga oder Muskelaufbautraining, hilft die Gelenke beweglich zu halten.
- Bei Fußgicht unterstützen Fußgymnastik sowie durchblutungsfördernde Fußbäder die Therapie.

4.770 Zeichen inkl. Leerzeichen

Abdruck honorarfrei | Beleg erbeten

Die Eduard Gerlach GmbH ist mit ihren beiden Marken GEHWOL und GERLACH TECHNIK einer der beliebtesten Komplettanbieter für Fußpflege-Präparate und -Technik. Das Vollsortiment umfasst Präparate mit unterschiedlichen Darreichungsformen, Galeniken und Wirkstoffformulierungen sowie für unterschiedliche Hauttypen und Hautprobleme. Die Präparate sind ausschließlich in Apotheken, Fußpflegepraxen und Kosmetikinstituten erhältlich.

Kontaktpersonen



Dirk Fischer

Pressekontakt

fischer@dkcommunications.de

069/ 61 998-21



Marie-Therese Mink

Pressekontakt

mink@dkcommunications.de

069/ 61 998-12