DR. MED. HEIKE BUESS-KOVÁCS

# Gicht natürlich behandeln

## Heilmittel, die für Linderung sorgen
## Das können Sie selbst tun

Sanfte Selbsthilfe mit Homöopathie

humboldt

# Gicht – so unterstützt Sie dieses Buch bei der Therapie:

Abnehmen → Seite 41
Akupressur → Seite 96
Akupunktur → Seite 96
Ayurvedisch essen → Seite 109
Ayurvedische Körperbehandlungen → Seite 108
Bewegung → Seite 52
Bioaktivatoren → Seite 36
Blut und Lymphe in Schwung → Seite 39
Darmgesundheit→ Seite 37
Einreibungen und Bäder → Seite 84
Entspannung → Seite 70
Ernährung, gesunde → Seite 27
Ernährung, purinarme → Seite 22
Heilkräutertees → Seite 85
Heilpflanzen als Öle, Salben oder Gele → Seite 81
Heilpflanzen → Seite 79
Homöopathie → Seite 89
Hydrotherapie → Seite 93
Kneipp'sche Anwendungen → Seite 92
Leberentgiftung → Seite 37
Meditation → Seite 75
Mittelmeerdiät → Seite 112
Nieren aktivieren → Seite 40
Pflanzensäfte → Seite 87
Qigong → Seite 97
Schüßler-Salze → Seite 91
Sport → Seite 54
Stress überwinden → Seite 64
Tai-Chi → Seite 101
Traditionelle Chinesische Medizin → Seite 95
Trinken – aber das Richtige → Seite 30
Tuina → Seite 100
Umschläge und Auflagen → Seite 82
Yoga → Seite 73

DR. MED. HEIKE BUESS-KOVACS

# Gicht natürlich behandeln

**Heilmittel, die für Linderung sorgen**
**Das können Sie selbst tun**
**Sanfte Selbsthilfe mit Homöopathie**

humboldt

4 Liebe Leserin, lieber Leser
5 Vorwort

7 **WOHLSTANDSKRANKHEIT GICHT**
8 Gicht – Ursachen und Symptome
14 Werden Sie aktiv

19 **DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG IST DAS A UND O**
20 Der Mensch ist, was er isst
21 Gesund essen nach der Ernährungspyramide
22 Purinhaltige Lebensmittel: Gefahr für Gichtkranke
26 Puringehalt von Lebensmitteln
27 Grundlagen einer gesunden Ernährung
30 Viel trinken ist wichtig!
36 Bioaktivatoren für den Stoffwechsel
41 Erfolgreich abnehmen

51 **BEWEGUNG UND INNERE HARMONIE**
52 Wie viel Bewegung ist notwendig?
58 Großer Fitness-Check
64 Stress bringt uns aus dem Gleichgewicht
70 Entspannung und innerer Ausgleich

77 **SANFTE THERAPIEN UND BEWÄHRTE HAUSMITTEL AUS DER NATUR**
78 Ganzheitliche Therapien
78 Pflanzliche Heilmittel
79 Heilpflanzen zur inneren und äußerlichen Anwendung
81 Heilpflanzen als Öle, Salben oder Gele
82 Umschläge und Auflagen
84 Einreibungen und Bäder
85 Heilkräutertees
87 Pflanzensäfte

89 **Homöopathie**
91 **Schüßler-Salze**
92 **Kneipp'sche Anwendungen**
93 Hydrotherapie: Heilen mit Wasser
95 **TCM – Traditionelle Chinesische Medizin**
95 Wie hilft TCM bei Gicht?
96 Akupunktur
96 Akupressur
97 Qigong: Gymnastik auf Chinesisch
100 Tuina: sanfte Massagetechnik
101 Tai-Chi: chinesisches Schattenboxen
103 Essen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin
103 **Ayurveda – die alte indische Weisheitslehre**
105 Die drei Doshas
108 Ayurvedische Körperbehandlungen
109 Ayurvedisch essen
112 **Schlemmen wie in Asien oder am Mittelmeer**

117 **LECKERE GERICHTE VOM MITTELMEER UND AUS ASIEN**
118 **Feines aus Frankreich, Italien und Griechenland**
124 **Köstliches aus Japan, Thailand, China und Indien**

131 **NIE WIEDER GICHT!**
132 **Die ersten Erfolge sind sichtbar**
132 **Alles greift ineinander**
134 **Bleiben Sie dran und erhalten Sie den Erfolg**

140 **ANHANG**
140 **Hilfreiche Adressen**
141 **Register**

# Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten einen Gesundheitsratgeber von humboldt in Händen, ein Buch, das Ihnen zeigen wird, dass es viele Möglichkeiten gibt, Gicht selbst und nebenwirkungsfrei zu reduzieren.

Mehr als hundert verschiedene Naturheilverfahren werden heute im deutschen Sprachraum angewendet. Immer häufiger wird dabei die Behandlung beim Arzt mit den positiven Eigenschaften der Naturheilkunde kombiniert. Hier setzt die Reihe „Natürlich behandeln“ von humboldt an, deren Autoren es sich zur Aufgabe gemacht haben, alle aktuellen und bewährten Maßnahmen fachkundig zu recherchieren, kritisch zu prüfen und dann leicht verständlich zusammenzustellen. Dabei verzichten wir auf eindrucksvolle oder exotische Verfahren und bevorzugen dafür nachgewiesenen Methoden wie Pflanzentherapie, adäquate körperliche Bewegung, Ernährungsänderungen oder Entspannungsübungen. Mit diesem vernunftbetonten Ansatz heben sich unsere Ratgeber von vielen Titeln ab und unterstützen Sie dabei, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen.

Falls Sie Anmerkungen zu diesem Buch haben, sei es, dass Sie Lob oder konstruktive Kritik loswerden möchten, oder wenn Sie eine Unstimmigkeit entdeckt haben sollten, so freue ich mich, wenn Sie mir schreiben.

Ihre
*Katja-Maria Koschate*

Lektorin
koschate@schluetersche.de

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Krankheit Gicht zählt ebenso wie Fettstoffwechselprobleme oder Diabetes zu den typischen Stoffwechselerkrankungen. Etwa zwei Prozent der Bevölkerung sind betroffen, Männer deutlich häufiger als Frauen. Gicht ist ein Leiden, das sich mit Fug und Recht in den meisten Fällen als „hausgemacht“ bezeichnen lässt. Denn nur selten spielen unglückliche Umstände wie eine genetische Disposition eine Rolle, in der Regel sind falsche Ernährung oder eine ungesunde Lebensführung Auslöser der Krankheit. Dazu zählen zu hoher Fleisch- und Fettkonsum, zu viel Alkohol, zu wenig frische, naturbelassene Kost und zu wenig Bewegung.

Das ist die schlechte Seite der Medaille, aber es gibt auch eine gute: Man kann viel gegen die Erkrankung tun oder sogar dafür sorgen, dass sie gar nicht erst auftritt – mit einer gezielten Ernährungsumstellung, einer Änderung der Lebensgewohnheiten sowie natürlichen Hausmitteln und altbewährten Maßnahmen.

Dieser Ratgeber richtet sich an Menschen, die eine Veranlagung beziehungsweise ein erhöhtes Risiko für Gicht haben oder bereits an Gicht erkrankt sind. Aber auch für Patienten, die von anderen Stoffwechselkrankheiten betroffen sind, kann dieses Buch von Nutzen sein. Hier finden Sie zahlreiche Mittel und Möglichkeiten, eine Gichterkrankung auf natürliche Weise zu behandeln und ihr wirkungsvoll vorzubeugen.

Ihre
*Dr. med. Heike Bueß-Kovàcs*

# WOHLSTANDS-KRANKHEIT GICHT

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie die Krankheit Gicht entsteht, welche typischen Symptome damit einhergehen und welche Rolle der Stoffwechsel bei dem ganzen Prozess spielt. Mithilfe einer abschließenden Checkliste können Sie Ihr persönliches Gicht-Risiko einschätzen.

## Gicht – Ursachen und Symptome

Gicht ist ein altes Leiden, das schon den Ärzten in früheren Jahrhunderten bekannt war. Die Krankheit befiel einst hauptsächlich die Reichen, die sich den Luxus üppig gedeckter Tafeln und übermäßigen Schlemmens leisten konnten. Heute gehört das Zipperlein – so wurde die Gicht im Volksmund genannt – zu den sogenannten Zivilisations- bzw. Wohlstandskrankheiten. Die Krankheit ist in Ländern mit einem höheren Lebensstandard weiter verbreitet als in ärmeren Ländern, unter anderem wegen der Ess- und Trinkgewohnheiten. In den Industriestaaten ist bei etwa 20 Prozent der Männer der Harnsäurespiegel erhöht, woraus sich eine Gicht entwickeln kann. Bei Frauen tritt die Erkrankung vorwiegend nach den Wechseljahren auf. Der Altersgipfel liegt generell zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr.

Die Ärzte unterscheiden zwei Formen der Stoffwechselerkrankung: die primäre und die sekundäre Gicht.

Die **primäre** Form der Gicht ist genetisch bedingt, ihre Ursache ist eine gestörte Harnsäureausscheidung durch die Nieren. Die Niere ist dabei Täter und Opfer zugleich: Über sie wird weniger Harnsäure ausgeschieden, sie ist aber auch das Organ, das langfristig am meisten darunter leidet, da sie den größten Schaden nimmt. Risikofaktoren wie Übergewicht und der übermäßige Verzehr von Fleisch und anderen purinreichen Nahrungsmitteln erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass die Gicht zum Ausbruch kommt.

Die **sekundäre** Gicht ist Folge einer anderen chronischen Erkrankung wie zum Beispiel Diabetes oder Blutarmut. Auch starkes Übergewicht, Alkoholkonsum und manche Medikamente können eine Gicht begünstigen.

!

Nur rund 2 Prozent der Gichterkrankungen fallen unter die sekundäre Form der Gicht.

## Purine und Harnsäure

Harnsäure und Purine – tierische Eiweiße – spielen eine Schlüsselrolle bei der Entstehung von Gicht. Purine sind unter anderem Bestandteil der Erbsubstanz, der DNA, unserer Zellen. Die kleinen Eiweißbausteine fallen beim Abbau von Zellen an, werden aber auch mit der Nahrung aufgenommen, vor allem mit Wurst und Fleisch. Die Harnsäure ist eine biochemische Substanz, die wiederum beim Abbau von Purinen entsteht und normalerweise über die Nieren ausgeschieden wird.

Wenn wir viele purinhaltige Lebensmittel zu uns nehmen, muss mehr Purin abgebaut werden, in der Folge wird mehr Harnsäure gebildet. Der überwiegende Teil der Harnsäure, rund 75 Prozent, wird über die Nieren ausgeschieden, der Rest wird über den Schweiß, den Speichel und den Darm aus dem Körper abtransportiert.

Ein zu hoher Harnsäurewert im Blut entsteht, wenn die Nieren dauerhaft weniger Harnsäure ausscheiden, als im Körper gebildet wird. Dies kann bei stärkerem Alkoholkonsum, durch die Einnahme bestimmter Medikamente (z. B. gegen Krebs), bei Nierenstörungen oder bei einer dauerhaft purinreichen Ernährung der Fall sein. Es bilden sich nadelspitze Kristalle, sogenannte

!

Bei der Gicht ist die Konzentration der Harnsäure im Blut erhöht.

**Harnsäurewerte**
Wie viel Harnsäure sich im Körper befindet, hängt vom Alter, vom Geschlecht und von der Ernährung jedes Menschen ab. Ist zu viel Harnsäure im Blut messbar, so sprechen Mediziner von einer Hyperurikämie.
**Normaler Harnsäurewert bei Männern**
Untergrenze: 3,5 Milligramm pro Deziliter (mg/dl)
Obergrenze: 7,0 Milligramm pro Deziliter (mg/dl)
**Normaler Harnsäurewert bei Frauen**
Untergrenze: 2,5 Milligramm pro Deziliter (mg/dl)
Obergrenze: 5,7 Milligramm pro Deziliter (mg/dl)

Uratkristalle, die sich vorzugsweise an Gelenken und Sehnen ansammeln und dort zu schmerzhaften Veränderungen führen können.

## Schlimme Schmerzen beim Gichtanfall

Ein Gichtanfall, der die Betroffenen ganz unerwartet meist in der Nacht überfällt und an allen Gelenken auftreten kann, verursacht extreme Beschwerden. Bei über 60 Prozent der Gichtpatienten ist das Großzehengrundgelenk betroffen – es schwillt an, verfärbt sich rötlich-violett, wird heiß und tut extrem weh. Allein der Druck der Bettdecke kann die Schmerzen in den betroffenen Gelenkregionen bis ins Unerträgliche steigern. Erst am Morgen lassen sie dann endlich etwas nach. Manchmal für längere Zeit, manchmal kehren sie während der nächsten drei bis fünf Tage wieder anfallsartig zurück.

Die großen Schmerzen sind Folge der akuten Gelenkentzündung, die durch die Uratkristalle hervorgerufen wird. Das Immunsystem versucht sich gegen die spitzen Kristalle im Gelenk zu wehren, was zu Schwellung, Rötung und Überwärmung führt.

Ein Gichtanfall am Fuß hat meist zur Folge, dass sich die erkrankte Person nur sehr mühsam und unter großen Schmerzen fortbewegen kann. Sie läuft mit kleinen, trippelnden Schritten. Schwillt das Grundgelenk des großen Zehs an, so ist es manchmal nicht einmal mehr möglich, die Socke oder den Schuh an- oder auszuziehen.

Gegen die starken Schmerzen verordnen Ärzte zunächst Schmerzmittel, damit die Patienten ihren Alltag bewältigen und zum Beispiel wieder laufen können. Ein akuter Gichtanfall wird außerdem mit Colchicin behandelt, einer giftige Substanz, die aus der Herbstzeitlosen gewonnen wird. Es wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend. Zur langfristigen Therapie werden Medikamente verabreicht, welche den erhöhten Harnsäurespiegel senken. Ein bewährtes Arzneimittel ist Allopurinol.

!

Ein Gichtanfall äußert sich in starken akuten Schmerzen, geschwollenen Gelenken und heißer, geröteter Haut.

Ein akuter Gichtanfall sollte so schnell wie möglich konsequent behandelt werden, damit er keine bleibenden Schäden nach sich zieht. Ignoriert man ihn, therapiert man ihn falsch oder unzureichend, so kann er der Beginn für ein Gesundheitsproblem sein, das ein ganzes Leben lang bestehen bleibt. Zwar dauert es manchmal Jahre, bis ein weiterer Gichtanfall auftritt, dann aber können die zeitlichen Abstände zwischen den einzelnen Anfällen immer kürzer werden, bis die Gicht schließlich chronisch wird.

Ist die Gicht chronisch geworden, ist eine Zerstörung der Gelenkknorpel, der Knochen und Sehnen in den betroffenen Arealen häufig nicht mehr aufzuhalten. Es kommt zu irreparablen

**Akuter Gichtanfall**

- Innerhalb weniger Stunden kommt es zu immer heftiger werdenden Schmerzen an einem oder mehreren Gelenken.
- Die Regionen rund um die betroffenen Gelenke schwellen an, werden rot und heiß, die Haut glänzt.
- Es kann leichtes Fieber auftreten.
- Bei Gicht am Großzehengelenk (Podagra) sind Schmerzen und Schwellung manchmal so stark, dass das Tragen von Socken und Schuhen sowie die Fortbewegung fast unmöglich werden.
- Sind die anfänglichen Schmerzen abgeklungen, können für ein paar Tage bis hin zu einigen Wochen Gelenkbeschwerden folgen.

**Chronische Gicht**

- Besteht die Gicht schon länger, so zeigen sich oft Gichtknoten (Gichttophi) in Form von festen, weißen Klumpen unter der Haut.
- Chronische Gicht ist mit regelmäßig wiederkehrenden Gelenkschmerzen verbunden, die schließlich – als Folge der schwelenden Entzündung – zu irreparablen Gelenkschäden führen.
- Betroffene haben häufig auch Nierenprobleme wie etwa Nierensteine. In seltenen Fällen kommt es zu einer ernsthaften Nierenfunktionsstörung als Folge einer Gichterkrankung.

!

Ein akuter Gichtanfall ist ein Warnzeichen und muss so schnell wie möglich konsequent behandelt werden.

Gelenkschäden mit Deformierungen und zu Bewegungseinschränkungen, die von heftigen Schmerzen begleitet werden. Das alles vermindert natürlich die Lebensqualität enorm.

## Kleine Knötchen bei chronischer Gicht

!

Gichtknoten – Gichttophi – bestehen aus Harnsäureablagerungen und sind meist nicht schmerzhaft.

Zeichen vor allem einer chronischen Gicht sind sogenannte Gichtknoten, in der Fachsprache auch Gichttophi oder einfach nur Tophi – im Singular Tophus – genannt. Sie finden sich an den Sehnenansätzen oder Knorpeln in der Region der betroffenen Gelenke. Solche Gichttophi bilden sich vorwiegend dann, wenn die Gicht schon über einen längeren Zeitraum besteht. Gichtknoten können so gut wie jedes Gelenk befallen, häufig sind die Gelenke der Finger und der Zehen betroffen. Nicht selten werden sie einen halben bis einen Zentimeter groß und sind mit einer weißen Flüssigkeit bzw. Masse gefüllt, die hauptsächlich aus Harnsäureablagerungen besteht. Sie zu berühren ist in der Regel nicht schmerzhaft.

Auch am äußeren Rand der Ohrmuscheln können solche schmerzlosen Gichtknoten auftreten, die sogenannten Ohrtophi. Bei manchen Gichtpatienten bilden sie sich auch auf dem Nasenrücken.

Wird eine chronische Gicht nicht ausreichend behandelt, können die eingelagerten Harnsäurekristalle langfristig das Gewebe von Gelenken und Nieren schädigen. Die Ablagerung von Uratkristallen kann die Nierenfunktion stark beeinträchtigen und im schlimmsten Fall sogar zu einer Niereninsuffizienz, also zu einem völligen Versagen des Organs, führen.

Eine chronische Gicht geht darüber hinaus mit regelmäßig wiederkehrenden Gelenkschmerzen einher, die mit der Zeit zu Gelenkschäden führen, die nicht mehr rückgängig zu machen sind.

**Folgende Gelenke sind am häufigsten von Gicht betroffen:**
Großzehengrundgelenk: 60 %
Sprunggelenk: 14 %
Knie: 6 %
Fußweichteile und übrige Zehen: 2 %

www.gichtliga.de

## Die wichtigsten Gicht-Infos im Überblick

- Der Gichterkrankung liegt eine Störung des Harnsäurestoffwechsels zugrunde.
- Die Veranlagung zur Gicht wird vererbt. In seltenen Fällen ist sie Folge einer anderen Erkrankung.
- Trotz Veranlagung muss die Gicht nicht ausbrechen. Entscheidend sind die Lebensgewohnheiten.
- Die Harnsäure ist das letzte Abbauprodukt der Purine, kleiner Eiweißstoffe, die mit der Nahrung aufgenommen werden oder beim Zellabbau anfallen.
- Ist zu viel Harnsäure im Blut, bilden sich Uratkristalle, die sich an den Gelenken und in den Nieren ablagern können.
- Die Stoffwechselkrankheit kann akut als äußerst schmerzhafter Gichtanfall auftreten oder chronisch und in Schüben verlaufen.
- Es können alle Gelenke betroffen sein, doch am weitaus häufigsten tritt eine Gicht am Großzehengrundgelenk auf.
- Typische äußere Zeichen einer chronischen Gicht sind Knötchen an den Gelenken, die als Gichttophi bezeichnet werden.
- Eine unbehandelte Gicht birgt die Gefahr von dauerhaften Schäden an den Gelenken und den Nieren.