

Der MedicaPlus-Gesundheitstipp

Gicht – Wenn der grosse Zeh zwickt



Kennen Sie das? Nach einem schönen Abend mit ausgiebigem Essen und Trinken zwickts am nächsten Tag im grossen Zeh oder im Daumengelenk. Das ist nicht weiter störend und vergeht meistens wieder. Es kann aber ein Anzeichen dafür sein, dass sich zu viel Harnsäure im Blut angesammelt hat, was wiederum auf die Dauer zum umgangssprachlichen Zipperlein, der Gicht, führen kann.

Gicht entwickelt sich während längerer Zeit aus einer erhöhten Konzentration von Harnsäure im Blutkreislauf und zählt zu den schmerzhaftesten Formen von Rheuma. Sie kann unter anderem durch Vererbung, falsche Ernährung oder

Nierenschädigung hervorgerufen werden. Die Harnsäure lagert sich als Kristalle in Gelenken und Weichteilen ab. Das führt zu Schwellungen, Rötungen, heftigen Schmerzen und einer starken Funktionseinschränkung des betroffenen Gelenkes. Typische Stellen für einen Gichtanfall sind das Grundgelenk der grossen Zehe und das des Daumens.

Generell dauert ein akuter Gichtanfall ein paar Tage bis maximal mehrere Wochen; es kann aber auch eine chronische Gicht daraus entstehen, bei der der Patient nie ganz schmerzfrei ist und die Gelenke dauerhaft geschädigt und verformt werden.

Einen akuten Gichtanfall kann man mit gängigen Schmerzmitteln mit entzündungshemmender Wirkung behandeln. Um auf die Dauer weitere Anfälle zu verringern, kann der Arzt Medikamente verschreiben, die den Harnsäurespiegel im Blut senken. Ausserdem ist es hilfreich, wenn man zum Beispiel weniger Fleisch, Fisch und Innereien isst oder auf Süssgetränke und Alkohol verzichtet. Bei einer Umstellung der Ess- und Trinkgewohnheiten kann eine Ernährungsberatung helfen. Auch in der Pflanzenheilkunde gibt es Möglichkeiten, Gicht zu behandeln.

Die MedicaPlus Apotheken beraten Sie gerne!

Leslie Bergamin, Apotheke Simplon Center, Brig-Glis

medica^{plus}
OBERWALLISER APOTHEKEN