

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Gicht

F: Bei mir wurden erhöhte Harnsäurewerte im Blut festgestellt. Ich soll jetzt Tabletten einnehmen, möchte das aber nicht so gerne. Mir wurde gesagt, es sei Gicht. Müsste ich da nicht Gelenkbeschwerden haben?

A: Heutzutage haben das ca. 20 % aller Menschen in den sog. Industrienationen – auch genannt Hyperurikämie. Von einer Gicht spricht man eigentlich erst bei Symptomen. Die Rate hierfür liegt nur bei 1-2 %.

F: Was sind denn Symptome für einen Gichtanfall?

A: Ganz akut Schmerzen, Schwellung und Rötung. Jede Berührung ist extrem schmerzhaft. Beim ersten Mal ist zu 60 % das Grundgelenk der Großzehe betroffen. Daneben sind es meist kleinere Gelenke an Zehen und Fingern, es können aber auch das Kniegelenk oder die Weichteile sein – Sehnenscheiden und Schleimbeutel.

F: Wie kommt es dazu?

A: Nur selten in der Folge eines genetischen Defekts oder einer Krebserkrankung, ganz überwiegend jedoch durch unsere Ess- und Trinkgewohnheiten. Harnsäure ist ein Abfallprodukt der Purine aus den Zellkernen. Lebensmittel, die viele Zellen enthalten, sind purinreich. Irgendwann ist die Niere mit dem Herausfiltern überfordert, und es bleiben Kristalle übrig, die sich in der Innenhaut der Gelenke festsetzen. Manchmal bilden sich auch Knötchen an der Ohrmuschel.

F: Ich habe schon gehört, dass man weniger Fleisch essen soll. Was ist noch zu meiden?

A: An erster Stelle stehen dabei Innereien. Problematisch sind weiterhin Ölsardinen, Meeres- und Hülsenfrüchte. Schwierig sind auch alkoholische Getränke, vor allem Bier. Typischerweise tritt ein Gichtanfall in der Nacht nach einem Fest mit üppigem Essen und viel Alkoholgenuss auf.

F: Was ist denn die beste Ernährung?

A: Oft besteht generell eine Tendenz zur Übersäuerung, von daher am besten basenreiche Nahrungsmittel wie Kartoffeln, Gemüse und Obst. Wenn der Urin sauer ist, kann es sinnvoll sein, für einige Monate Basenpulver dazu zu nehmen. Das lässt sich mit Teststreifen messen. Wichtig ist das Trinken von viel stillem Wasser und Kräutertee, um die Nieren gut zu spülen.

F: Welche Tees empfehlen Sie speziell?

A: Vor allem Birkenblätter – das kann man als Kur im Frühjahr selber machen. Aber auch Stiefmütterchen und Wacholderbeere wirken entzündungshemmend. Kombucha-Tee bindet Säuren und Abfallprodukte des Stoffwechsels und entgiftet.

F: Gibt es noch andere Langzeitschäden?

A: In Spätstadien kann die Niere durch Ablagerung von Uratkristallen in ihrer Funktion schwer geschädigt werden. Das ist aber sehr selten. Durch entsprechende Lebensführung kann da nichts passieren, und man braucht vor allem keinerlei Medikamente.

F: Und wenn die Ernährungsumstellung nicht reicht?

A: Dann braucht es eine genauere Ursachenforschung und individuelle Therapie. Möglicherweise benötigt der Organismus eine umfassende Entgiftung. Nach der chinesischen Medizin kann ein Ungleichgewicht im Organkreislauf der Leber vorliegen, die entlastet und gestärkt werden muss. Auch die Homöopathie ist geeignet, den Stoffwechsel zu unterstützen.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 0807212825
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie