

GICHT - eine Krankheit vermittelt wertvolle Einsichten

Viele Männer sind glücklich, dass sie nicht die unglaublichen Schmerzen einer Geburt ertragen müssen. Es gibt aber eine Krankheit, deren Schmerzen mit Geburtswehen verglichen werden – und 90 % aller Betroffenen sind Männer. So viel Leid lohnt sich aber nur, wenn daraus Freude entsteht, wie bei der Geburt eines neuen Lebens. Bei der Gicht gibt es keine solch freudige Belohnung.

Gicht gilt als die schlimmste Form von Arthritis, befällt meist die Fußgelenke, aber nicht nur. Wenn der Harnsäurespiegel im Blut über längere Zeit erhöht ist, bilden sich nadelähnliche Kristalle, die

sich um und in den Fußgelenken ablagern. Das führt zu Entzündungen, extremen Schmerzen und schließlich zur Zerstörung des Gelenks.

Harnsäure ist eine natürliche Substanz in unserem Körper. Sie entsteht bei der Umwandlung von Purinen aus der verdauten Nahrung. In normalen Mengen sind sie dem Körper sogar nützlich. Zu hohe, gefährliche Mengen entstehen durch Nierenversagen, eingeschränkte Nierenfunktion, zu reichlichen Genuss von purinreichen Nahrungsmitteln oder (was seltener vorkommt) durch eine erblich bedingte Überproduktion. Übersteigt der Harnsäurespiegel eine gewisse Schwelle, kann es zur Kristallbildung und dadurch zu Gichtanfällen kommen.



Wasser wäscht Gifte aus

Die Experten sind sich offenbar darin einig: Senkt man den Harnsäurespiegel im Körper, so ist dies ein wichtiger Schritt, um Gichtanfällen vorzubeugen. Durch erhöhte Flüssigkeitszufuhr kann mehr Harnsäure ausgeschieden werden. Meistens recyceln die Nieren die Harnsäure, aber wenn genügend Wasser getrunken wird (8-12 Tassen am Tag), sinkt der Harnsäurespiegel und die Ausscheidung durch den Urin steigt. Dadurch wird auch der Bildung von Nierensteinen aus Harnsäure vorgebeugt.

Heilung durch Schwitzen

Es wurde festgestellt, dass Ganzkörper-Fangopackungen und Sauna wirkungsvolle Hilfsmittel zur Ausscheidung von Harnsäure darstellen. »Schweiß, der durchschweißtreibende Behandlungen hervorgerufen wird, enthält immer Harnsäure. Patienten, die über zwei Wochen täglich mit heißem Fango behandelt wurden, schieden beträchtliche Mengen Harnsäure über die Haut aus.«¹ Wenn der Harnsäurespiegel im Blut über eine gewisse Zeit hinweg gesenkt bleibt, können sich die an den Gelenken abgelagerten Harnsäurekristalle auflösen. Bewegung ist sehr wichtig. Sie fördert mäßiges Schwitzen und die Blutzirkulation in Armen und Beinen sowie in den Gelenken, wo Gicht meistens auftritt. Außerdem hilft sie bei der Gewichtskontrolle. Auch das ist wichtig, denn Übergewicht ist ein Risikofaktor für Gicht.

Baustoffe für meinen Körper

Auch eine purinarmer Ernährung senkt den Harnsäurespiegel. Ist er aber durch andere Gesundheitsfaktoren erhöht, wird eine Ernährungsumstellung nicht angeschlossen. »Verschiedene purinreiche Nahrungsmittel und eine erhöhte Eiweißzufuhr gelten schon lange als Risikofaktoren für Gicht.«²

Manchmal werden Purine und Proteine (Eiweiße) verwechselt. Es sind verschiedene Substanzen, aber die meisten proteinhaltigen Nahrungsmittel enthalten auch Purine. Eiweißreiche Nahrungsmittel enthalten sogar allesamt Purine, einige mehr andere weniger.

Alkoholische Getränke, vor allem Bier, enthalten sehr viele Purine. Doch man ist sich nicht sicher, ob das der einzige Risikofaktor ist. Wird Bier zusammen mit einer purinreichen Ernährung genossen, ist jedenfalls ein bemerkenswerter Anstieg an Gicht zu verzeichnen.³ Wer Alkohol trinkt, behindert die Harnsäureausscheidung, steigert Gewicht und Blutfettwerte (Triglyceride) – alles Faktoren, die Gicht fördern.⁴

In einer Studie, die zwölf Jahre dauerte, wurde die Beziehung zwischen vermuteten ernährungsbedingten Risikofaktoren und neuen Gichterkrankungen bei 47 150 Männern erforscht, die noch nie Gicht hatten. Davon erkrankten 730 Teilnehmer in dieser Zeit an Gicht. In der Schlussfolgerung der Studie wurde festgehalten: »Wer vermehrt Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte genießt, hat ein höheres Risiko, an Gicht zu erkranken ... Wer mäßig purinreiches Gemüse oder Eiweiß genießt hat dagegen kein erhöhtes Risiko.«⁵ Ebenso wurde auch kein erhöhtes Risiko

für Gicht bei einer Ernährung festgestellt, die zum Beispiel Erbsen, Bohnen, Pilze, Blumenkohl und Spinat enthält, »obwohl diese Nahrungsmittel als sehr purinreich gelten.«⁶ Eier hingegen sind zwar purinarm, sollen aber die Harnsäureproduktion des Körpers anregen.

Letztendlich ist die beste Ernährung bei Gicht dieselbe wie bei Herzkrankheiten, Krebs und anderen Gesundheitsproblemen: Viele natürliche Nahrungsmittel mit Ballaststoffen, Vitamin C, Vitamin A und anderen Antioxidantien.

Kirschen, Samen und Kräuter

Auf der Suche nach Mitteln zur Linderung von Gicht fand man verschiedene natürliche Heilmittel:

Kirschen und anderes dunkles Beerenobst wurden mit Erfolg gegen Gicht eingesetzt. Tägliches Essen von Kirschen oder Trinken von schwarzem Kirschsafte soll Entzündungen hemmen, den Harnsäurespiegel senken und Gichtanfällen vorbeugen. Omega-3-Fettsäuren, wie man sie in Leinsamen und Schwarznüssen findet, hemmen Entzündungen und lindern Schmerzen.

Selleriesamen sollen Harnsäurekristalle ausschwemmen und ebenfalls Entzündungen hemmen. Man findet diese Samen in verschiedenen Kräuterheilmitteln gegen Gicht. Mehrmals pro Tag Tee aus Selleriesamen soll Harnsäure neutralisieren. Frischer Saft aus grünen Bohnen soll starke und akute Gichtschmerzen lindern.

Andere Kräuter wie Kurkuma, Löwenzahnblätter und Teufelskrallen gelten ebenfalls als sehr vorteilhaft. Forscher aus Japan sagen, dass Perilla (auch Shiso oder Sesamblatt genannt) die Bildung von Harnsäure verhindert.

Schmerzen machen kompetent

Man kann sich in die Schmerzen eines anderen nicht wirklich hineindenken – weder bei einer Geburt noch bei einem Gichtanfall – es sei denn, man hat sie selbst erlebt. Unsere eigenen Probleme und Versuchungen helfen uns, das Leid unserer Mitmenschen zu verstehen. Wir erfahren Trost, damit wir ihn anderen weitergeben; wir erleben Barmherzigkeit, damit wir uns über unseren Nächsten erbarmen; wir lernen, wie man wieder auf die Füße kommt, damit wir anderen den Weg zeigen können; wir bekommen Hoffnung geschenkt, damit wir andere ermutigen können.

Als Jesus Mitgefühl im Herzen der Ankläger wecken wollte, sagte er: »Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein.« Er schrieb Dinge aus ihrem Leben in den Sand, die bei ihnen Erinnerungen weckten. Indem er ihnen ihre eigenen Fehlritte und Schmerzen offenbarte, hoffte er Mitgefühl statt Verurteilung hervorzurufen. Wir haben nicht in der Haut des anderen gesteckt, Jesus schon. Er versteht unsere Schmerzen. Sein Erbarmen ist unendlich groß. ■

Quellen:

¹Thrash, Calvin & Agatha, *Home Remedies*, S. 88.

²<http://content.nejm.org/cgi/content/abstract/350/11/1093>

³<http://content.nejy.org/cgi/content/full/350/111093/F1>

⁴<http://rheumatology.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/34/8/756>

⁵<http://content.nejm.org/cgi/content/abstract/350/11/1093>

⁶<http://arthritis.about.com/cs/gout/a/foodstoavoid.htm>

Risè Rafferty, *Pain in Your Shoes*, Health Nugget, März 2008; www.lbm.org