

Informiert

Gut zu wissen ...

Gicht: Wie Physiotherapie Schmerzen lindern und Bewegungseinschränkungen verbessern kann.



„Haha!“, feixte der Vegetarier und zeigte mit ausgestrecktem Zeigefinger auf den schmerzgebeutelten Alles-Esser. „Würdest Du, wie ich, auf Fleisch verzichten, hättest Du keine Gelenkprobleme!“ Ach ja? Ist das so? Was meinen Sie? Hat der Vegetarier recht oder einfach nur vergessen, dass sich die bösen Gicht-Pusher-Purine auch in pflanzlichen Lebensmitteln wie z. B. in Linsen, Bohnen oder Äpfeln verstecken?

Wie können Sie den wiederkehrenden Schmerzattacken positiv entgegenwirken? Welchen Einfluss hat gesunde Bewegung auf die Stoffwechselerkrankung?

Gehen wir der Sache mal auf den Grund ...

Gicht – die Krankheit der Könige

Ja, schon früher gab es Krankheiten, die musste man sich leisten können. Während sich das gemeine Volk hauptsächlich mit einem einseitigen Speiseplan begnügte, der in der Regel feldfruchtlastig ausfiel, konnte die Oberschicht kulinarisch aus dem Vollen schöpfen. Je üppiger der Visceralfettvorbau, desto wohlständiger sein Besitzer. Jeden Tag Fleisch im Überfluss, mit knusperiger Haut von Spanferkel & Co., runtergespült mit rauen

Mengen Alkohol – die perfekte Baulanleitung für einen Gichtanfall. Damals wie heute sind purinreiche Kost in Kombination mit Übergewicht und Bewegungsträgheit die Popstars jeder Gicht-Casting-Show.

Der Vegetarier hatte also recht mit seiner Behauptung, dass die Ernährung Einfluss auf die Erkrankung haben kann. Womit er falsch lag, ist der Aberglaube, dass Veganer oder Vegetarier gichttechnisch aus dem Schneider sind. **Gicht kann erblich bedingt sein (primäre Hyperurikämie) oder als Nachwirkung einer vorangegangenen Erkrankung Probleme bereiten (sekundäre Hyperurikämie).** Sojaprodukte, sowie einige Obst- und Gemüsesorten, die ja von Fleischproduktverzichtern in erhöhtem Maße konsumiert werden, enthalten ebenfalls hohe Purinkonzentrationen, die Anfälle bei Betroffenen auslösen können. Fruchtzucker (Fructose), der neben natürlichen Vorkommnissen in reifem Ost, industriell hergestellt, als Süßungsmittel in Softdrinks und Säften verwendet wird, hemmt ähnlich wie Alkohol die renale Harnsäureausscheidung.

Laut aktuellen Studien* ist die Aufnahme pflanzlicher Purine möglicherweise unbedenklicher als der Verzehr von Purinen tierischen Ursprungs. **Ergo: das Gichtrisiko für Veganer und Vegetarier ist geringer aber nicht aufgehoben.**

Das Wohl und Weh hängt am großen Zeh

Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung des rheumatischen Formkreises, bei der es zur Ablagerung von Uratkristallen (Harnsäure) in den Gelenken, Schleimbeuteln und Sehnen, vornehmlich in den

Gicht: Wie Physiotherapie Schmerzen lindern und Bewegungseinschränkungen verbessern kann.

unteren Extremitäten kommt. Purine, die zu Harnsäure abgebaut werden, haben wir als Bestandteil jeder Zelle per se im Körper – wir nehmen sie allerdings auch zusätzlich über unsere Nahrung auf. Normalerweise wird die Harnsäure über die Nieren bzw. den Harn ausgeschieden. Überstrapazieren wir unsere Nieren aber, z. B. durch dauerhaft „falsche Ernährung“, mit einem chronisch erhöhten Harnsäure-Spiegel, kristallisiert die Harnsäure und nistet sich u. a. in Gelenken ein. Hier können die Ablagerungen rheumatische Beschwerden wie z. B. Entzündungen, Schwellungen, starke Schmerzen und Bewegungseinschränkungen hervorrufen. Klassisch äußern sich die Gichtsymptome zuerst im Großzehengrundgelenk. Anfangs lösen die Gichtanfälle noch keine bleibenden Gelenkschäden aus. **Wird der Harnsäure-Spiegel jedoch nicht durch geeignete Maßnahmen gesenkt, treten die Gichtanfälle in immer kürzeren Intervallen auf und können Ihre Gelenke dauerhaft schädigen und sogar deformieren.** Stichwort: Gichtknoten!

Wie können Sie den wiederkehrenden Schmerzattacken positiv entgegenwirken?

Fassen wir kurz zusammen:

- **Bauch weg**

reduzieren Sie ihr Gewicht auf Normallevel. Aber Vorsicht: Radikaldiäten können Gichtanfälle auslösen!

- **Alkohol weg**

- **Fruchtzucker reduzieren**

Fruchtzucker liegt momentan im Trend, weil er als vermeintlich „gesunder Zucker“ gehandelt wird. Glucose verliert in der gesunden Küche deutlich an Boden, raffinierter Zucker hat längst ausgesüßt. Gicht Patienten sollten ihren Konsum kontrollieren und zumindest auf industriell gefertigte Fruktose (siehe Nährwertangaben) verzichten.

- **Purinarm essen und trinken**

Damit Sie Ihre Ernährung weiterhin ausgewogen

und abwechslungsreich gestalten können ist die Nutzung einer Purinrechner App hilfreich, z. B. die des Deutschen Gichtliga e.V. <http://www.gichtliga.de/purinrechner/>

- **Medikamente**

Die medikamentöse Therapie besprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt

Physiotherapie bei Gicht. Welchen Einfluss hat gesunde Bewegung auf die Stoffwechselerkrankung?

Erkrankungen von Muskeln und Gelenken sind unsere Kernkompetenzen. **Bei Elithera bieten wir Ihnen vielfältige Behandlungsmöglichkeiten für Ihre betroffenen Gelenke in allen Stadien der Erkrankung an.** In Ihren entzündungsfreien Intervallen können wir mit gezielten aktiven und passiven Mobilisationstechniken (auch aus der manuellen Therapie) Ihre Beweglichkeit erhalten, verbessern, strukturellen Gelenkschäden entgegenwirken, sowie Schmerzen lindern. Ist Ihre Beweglichkeit bereits deutlich eingeschränkt, werden wir unser Therapieziel darauf ausrichten, mögliche Folgeschäden an anderen Gelenken einzugrenzen und Ausweichmechanismen mit Schonhaltungen entgegenzuwirken.

Die Ursache von Gicht, sprich die Stoffwechselstörung, kann durch Physiotherapie nicht geheilt werden aber die Symptome sind behandelbar. Grundsätzlich sorgen Sie mit einem ausgewogenen Bewegungstraining für einen verbesserten Stoffwechsel, was den Abtransport von Stoffwechselabbauprodukten, wie Harnsäure fördert. Sie möchten Gewicht reduzieren? Auch dafür ist Bewegung die beste Grundlage. Gerne erarbeiten wir für Sie ein persönliches Trainingsprogramm, das sich an Ihrer Leistungsfähigkeit, Ihrem Lebensrhythmus und Ihren Gesundheitszielen orientiert.

Bleiben Sie besser in Bewegung

Ihr Team Elithera

*Quelle: „Vegetarian diet and risk of gout in two separate prospective cohort studies“, Tina H.T. Chiu et al.; Clinical Nutrition, DOI: doi.org/10.1016/j.clnu.2019.03.016

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.