

# GICHT-ANFALL?

## WIE ERNÄHRUNG UND PSYCHE MITSPIELEN

Gicht ist eine häufige Form von Arthritis. Dabei werden Harnsäurekristalle in Gelenken, Sehnen, Nieren und anderen Geweben eingelagert. Hintergrund ist eine Stoffwechselstörung – entweder eine verstärkte Harnsäureproduktion, eine verminderte Fähigkeit zur Harnsäureausscheidung oder beides zusammen. Doch bevor man an Medikamente denkt: Es geht auch anders! Mit der richtigen Ernährung, Entlastung der Psyche sowie Hilfe aus der Welt der Natursubstanzen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**D**er Schreck ist groß beim ersten Mal: Die Gelenkschmerzen kommen praktisch über Nacht und gehen meist vom ersten Gelenk des großen Zehs aus, der stark gerötet und angeschwollen ist. Auslöser der Anfälle ist eine erhöhte Harnsäurekonzentration im Blut. Bei einem Spiegel über 6,8 mg/dl bleibt die Harnsäure nicht mehr gelöst, sondern es bilden sich Uratkristalle, die sich in Gelenken oder Nieren einlagern.

### WER IST VON GICHT BETROFFEN?

Gichtanfälle sind meist kein einmaliges Ereignis, sondern leider wiederkehrend. Gicht galt früher als „Krankheit der Reichen“, da üppige Ernährung eine Rolle spielt. Anfälle treten tatsächlich gehäuft nach übermäßigem Genuss von purinhaltigen Meeresfrüchten, Fisch, Fleisch und nach Alkohol auf. Beim Abbau von Purinen entsteht Harnsäure. Purine sind in allen Körperzellen und vielen Lebensmitteln enthalten. Sie sind Bestandteile der Erbsubstanz jeder Zelle und werden beim Zellabbau frei, deshalb führt auch Krebs, hämolytische Anämie oder Schuppenflechte zu einem erhöhten Umsatz von Purin.



Auch Fleisch und Fisch können Anfälle auslösen.

verdünnung durch ASS bzw. Aspirin oder hohe Dosen von Vitamin B3), durch erhöhte Milchsäure infolge Alkoholismus oder Schwangerschaftsvergiftung, erhöhte Keton säure-Konzentration bei manchen Diabetikern, Operationen, starke körperliche Beanspruchung sowie durch eine chronische Bleivergiftung.

### AUF DIE ERNÄHRUNG ACHTEN

Gicht-Medikamente können massive Nebenwirkungen verursachen. Deshalb sollte man nicht weiterleben wie bisher und nur einfach Pillen schlucken. Eine Ernährungsumstellung, Reduktion von Übergewicht, meiden von Alkohol (besonders Bier und Spirituosen) und Reduktion von tierischem Eiweiß sind erforderlich, wenn

man die Anfälle wieder in den Griff bekommen will. Zu den tierischen Purin-Quellen gehören insbesondere Innereien, Fleischsuppe, Fleischextrakt, Fleisch, Wurst, Fisch (Ölsardine!) und ganz besonders Meeresfrüchte. Pflanzliche Purinquellen, die jedoch nicht so stark ins Gewicht fallen wie die tierischen, sind Hülsenfrüchte, Samen (z. B. Sonnenblumenkerne) und Hefe. Vorsicht daher auch bei vegetarischen Brotaufstrichen und generell bei Suppenwürze mit Geschmacksverstärkern (Glutamat) oder Hefe. Als Alternative kann man Hildegard Suppenwürze verwenden.

Die Harnsäure wird darüber hinaus durch Fruchtzucker erhöht, wenn er nicht zusammen mit Früchten, sondern in isolierter Form in Softdrinks, Agavensirup, Ahornsirup (statt dessen Reissirup verwenden) oder in konzentrierter Form als Presssaft wie Apfelsaft oder Orangensaft konsumiert wird. Meiden sollte man außerdem Xylit (Birkenzucker) und xylithaltige Produkte, da der Zuckersubstitut den Abbau von Harnsäure hemmt. Da auch Fett diese Eigenschaft hat, sollte man fettarm kochen. Sehr viele reagieren auf Tomaten bzw. Pilzgerichte, deshalb gibt es wohl im August und September häufiger Gichtanfälle. Vitalpilze wie der *Reishi*, der *Shiitake*, der *Polyporus* oder der *Cordyceps* sind hingegen günstig bei Gicht. Vor allem der Shiitake und der Reishi sind bewährt.

Besonders günstige Nahrungsmittel bei Gicht gibt es auch: Frisch gepresste Zitrone (ins Trinkwasser!), Kirschen, Sauerkirschen, Weintrauben, Erdbeeren und Heidelbeeren.

### ZUVIEL BLEI IM KÖRPER?

Ein eigenes Thema ist Blei. Bei einer Bleibela-

stung reduziert sich die Harnsäureausscheidung über die Nieren. Blei ist nicht leicht ausscheidbar. Es verbleibt, wie alle Schwermetalle, lange im Körper. Bleibelastungen summieren sich im Laufe des Lebens auf, Blei aus Benzin von früher kann heute noch Schaden im Körper anrichten. Zu erhöhten Bleiwerten kann es sogar schon durch Trinken aus Bleikristallgläsern kommen. Bleierne Trinkwasserrohre in alten Häusern, Gewürze, die nicht „bio“ sind – konventionelles Curcuma bzw. Curry kann weltweit bleibelastet sein – Arbeit



Empfohlen bei Gicht: Zitrone, Kirsche, Heidelbeere

bei Flugzeugen oder in manchen Industriezweigen kann ebenfalls für Blei im Körper verantwortlich sein. Zur Ausleitung von Blei sind die langfristige Einnahme von *Reishi Vitalpilz* und – zur Unterstützung von Leber und Galle

– die *Mariendistel* sanft und bewährt.

## DIE PSYCHE ALS AUSLÖSER

Der wichtigste Auslöser für einen Gichtanfall ist aber häufig die Psyche. Denn: Nur ein Drittel aller Menschen mit erhöhten Harnsäurewerten bekommt auch tatsächlich einen Gichtanfall.

Vielfach geht ihm ein traumatisches Erlebnis oder eine Lebenskrise mit starker nervlicher Anspannung voran. ✎

## > WELCHE NATURSUBSTANZEN BRINGEN ERLEICHTERUNG?

Natursubstanzen können auf vielfältige Weise sanft ins Geschehen eingreifen, etwa Entzündung und Entzündungsbereitschaft, Schwellung und Schmerzen reduzieren, Übersäuerung und Harnsäure ausleiten oder die Nieren stärken.

## > THERAPEUTEN-TIPP: BEWÄHRTE KOMBINATION BEI GICHT

### CORIOLUS VITALPILZ

Sehr bewährt, hilft meist grundlegend und anhaltend. Leitet die bei Gicht meist vorliegende Hitze aus.

### TAUSENDGULDENKRAUT

Kühlend und entzündungshemmend, leitet Säuren und Giftstoffe aus.

### AURICULARIA VITALPILZ

Senkt den Harnsäurespiegel und verbessert den Blutfluss, der durch die Schwellung gestört ist. Ersetzt ASS oder Aspirin, die den Harnsäurespiegel sogar ansteigen lassen können.

### ALOE VERA

Fördert die Kapillardurchblutung, macht das betroffene Gewebe wieder geschmeidig.

## > ENTZÜNDUNGSHEMMENDE WIRKUNG

### WEIHRAUCH

Eine gute Soforthilfe! Hemmt entzündungsauslösende Leukotriene, wirkt abschwellend und schmerzreduzierend.

### KRILLÖL MIT ASTAXANTHIN ODER MIKROALGENÖL MIT ASTAXANTHIN

Reduziert die körpereigene Produktion von Entzündungsstoffen wie Leukotriene, senkt die Entzündungsbereitschaft

des Gewebes, entzündungshemmend und schmerzlindernd.

### MSM

Reduziert die Entzündung, die Schwellung und in geringem Ausmaß die Schmerzen.

## > HARNSÄURE AUSLEITENDE WIRKUNG

### TRAUBENKERNEXTRAKT (OPC)

Wird sehr gelobt bei Gicht! Erhöht die Filterungsrate sowie die Ausscheidung von Purinen, wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Allerdings kann nach dem Absetzen von OPC die Gicht wiederkehren.

### CURCUMIN

Steigert die Harnsäureausscheidung, entzündungshemmend.

### BRENNNESSEL

Ein günstiges Naturmittel, das man nicht unterschätzen sollte. Die Brennnessel wirkt entzündungshemmend, entsäuernd und entwässernd.

### TULSI TEE, INDISCHES BASILIKUM

Stärkt die Nieren und löst Nierensteine, senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet.

### POLYPORUS VITALPILZ

Senkt Harnsäurewerte, spült Harnsäure aus, Alternative zu Entwässerungstabletten.

### SHIITAKE VITALPILZ

Senkt den Harnsäurespiegel und unterstützt die Versorgung der Gelenksysteme, entzündungshemmende Wirkung.

### REISHI VITALPILZ

Unterstützt bei akuten Gichtschüben, auch vorbeugend. Senkt Harnsäurewerte.

### AMINOSÄURE THREONIN

Leitet Harnsäure vermehrt aus. Über den Tag verteilt einnehmen und nicht

überdosieren, da Harnsäure sonst zu schnell abgebaut wird und einen Gichtanfall auslösen kann.

## > UNTERSTÜTZUNG DER NIEREN

### AKAZIENFASER ODER BAOBAB

Lösliche Ballaststoffe sind immer eine wichtige Entlastung bei geschwächten Nieren, da Ammoniak aus eiweißreichen Nahrungsmitteln bereits im Darm gebunden und ausgeschieden wird, statt den belastenden Weg über die Niere zu nehmen.

### CORDYCEPS VITALPILZ

Verbessert die Nierenfunktion, wirkt bei chronischen Entzündungen ausgleichend aufs Immunsystem, entzündungshemmend und schmerzstillend, senkt Harnsäurewerte.

## > ENTSÄUERUNG

### MICRO BASE BASENPULVER ODER SANGO MEERESKORALLE UND/ODER KOLLOIDALES MAGNESIUMÖL

Übersäuerung erhöht die Entzündungsbereitschaft. Entsäuerung erfolgt durch basische Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium. Magnesium hilft sogar dabei, Harnsäure über den Stuhl auszuscheiden. Auch als kolloidales Magnesiumöl äußerlich anwendbar.

### VULKANMINERAL BÄDER UND -UMSCHLÄGE

Lauwarme Bäder und Umschläge mit Klinoptilolith unterstützen die Säureausleitung.

## > PSYCHE

### KOLLOIDALES LITHIUM ODER KOLLOIDALES GOLD

Entlastet bei Traumen und schweren Lebensphasen.