



Gicht

Ein Informationsangebot
von [gesundheitsinformation.de](https://www.gesundheitsinformation.de)

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)



PantherMedia / auremar

Die Gicht ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der sich die Gelenke entzünden. Bei einem Gichtanfall schwellen bestimmte Gelenke innerhalb weniger Stunden an und werden sehr schmerzempfindlich. Auslöser der Entzündung sind winzige, nadelförmige Kristalle aus Harnsäure, die sich vor allem in den Gelenken ablagern. Solche Kristalle können entstehen, wenn sich zu viel Harnsäure im Körper befindet. Normalerweise klingt die Entzündung von selbst innerhalb von 1 bis 2 Wochen vollständig ab. Die Schmerzen lassen sich durch Medikamente lindern.

Die meisten Menschen mit Gicht haben hin und wieder akute Anfälle. Dazwischen können Monate oder sogar Jahre vergehen. Gichtanfälle können aber auch häufiger sein. Um ihnen vorzubeugen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Manchen Menschen hilft es bereits, auf bestimmte Lebensmittel und andere mögliche Auslöser zu verzichten. Für andere sind Medikamente sinnvoll, die den Harnsäurespiegel dauerhaft senken. Sie kommen vor allem bei häufigen Gichtanfällen infrage sowie bei Fol-

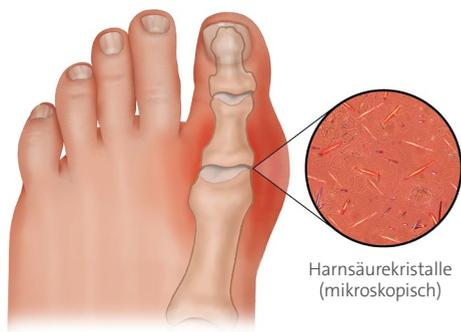
geerkrankungen wie Gichtknoten oder Nierensteinen.

Viele Menschen haben erhöhte Harnsäurewerte, aber keine Beschwerden. Ob dies eine gesundheitliche Bedeutung hat, ist umstritten. Behandelt werden müssen sie nicht.

Symptome

Ein Gichtanfall beginnt oft nachts oder früh morgens mit einer plötzlichen, sehr schmerzhaften Gelenkschwellung. Das entzündete Gelenk ist druckempfindlich, überwärmt und gerötet. Meist sind Schwellung und Beschwerden nach 6 bis 12 Stunden am stärksten ausgeprägt. Häufig wird das Gelenk so empfindlich, dass bereits der Druck der Bettdecke kaum erträglich ist. Wenn die Schwellung nach einigen Tagen zurückgeht, kann sich die Haut im Bereich des Gelenks etwas abschälen.

Beim ersten Gichtanfall ist oft nur ein Gelenk betroffen, meist das Grundgelenk des großen Zehs. Andere Gelenke, die sich entzünden können, sind die Mittelfuß- und Sprunggelenke, Knie, Ellbogen, Hand- und Fingergelenke. In den Schultern und Hüften treten nur selten Gichtanfälle auf. Bei einer chronischen Gicht sind die Gelenke dauerhaft leicht entzündet. Sie können sich mit der Zeit verformen und sind dann in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt.



Bei Gicht lagern sich winzige Kristalle aus Harnsäure vor allem in Gelenken ab

Ursachen

Wenn das Blut zu viel Harnsäure enthält, kann sich eine Gicht entwickeln. Nach Schätzungen erkrankt aber nur etwa ein Drittel aller Menschen mit einem erhöhten Harnsäurespiegel an Gicht.

Harnsäure ist ein Abbauprodukt der sogenannten Purine, einem Bestandteil wichtiger Grundstoffe des Körpers, der Nukleinsäuren.

Normalerweise wird ein Teil der Harnsäure mit dem Urin ausgeschieden. Bei manchen Menschen scheiden die Nieren aber nicht genug Harnsäure aus. Dadurch steigt der Harnsäurespiegel im Körper an. Wenn er eine bestimmte Grenze überschreitet, kann die Harnsäure Kristalle bilden, die sich im Körpergewebe ablagern. Meist sammeln sich die Kristalle in den Gelenken, wo sie einen Gichtanfall auslösen können.

Auch bestimmte Erkrankungen können dazu beitragen, dass sich zu viel Harnsäure im Körper ansammelt. Dazu gehören Blutbildungsstörungen oder bestimmte Krebserkrankungen wie Leukämie. Nur selten entsteht eine Gicht, weil der Körper zu viel Harnsäure produziert. Grund dafür kann zum Beispiel eine Erbkrankheit sein, bei der die Funktion bestimmter Eiweiße (Enzyme) gestört ist, die mit dem Harnsäure-Stoffwechsel zu tun haben.

Neben einem erhöhten Harnsäurespiegel spielen noch andere Faktoren eine Rolle – unter anderem der Flüssigkeitshaushalt in den Gelenken. So bilden sich in Gelenken eher Harnsäurekristalle, wenn deren Gewebe wenig Flüssigkeit enthält. Auch der Säuregrad (pH-Wert) der Gelenkflüssigkeit und die Gelenktemperatur haben einen Einfluss.

Risikofaktoren

Alle Faktoren, die den Harnsäurespiegel erhöhen, können auch eine Gicht begünstigen. Bei Menschen, die bereits an Gicht erkrankt sind, erhöhen sie das Risiko für weitere Anfälle. Zu den in wissenschaftlichen Studien nachgewiesenen Risikofaktoren für Gicht gehören:

- **Medikamente, die den Harnsäurespiegel erhöhen:** Dazu zählen vor allem entwässernde Medikamente (Diuretika), außerdem Acetylsalicylsäure (ASS) und bestimmte Medikamente, die nach

einer Organtransplantation eingesetzt werden. Auch das Parkinson-Medikament Levodopa und Krebsmedikamente können Gicht begünstigen.

- **Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte:** Diese Lebensmittel enthalten viele Purine. Wenn sie in größeren Mengen verzehrt werden, erhöhen sie leicht das Risiko, an Gicht zu erkranken. Auch manche pflanzlichen Lebensmittel sind purinreich. Sie zeigten in Studien jedoch keinen Einfluss auf die Entstehung von Gicht.
- **Alkohol:** Alkoholische Getränke fördern die Bildung von Harnsäure und haben eine entwässernde Wirkung. Zudem führt Alkohol dazu, dass die Nieren weniger Harnsäure ausscheiden. Vor allem Bier enthält zudem relativ viele Purine. In Studien hat sich gezeigt, dass Bier und hochprozentiger Alkohol Gicht begünstigen können. Wein (in Maßen) hat anscheinend keinen Einfluss.
- **zuckerhaltige Getränke:** Getränke, die viel (Frucht-)Zucker enthalten, können ebenfalls eine Rolle spielen. Dies gilt besonders für gezuckerte Getränke wie Cola und möglicherweise auch für Fruchtsäfte. Süßstoffhaltige Limonaden und Obst stehen eher nicht mit Gicht in Verbindung.
- **Übergewicht:** Das Risiko, an Gicht zu erkranken, ist bei Übergewicht erhöht – und steigt mit zunehmendem Body-Mass-Index.

Auch wenn bestimmte Lebensmittel und andere Faktoren das Risiko für Gicht oder Gichtanfälle geringfügig erhöhen können: Wichtig ist vor allem, dass die Nieren gut funktionieren und einen Überschuss an Harnsäure verlässlich ausscheiden können.

Häufigkeit

Gicht ist die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung (Arthritis) in Industrieländern wie Deutschland. Schätzungen zufolge sind 1 bis 2 % der Bevölkerung betroffen. Männer haben ein deutlich höheres Risiko für Gicht: Sie erkranken ungefähr fünfmal so oft und auch früher als Frauen. Während Gicht bei Männern meist ab dem 40. Lebensjahr auftritt, kommt sie bei Frauen in der Regel erst nach den Wechseljahren vor. Grund dafür sind hormonelle Einflüsse auf die Nieren.

Verlauf

Nach einem Gichtanfall erholt sich das Gelenk normalerweise innerhalb von 1 bis 2 Wochen von allein. Die meisten Menschen, die einen Gichtanfall hatten, erleben sechs Monate bis zwei Jahre danach einen weiteren. Wiederholte Anfälle können etwas länger dauern und mehrere Gelenke betreffen.

Nach durchschnittlich etwa zwölf Jahren kann eine Gicht chronisch werden und die Gelenke schädigen. Allerdings wird eine akute Gicht

nicht bei allen Menschen chronisch. Wie hoch dieses Risiko ist, hängt unter anderem davon ab, wie stark der Harnsäurewert erhöht ist.

Eine andere mögliche Folge sind Harnsäure-Ablagerungen in den Weichteilen, sogenannte Gichtknoten. Sie entstehen ebenfalls über Jahre und treten vor allem am Ellbogen, den Achillessehnen, den Zehen- und Fingergelenken sowie am Ohr auf. Die meisten Gichtknoten sind nicht schmerzhaft. Unbehandelt entwickeln etwa 30 von 100 Personen mit akuter Gicht innerhalb von fünf Jahren Gichtknoten. Die Knoten können durch eine harnsäuresenkende Behandlung mit der Zeit auch wieder verschwinden.

Folgen

Wenn die Gicht chronisch wird und die Gelenke Schaden nehmen, schränkt dies die Beweglichkeit ein und kann auch die Muskeln schwächen.

Selten lagern sich Harnsäurekristalle an für Gicht untypischen Körperstellen ab, wie zum Beispiel im Bereich des Rückenmarks oder dem Karpaltunnel im Handgelenk. Wenn sich dort Gichtknoten bilden, können sie auf die Nerven drücken und Komplikationen wie ein Karpaltunnelsyndrom oder Lähmungserscheinungen durch eine Quetschung des Rückenmarks auslösen.

Menschen mit Gicht haben außerdem ein erhöhtes Risiko für Nierensteine. Nierensteine

können schmerzhaft sein und Harnwegsinfektionen begünstigen. Im Durchschnitt entwickelt knapp 1 von 100 Männern mit Gicht innerhalb eines Jahres Nierensteine.

Diagnose

Ärztinnen und Ärzte erkennen eine akute Gicht oft schon an den typischen Symptomen und Risikofaktoren. Vor allem eine schmerzhafte, gerötete Schwellung am Grund- oder Endgelenk des großen Zehs ist ein ziemlich sicheres Anzeichen für Gicht.

Um Gicht eindeutig nachzuweisen, ist eine Gelenkpunktion erforderlich. Dabei wird mit einer feinen Hohlnadel Flüssigkeit aus dem Gelenk entnommen und anschließend im Labor untersucht. Finden sich Harnsäurekristalle in der Flüssigkeit, wird die Diagnose „Gicht“ gestellt. Ein Gelenk wird punktiert, wenn die Beschwerden nicht eindeutig sind oder andere mögliche Ursachen ausgeschlossen werden sollen. Hierzu gehört insbesondere eine Infektion des Gelenks mit Bakterien, zum Beispiel durch eine Verletzung. Sie sollte rasch behandelt werden.

Nur den Harnsäurespiegel im Blut zu bestimmen, ist zu wenig aussagekräftig, da er während eines Gichtanfalls oft in den Normalbereich absinkt.

Behandlung

Die Behandlung der Gicht hat zwei Ziele:

- Kurzfristig soll sie die Schmerzen bei einem Gichtanfall lindern.
- Langfristig soll sie weiteren Anfällen vorbeugen und das Risiko für chronische Entzündungen und Gelenkschäden senken.

Gichtanfälle werden mit entzündungshemmenden Medikamenten behandelt. Dazu gehören

- entzündungshemmende Schmerzmittel, zum Beispiel Ibuprofen, Indometacin oder Naproxen;
- Kortisonpräparate, in der Regel Tabletten mit dem Wirkstoff Prednisolon, sowie
- das Gichtmedikament Colchicin. Es wird wegen seiner langsameren Wirkung und möglicher Nebenwirkungen aber nicht mehr so oft eingesetzt.

Wenn ein einzelner Wirkstoff die Schmerzen nicht ausreichend lindert, können die Behandlungen kombiniert werden. Das betroffene Gelenk zu kühlen, hilft wahrscheinlich ebenfalls und wird von vielen Menschen als angenehm empfunden.

Das Ziel der langfristigen Gichtbehandlung ist, Gichtanfällen und Folgeproblemen vorzubeugen, indem man den Harnsäurespiegel senkt. Dazu gibt es zwei Möglichkeiten:

- Die Ernährung verändern: vor allem weniger Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte essen und weniger Alkohol trinken.
- harnsäuresenkende Medikamente einnehmen, in der Regel Allopurinol.

Nicht alle Menschen mit Gicht benötigen harnsäuresenkende Mittel. Vor allem nach einem ersten Gichtanfall ist eine Medikamenten-Behandlung meist nicht nötig. Der Grund: Manche Menschen haben danach jahrelang keine Probleme, andere nur selten.

Harnsäuresenkende Medikamente kommen vor allem infrage, wenn eine Umstellung der Ernährung nicht ausreicht, sich die Gichtanfälle häufen oder sie besonders belastend sind. Sie sind auch sinnvoll, wenn bereits Komplikationen wie Gichtknoten oder Nierensteine aufgetreten sind, oder wenn die Nierenfunktion eingeschränkt ist.

Mehr Wissen

Was kann ich selbst tun, um Gichtanfällen vorzubeugen? → Seite 9

Akuter Gichtanfall: Schmerzbehandlung → Seite 11

Wann ist eine langfristige Behandlung mit Medikamenten sinnvoll? → Seite 13

Leben und Alltag

Die Schmerzen bei einem Gichtanfall können so stark sein, dass sie viele Alltagsaktivitäten unmöglich machen. Gehen, Fahrradfahren, Schuhe anziehen oder etwas greifen und halten können zur Herausforderung werden. Manche Menschen entwickeln aber mit der Zeit ein Gefühl dafür, wann sich ein Gichtanfall anbahnt – etwa, weil das betroffene Gelenk vorher zwickelt, kribbelt, sich dumpf oder steif anfühlt. Sie bereiten sich dann auf den Gichtanfall vor: Zum Beispiel erledigen sie bestimmte Tätigkeiten, bevor die Schmerzen stärker werden, damit sie die betroffenen Gelenke während des Anfalls schonen können.

Ein Gichtanfall schränkt aber nicht nur körperlich ein. Er kann einen erholsamen Schlaf unmöglich machen und aufs Gemüt schlagen. Meist ist man nicht in der Lage, zur Arbeit zu gehen oder den Haushalt zu erledigen. Es kann hilfreich sein, wenn Freunde und Familienangehörige darüber Bescheid wissen, wie schmerzhaft ein Gichtanfall ist. Dann können sie besser verstehen, warum in diesen Tagen Ruhe und Schonung wichtig sind. Es gibt keinen Grund, sich schuldig zu fühlen, weil man nicht arbeiten kann und für Partner und Familie weniger ansprechbar ist.

Früher galt Gicht als Wohlstandserkrankung, die vor allem wohlgenährte und dem Alkohol zugeneigte ältere Männer trifft. Manche Men-

schen mit Gicht haben deshalb das Gefühl, als Person mit ausschweifendem Lebensstil abgestempelt zu werden. Dabei ist das ein Vorurteil – die Erkrankung kann ganz andere Ursachen haben. Zudem ist der Harnsäurespiegel bei sehr vielen Menschen hoch, ohne dass sie Beschwerden haben. Sich selbst die Schuld an der Erkrankung zu geben, ist also unnötig – und ebenso, sich zu viele Gedanken um seine Ernährung zu machen.

Gichtanfälle können das Bild vom eigenen Körper verändern. Gerade für jüngere Menschen kann es belastend sein, eine Krankheit zu haben, die eher als Alterserkrankung gilt. Frauen mit Gicht fühlen sich manchmal unattraktiv, weil sie zum Beispiel in der Wahl ihrer Schuhe eingeschränkt sind. Während eines Gichtanfalls kann jede Art von Druck auf die betroffenen Gelenke schmerzhaft sein – also auch körperliche Bewegung und selbst sanfte Berührungen.

Weitere Informationen

Die Hausarztpraxis ist meist die erste Anlaufstelle, wenn man krank ist oder bei einem Gesundheitsproblem ärztlichen Rat braucht. In unserem Thema „Gesundheitsversorgung in Deutschland“ informieren wir darüber, wie man die richtige Praxis findet – und mithilfe unserer Frageliste möchten wir dabei helfen, sich auf den Arztbesuch vorzubereiten.

Mehr Wissen

Was kann ich selbst tun, um Gichtanfällen vorzubeugen?



PantherMedia / Peter Bernik

Gicht ist die Folge eines erhöhten Harnsäurespiegels: Wenn sich zu viel Harnsäure im Körper befindet, kann sie sich in Gelenken ablagern und einen Gichtanfall auslösen. Manche Menschen schaffen es, den Harnsäurespiegel niedrig zu halten, indem sie Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte nur in Maßen essen und wenig Alkohol trinken.

Harnsäure ist ein Abbauprodukt der sogenannten Purine. Sie werden überwiegend im Körper selbst gebildet, zum Teil aber auch über die Nahrung aufgenommen. Purine sind in vielen Lebensmitteln enthalten. Fisch, Fleisch und Meeresfrüchte sind besonders reich an Purinen. Manchmal wird Menschen mit Gicht eine streng purinarmer Kost empfohlen. Wie wirksam eine solche Ernährung ist, weiß man aber nicht genau.

Welche Rolle spielen Purine?

Schätzungsweise 70 % der Harnsäure im Blut entsteht im Körper selbst. Auch durch eine streng purinarmer Ernährung lässt sich der Harnsäurespiegel daher höchstens um 30 % senken. Zudem sind nicht alle Lebensmittel gleich: Der Körper nimmt Purine aus verschiedenen Quellen unterschiedlich auf. Ob es sinnvoll ist, allgemein auf purinhaltige Lebensmittel zu verzichten, ist daher fraglich – vor allem, wenn man sich insgesamt ausgewogen ernährt. Verlässliche Studien zur Wirkung einer streng purinarmen Ernährung gibt es nicht. Sie ist zudem nur schwer durchzuhalten.

Welchen Einfluss haben Ernährung und Gewicht?

Einzelne Studien deuten darauf hin, dass bestimmte Lebensmittel mit Gichtattacken in Zusammenhang stehen. So treten Gichtanfälle offenbar öfter auf, wenn in den Tagen davor viel Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte gegessen wurde. Dies deckt sich mit der Erfahrung vieler Betroffener. Purinhaltige vegetarische Lebensmittel wie Erbsen, Bohnen, Linsen, Spinat, Pilze, Haferflocken, Blumenkohl und Brokkoli zeigten dagegen keinen oder nur einen geringen Einfluss auf das Risiko für einen Gichtanfall. Insgesamt ist der Zusammenhang zwischen bestimmten Lebensmitteln und Gichtanfällen noch nicht sehr gut erforscht.

Manchmal wird zur Vorbeugung von Gichtanfällen der Verzehr von Kirschen empfohlen. Wissenschaftliche Belege für eine vorbeugende Wirkung der Früchte gibt es bislang aber nicht.

Da der Stoffwechsel nicht bei allen Menschen gleich reagiert, ist es sinnvoll, selbst auszuprobieren, was einem guttut und was nicht – und welche Mengen man verträgt. Manchen Menschen geht es besser, wenn sie ihre Ernährung anpassen. Andere senken ihren Harnsäurespiegel erfolgreich mit Medikamenten und kommen gut zurecht, ohne ihre Ernährung zu verändern.

Einzelne Studien weisen auch darauf hin, dass eine Gewichtsabnahme bei starkem Übergewicht helfen kann. Auf striktes Fasten verzichten Menschen mit Gicht aber besser – denn dies kann selbst einen Gichtanfall auslösen.

Hilft es, keinen Alkohol zu trinken?

Es gibt nur wenige Studien zum Einfluss von Alkohol auf Gichtanfälle. Sie deuten darauf hin, dass Menschen mit Gicht häufiger einen Anfall bekommen, wenn sie in den 24 Stunden vorher mehr als 1 bis 2 alkoholische Getränke getrunken haben. Mit einem alkoholischen Getränk ist zum Beispiel eine kleine Flasche Bier (0,33 l), ein kleines Glas Wein (0,1 l) oder ein doppelter Schnaps (4 cl) gemeint.

Es gibt verschiedene Gründe, warum Alkohol Gichtanfälle auslösen kann. Zum einen fördert er selbst die Harnsäurebildung und verringert die Ausscheidung von Harnsäure durch die Nieren. Zum anderen kann die entwässernde Wirkung von Alkohol Gicht begünstigen. In Gelenken, deren Gewebe zu wenig Flüssigkeit enthält, bilden sich leichter Harnsäurekristalle. Vor allem Bier enthält außerdem vergleichsweise viel Purin, was ebenfalls eine Rolle spielen könnte.

Worauf sollte ich achten, wenn ich Medikamente einnehme?

Es gibt bestimmte Medikamente, die den Harnsäurespiegel erhöhen und dadurch Gicht begünstigen können. Dazu zählen vor allem entwässernde Mittel (Diuretika), Acetylsalicylsäure (ASS) und bestimmte Medikamente, die nach einer Organtransplantation eingesetzt werden. Auch das Parkinson-Medikament Levodopa und manche Krebsmedikamente können Gicht begünstigen.

Wer diese Mittel nimmt, bespricht am besten mit seiner Ärztin oder seinem Arzt, ob es möglich ist, das Medikament zu wechseln.

Können Nahrungsergänzungsmittel helfen?

Manchmal wird Menschen mit Gicht empfohlen, Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C einzunehmen, da sie den Harnsäurespiegel senken sollen. Bislang wurde die Wirkung von Vitamin C bei Gicht aber nur in einer guten Studie untersucht. Dort zeigte sich eine schwache Wirkung auf den Harnsäurespiegel. Ob dies das Risiko für Gichtanfälle senkt, hat die Studie nicht untersucht.

Und wenn eine Änderung der Ernährung nicht ausreicht?

Manchen Menschen gelingt es, ihren Harnsäurewert durch eine Änderung der Ernährung in den Griff zu bekommen. Viele benötigen dazu jedoch Medikamente. Ein Großteil der Harnsäure wird im Körper selbst produziert, deshalb hat die Ernährung nur einen begrenzten Einfluss. Eine Behandlung mit Medikamenten ist sinnvoll, wenn es oft zu Gichtanfällen kommt sowie bei Folgeerscheinungen wie Gichtknoten oder Nierensteinen.

Akuter Gichtanfall: Schmerzbehandlung



PantherMedia / pikselstock

Ein Gichtanfall gehört zu den schmerzhaftesten Gelenkbeschwerden. Entzündungshemmende Schmerzmittel und Kortison können die Schmerzen lindern. Alternativ kommt das Gichtmedikament Colchicin infrage – es wirkt aber langsamer.

Gicht wird durch einen erhöhten Harnsäurespiegel verursacht und führt zu Gelenkschmerzen und -schwellungen. Wenn die Menge der Harnsäure im Körper eine bestimmte Grenze überschreitet, können sich Kristalle bilden, die sich in den Gelenken ablagern und einen schmerzhaften Gichtanfall auslösen. Meist sind die Schmerzen und die Schwellung nach 6 bis 12 Stunden am stärksten. In der Regel dauert es etwa eine Woche, bis die Schwellung zurückgeht und sich das Gelenk erholt. Akute Schmerzen lassen sich durch entzündungshemmende Schmerzmittel oder eine kurzfristige Kortisonbehandlung lindern. Die Wirkung dieser Medikamente setzt innerhalb einer Stunde ein.

Entzündungshemmende Schmerzmittel (NSAR)

Zur Gruppe der entzündungshemmenden Schmerzmittel gehören zum Beispiel Diclofenac, Ibuprofen, Indometacin, Naproxen und Etoricoxib. Sie werden auch nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) genannt. Einige dieser Mittel sind in niedrigen Dosierungen rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, andere sind verschreibungspflichtig. NSAR können die Schmerzen eines Gichtanfalls wirksam lindern. ASS gehört zwar auch zu den NSAR, ist aber für die Behandlung von Schmerzen bei Gicht eher nicht geeignet. Im Gegenteil – Studien deuten an, dass die Einnahme von niedrig dosierter ASS das Risiko für einen Gichtanfall erhöhen kann.

Zu den häufigsten Nebenwirkungen von NSAR gehören Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall und Übelkeit. Etoricoxib ist etwas besser verträglich als andere NSAR.

Eine seltenere Nebenwirkung von NSAR sind Magengeschwüre. Wer hierfür ein erhöhtes Risiko hat, kann die Medikamente mit sogenannten Protonenpumpenhemmern wie Omeprazol kombinieren. Sie schützen die Magenschleimhaut und beugen dadurch Geschwüren vor.

Kortison (Kortikoide)

Kortisonpräparate werden in der Regel als Tabletten eingenommen. Studien zeigen, dass sie

Schmerzen ähnlich gut lindern wie NSAR. In der Regel wird über fünf Tage das Kortisonpräparat Prednisolon eingesetzt, in einer Dosierung von täglich 3 bis 4 Tabletten mit jeweils 10 mg des Wirkstoffs.

Prednisolon ist vor allem für Magen und Darm besser verträglich als die meisten entzündungshemmenden Schmerzmittel. Eine eher seltene Nebenwirkung sind vorübergehende Hautausschläge.

Kortisontabletten haben einen schlechten Ruf, da sie ernsthafte Nebenwirkungen haben, wenn sie über längere Zeit eingenommen werden. Diese Nebenwirkungen sind aber bei einer kurzfristigen Einnahme zur Behandlung eines Gichtanfalls nicht zu befürchten.

Colchicin

Colchicin ist ein Medikament, das aus der Pflanze „Herbstzeitlose“ gewonnen wird. Vermutlich verhindert es, dass Abwehrzellen in die Gelenke wandern, die an der Entzündungsreaktion beteiligt sind. Colchicin kann die Beschwerden einer akuten Gicht wirksam lindern. Wichtig ist, die Behandlung in den ersten 36 Stunden des Gichtanfalls zu beginnen.

Colchicin wird heute nicht mehr so oft eingesetzt, weil es bis zu 24 Stunden dauern kann, bis sich seine volle Wirkung entfaltet. Es ist aber eine Alternative für Menschen, die andere Mit-

tel nicht vertragen oder aus anderen Gründen nicht nehmen können.

Eine Behandlung mit Colchicin besteht aus der Einnahme von insgesamt vier Tabletten mit je 0,5 mg des Wirkstoffs. Man beginnt mit zwei Tabletten, nimmt nach einer Stunde die dritte und nach einer weiteren Stunde die vierte Tablette. Diese Colchicin-Dosis von zusammen 2 mg vertragen die meisten Menschen gut.

Von höheren Colchicin-Dosierungen raten medizinische Fachgesellschaften ab, da das Mittel dann sehr häufig zu Nebenwirkungen wie Durchfall, Übelkeit und Erbrechen führt. Zudem wirken höhere Dosierungen nach aktuellem Wissen nicht besser. In jedem Fall ist es wichtig, die tägliche Höchstdosis von 6 mg nicht zu überschreiten.

Die Wirkstoffe im Vergleich

In den bisherigen Studien wirkten die unterschiedlichen Mittel ähnlich gut. In der Regel nimmt man bei einem Gichtanfall ein Mittel aus der Gruppe der NSAR wie zum Beispiel Naproxen oder das Kortisonpräparat Prednisolon. Je nachdem, wie stark die Schmerzen sind, können die beiden Mittel auch kombiniert werden.

Die Entscheidung für ein Medikament hängt auch von der persönlichen Situation ab. So sind NSAR für Menschen, die gerinnungshemmende Medikamente nehmen, eine Magen-Darm-Er-

krankung oder eine Nierenschwäche haben, weniger gut geeignet. Für Menschen mit Diabetes oder akuten Infektionen kommt Kortison unter Umständen nicht infrage.

Wann ist eine langfristige Behandlung mit Medikamenten sinnvoll?



PantherMedia / Monkeybusiness Images

Nicht immer lässt sich Gicht mit einer Ernährungsumstellung und weniger Alkohol in den Griff bekommen. Dann können Medikamente infrage kommen, die den Harnsäurespiegel senken. Eine langfristige Behandlung mit solchen Mitteln ist vor allem bei häufigen Gichtanfällen und Folgeproblemen wie Nierensteinen sinnvoll.

Gicht wird durch einen erhöhten Harnsäurespiegel verursacht. Wenn die Menge der Harnsäure im Blut eine bestimmte Grenze überschreitet, können sich Harnsäurekristalle in den Gelenken ablagern und Gichtanfälle auslösen. Ein über Jahre erhöhter Harnsäurespiegel kann zu Folgeproblemen führen und die Gelenke schädigen.

Eine akute Gicht kann chronisch werden. Da dies aber nicht bei allen Menschen passiert, ist unter Fachleuten umstritten, wann eine Behandlung mit harnsäuresenkenden Medikamenten begonnen werden sollte.

Die Entscheidung für eine Behandlung mit harnsäuresenkenden Medikamenten ist auch eine persönliche. Denn die Medikamente müssen über Jahre eingenommen werden und haben manchmal Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen Mitteln. Sinnvoll ist, die Vor- und Nachteile der Behandlung gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt gut abzuwägen.

Wann kommen Medikamente infrage?

Eine medikamentöse Behandlung wird vor allem empfohlen, wenn

- häufig Gichtanfälle auftreten oder sie sehr belastend sind,
- im Röntgenbild Gelenkschäden zu sehen sind,
- sich Gichtknoten gebildet haben oder
- der erhöhte Harnsäurespiegel zu Nierensteinen geführt hat.

Anlass für eine Medikamenten-Behandlung kann auch sein, dass eine angepasste Ernährung nicht ausreicht, um den Harnsäurewert zu senken oder er sehr stark erhöht ist.

Wenn zum ersten Mal ein Gichtanfall auftritt, ist unklar, ob eine harnsäuresenkende Thera-

pie sinnvoll ist. Manche Menschen haben nach einem ersten Anfall jahrelang keine weiteren Probleme, andere nur sehr selten. Deshalb sprechen sich manche medizinischen Fachgesellschaften gegen eine rasche Medikamenten-Behandlung aus.

Meist sind mit „häufigen“ Gichtanfällen mehr als 1 oder 2 Gichtanfälle pro Jahr gemeint. Doch neben der Zahl der Gichtanfälle spielt auch eine Rolle, wie belastend sie sind und wie gut harnsäuresenkende Medikamente vertragen werden. Manchen Menschen widerstrebt es zudem, täglich Tabletten einzunehmen. Andere dagegen sorgen sich um langfristige Folgen der Gicht und empfinden die Medikamenten-Einnahme als beruhigend.

Welche Medikamente kommen infrage?

Zur Senkung des Harnsäurespiegels wird meist das Medikament Allopurinol eingesetzt. Dieser Wirkstoff hemmt den Abbau von Purinen und senkt dadurch den Harnsäurespiegel. Das Medikament wird nach dem Essen mit viel Flüssigkeit eingenommen.

Es wird empfohlen, die Behandlung mit einer niedrigen Dosis von 100 mg zu beginnen und allmählich zu steigern, bis der Harnsäurewert unter 387 Mikromol pro Liter ($\mu\text{mol/l}$) oder 6,5 Milligramm pro Deziliter (mg/dl) fällt. Oberhalb dieses Grenzwerts kann die Harnsäure im Blut Kristalle bilden.

Für Menschen mit leichter Gicht reichen meist Dosierungen von 200 bis 300 mg Allopurinol pro Tag, bei schwerer Gicht können 400 bis 500 mg pro Tag erforderlich sein. Die Höchstdosis liegt bei 800 mg pro Tag, sie ist aber nur selten nötig.

Nach Beginn der Behandlung wird zunächst alle drei Monate kontrolliert, ob der Harnsäurewert unter dem Wert liegt, ab dem sich Kristalle bilden könnten. Später reichen seltenere Kontrollen aus, zum Beispiel einmal im Jahr.

Andere Medikamente

Wenn eine Behandlung mit Allopurinol die Harnsäure nicht ausreichend senkt, kann das Medikament Febuxostat ausprobiert werden. Es hat einen ähnlichen Wirkungsmechanismus. Febuxostat wird aber nicht als erstes Mittel eingesetzt – unter anderem, weil es Hinweise gibt, dass es das Risiko für tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Vergleich zu Allopurinol etwas erhöhen könnte.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit sind Medikamente aus der Gruppe der Urikosurika, wie Probenecid und Benzbromaron. Sie wirken, indem sie die Harnsäure-Ausscheidung über die Nieren steigern. Sie können zusätzlich zu Allopurinol eingenommen werden, werden aber nur sehr selten eingesetzt.

Wie wirksam sind die Medikamente?

Allopurinol und Febuxostat können den Harnsäurespiegel sehr wirksam senken. In Studien zu diesen Medikamenten gelang es bei den meisten teilnehmenden Personen, die Harnsäure unter einen Wert von 387 $\mu\text{mol/l}$ (6,5 mg/dl) zu bringen.

Die meisten Fachleute gehen davon aus, dass sich mit den Medikamenten Folgeerkrankungen einer Gicht verhindern lassen. Dies wurde in den Studien aber nicht ausreichend geprüft. Es lässt sich daher nicht genau sagen, was Menschen mit Gicht tatsächlich von der langfristigen Einnahme der Mittel erwarten können – also zum Beispiel, wie viele Gichtanfälle sich vermeiden lassen oder wie gut die Behandlungen vor Gelenkschäden schützen.

Was ist bei der Anwendung zu beachten?

Gerade in den ersten Monaten der Behandlung können harnsäuresenkende Medikamente Gichtanfälle sogar begünstigen. Der Grund ist, dass sich die vorhandenen Harnsäurekristalle erst nach und nach auflösen. Dabei kann es passieren, dass kleine Kristallteilchen in das Gelenk geschwemmt werden. Dort bewirken sie eine Entzündung, die zu einem Gichtanfall führt. Dies kommt recht häufig vor. Man geht davon aus, dass es bis zu zwei Jahre dauern kann, bis der Körper die vorhandenen Harnsäurekristalle abgebaut hat.

Um Gichtanfälle in dieser Zeit zu verhindern, wird in den ersten sechs Monaten oft zusätzlich niedrig dosiertes Colchicin verschrieben. Das Risiko für Anfälle lässt sich dadurch wirksam senken. Wenn es zu einem Anfall kommt, ist es nicht nötig, die harnsäuresenkenden Medikamente abzusetzen.

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Eine mögliche Nebenwirkung von Allopurinol sind Hautausschläge. Sie treten bei geschätzt 1 von 100 Personen auf. Die meisten Hautausschläge sind leicht und bleiben ohne ernsthafte Folgen. Selten handelt es sich jedoch um ein erstes Anzeichen für eine Überempfindlichkeit gegen Allopurinol. Diese kann ernsthafte Komplikationen nach sich ziehen. Besonders gefährdet sind Menschen mit einer chronischen Nierenschwäche. Bei plötzlichem Krankheitsgefühl, Fieber, schnupfenähnlichen Beschwerden oder Hautausschlag, ist es daher wichtig, schnell ärztlichen Rat einzuholen.

Die Nebenwirkungen von Febuxostat sind noch nicht so gut untersucht. Mögliche Nebenwirkungen sind Übelkeit, Gelenkschmerzen. Auch bei der Behandlung mit Febuxostat können Hautausschläge und ernsthafte Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Im Vergleich zu Allopurinol kann der Wirkstoff das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Stand: 12. Januar 2022

Herausgeber: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Quellen und weitere Informationen auf [Gesundheitsinformation.de:](https://www.gesundheitsinformation.de/)

<https://www.gesundheitsinformation.de/gicht.html>



gesundheitsinformation.de ist ein Angebot des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Die Website stellt Bürgerinnen und Bürgern kostenlos aktuelle, wissenschaftlich geprüfte Informationen zu Fragen von Gesundheit und Krankheit zur Verfügung. Dies ist eine gesetzliche Aufgabe des Instituts. Eine andere ist die Bewertung des medizinischen Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von Behandlungsmethoden. Die Arbeit des Ende 2004 gegründeten Instituts wird von einer unabhängigen Stiftung finanziert und durch ein Netzwerk deutscher und internationaler Expertinnen und Experten unterstützt.

Gesundheit und Krankheit sind eine sehr persönliche Angelegenheit. Wir geben deshalb keine Empfehlungen. In Fragen der medizinischen Behandlung gibt es ohnehin eher selten „die“ einzig richtige Entscheidung. Oft kann man zwischen ähnlich wirksamen Alternativen wählen. Wir beschreiben Argumente, die bei der Abwägung und Entscheidung helfen können. Wir wollen aber das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen, sondern möchten es unterstützen.



**Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit
im Gesundheitswesen (IQWiG)**

Im Mediapark 8
D-50670 Köln

Tel.: +49 (0) 221 - 35685 - 0

Fax: +49 (0) 221 - 35685 - 1

E-Mail: gj-kontakt@iqwig.de

www.gesundheitsinformation.de
www.iqwig.de