

Patienteninformation

Gicht

Was ist ein Gichtanfall?

Ein Gichtanfall ist eine akute Entzündung meist nur eines Gelenks mit Rötung, Schwellung und oft starken Schmerzen. Im von akuter Gicht betroffenen Gelenk sind Harnsäurekristalle ausgefallen, welche den Anfall auslösen. Solche Kristalle kommen normalerweise im Körper nicht vor. Auch Gewebe außerhalb von Gelenken kann betroffen sein, z. B. der Schleimbeutel am Ellenbogen.

Mit Medikamenten verschwinden die Schmerzen durch den Gichtanfall meist in wenigen Tagen. Unbehandelt dauern die Schmerzen meist ca. zwei Wochen.

Symptome

- Plötzliche, sehr schmerzhaft Gelenkschwellung
- Entzündetes, druckempfindliches, überwärmtes, gerötetes Gelenk
- Beginn oft nachts oder früh morgens
- Stärkste Ausprägung meist nach 6 bis 12 Stunden

Betroffene Gelenke

- Beim ersten Gichtanfall oft nur ein Gelenk, meist das Großzehengrundgelenk
- Mittelfuß- und Sprunggelenke, Knie, Ellenbogen, Hand- und Fingergelenke
- Nur selten Schultern und Hüften

Häufigkeit

- Betrifft etwa 1-2% aller Europäer

Ursache

- Erhöhte Menge an Harnsäure im Blut (aufgrund einer erblichen Veranlagung und/oder bestimmter zusätzlicher Risikofaktoren) → chemischer Ausfall dieser Harnsäure innerhalb eines Gelenkes zu Harnsäurekristallen

Auslösende Risikofaktoren

- Medikamente, die den Harnsäurespiegel erhöhen, z.B. Diuretika, Acetylsalicylsäure (ASS, Aspirin), Levodopa, Krebsmedikamente
- **Sehr fettiges und zugleich proteinreiches Essen, welches viele „Purine“ beinhaltet, wie zum Beispiel Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte; insbesondere Innereien (Niere, Leber)**
- **Alkohol, vor allem Bier & Hochprozentiges**
- Zuckerhaltige Getränke
- Übergewicht
- kaltes Wetter



Therapie des akuten Gichtanfalls

Standardtherapie

- **Prednisolon** (30 mg täglich für 5 Tage)
- **entzündungshemmende Schmerzmittel** [NSAR], wie zum Beispiel **Naproxen** oder **Ibuprofen** in maximal verträglicher Dosis für maximal 1 Woche
- + **Magenschutz** **Pantoprazol** oder **Omeprazol** bei Gabe von Prednisolon oder NSAR erwägen
- Wenn Prednisolon und NSAR aus medizinischen Gründen nicht gegeben werden können:
Colchicin (am 1. Tag 2 mg, am 2. und 3. Tag 2- bis 3-mal je 0,5 mg; ab dem 4. Tag maximal 2-mal je 0,5 mg. Eine Höchstdosis von 2 mg pro Tag und 6 mg pro Gichtanfall sollte nur in Ausnahmefällen überschritten werden)

Therapie der chronischen Gicht

Standardtherapie

- Allopurinol, Start mit 100 mg/Tag, langsam steigern bis zu 300 mg/Tag, bei unzureichender Wirkung zur Senkung des Serum-Harnsäurespiegels höhere Dosierung bis zu 800 mg/Tag möglich

Alternative Therapien

- Febuxostat, Probenecid, Vitamin C (500 mg/Tag)

Anfallsprophylaxe

- Niedrig dosiertes Colchicin (0,5 mg/Tag)
- Naproxen (500 mg/Tag) über 6 Monate

Ernährungsempfehlungen bei Gicht

Empfehlenswert

- Salat, Gemüse und Obst wie Beeren, Honigmelonen, Pfirsiche, Kirschen
- Milch, Butter, Naturjogurt, Quark, Rahm, Kefir, Hüttenkäse sind frei von Purinen
- Oliven- und Rapsöl, Nüsse
- täglich 2 bis 3 Liter Wasser oder Kräutertee

Zu vermeiden

- Bier und Hochprozentiges
- Gesüßte Getränke, Fruchtsäfte; Fruchtzuckerreiche Nahrungsmittel wie Äpfel und Orangen
- Fettiges Essen, tierische Fette (z.B. in Wurstwaren und fettem Fleisch), Innereien, Muscheln und Krebse
- Rauchen

Ausführlichere Informationen unter www.gesundheitsinformation.de/gicht.html

Weiterführende Informationen zu Gicht

- gesundheitsinformation.de:
<https://www.gesundheitsinformation.de/gicht.html>
- MSD Info Gicht:
<https://www.msmanuals.com/de/heim/knochen-gelenk-und-muskelerkrankungen/gicht-und-arthritis-mit-kalziumphosphat-kristallablagerung/gicht>
- internisten-im-netz.de:
<https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/gicht>
- rheumaliga.ch:
<https://www.rheumaliga.ch/rheuma-von-a-z/gicht>
- Universitäts-Spital Zürich:
<https://www.usz.ch/krankheit/gicht>

Literatur- und Bildnachweise

- Update Gicht · Engel B et al · Z Allg Med 2025 · 101:272–281; <https://doi.org/10.1007/s44266-025-00385-y>
- DEGAM-Patienteninformation Gicht, Stand 2018 [https://www.degam.de/files/Inhalte/Leitlinien-Inhalte/Dokumente/DEGAM-S2-Leitlinien/053-032b-akute-gicht/%C3%B6ffentlich/Patienteninfo_Gicht_A4_08-02-2019.pdf]
- Gicht im Griff, Der Hausarzt 04/2018 [<https://www.hausaerztlichepraxis.digital/medizin/kompakt-gicht-im-griff-21871.html>]
- Bildnachweis für Bild auf Seite 1 rechts oben: aus dem Wikimedia-Projekt entnommen, veröffentlicht unter Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International license, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gout_Signs_and_Symptoms.jpg