

GESUNDHEITS-TIPP

Gichtanfall: erkennen und behandeln

Gicht wurde früher als die „Krankheit der Könige“ bezeichnet. Heute ist sie eine Volkskrankheit, die durch die Risikofaktoren Übergewicht, Alkohol, Fruktose, schlechte Ernährung und Stress begünstigt wird. Mit einer gesunden Lebensweise und der richtigen Ernährung kann Gichtanfällen vorgebeugt werden. Kommt es akut zu einem Ereignis von Gicht, sind das frühzeitige Erkennen sowie eine ehest mögliche Behandlung wichtig für den weiteren Verlauf.

Gicht ist eine Erkrankung, bei der sich Ablagerungen von Harnsäurekristallen – bedingt durch einen hohen Harnsäurespiegel im Blut – in den Gelenken ansammeln. Diese Ablagerungen führen zu schubartigen und schmerzhaften Entzündungen in den Gelenken und erinnern von der Intensität her an ein Gefühl „so scharf wie tausend Nadelstiche“. Die Schmerzen beginnen häufig in den Fußgelenken, vor allem im Grundgelenk des großen Zehs, aber auch andere Bereiche wie Knöchel, Knie, Handgelenk oder Ellenbogen können häufig von Gichtanfällen betroffen sein. Die allermeisten Betroffenen sind männlich, der erste Anfall tritt oftmals um das 40. Lebensjahr herum auf. Bei Frauen hingegen ist Gicht viel seltener und wenn es auftritt, dann nach der Menopause.

Ursächlich für Gicht ist ein ungewöhnlich hoher Harnsäurespiegel im Blut, der aufgrund folgender Faktoren auftritt:

- Verzehr von zu viel purinhaltigen Lebensmitteln, wie rotem Fleisch, Schalentieren und Alkohol (insbesondere Bier), verminderte Ausscheidung von

Harnsäure über die Nieren oder den Magen-Darm-Trakt (sehr häufig), Bildung von zu viel Harnsäure (selten)

Dass die Nieren nicht genug Harnsäure über den Urin ausscheiden können, ist meist genetisch oder durch bestimmte Erkrankungen bedingt, wird jedoch durch andere Risikofaktoren zusätzlich begünstigt.

Diese sind: Übergewicht (Adipositas), Schuppenflechte, chronische Nierenerkrankung, Krebs-Chemotherapie, bestimmte Enzymstörungen, Bleivergiftung, die Einnahme bestimmter Medikamente, bestimmte Bluterkrankungen, wenig Milchprodukte, großer Verzehr von purinreichen Nahrungsmitteln (zum Beispiel Spargel, Fleischbrühe, Fleischsauce, Pilze, Muscheln, Innereien, rotes Fleisch, Schalentiere etc.), Bier und Spirituosen, Nahrungsmittel und Getränke mit Fructose-Glucose-Sirup

Ein Gichtanfall beginnt meistens plötzlich in der Nacht und ist für Betroffene mit heftigen Schmerzattacken verbunden. Neben einem stechenden Schmerzgefühl fühlt es sich an, als ob kleine Scherben-Splitter im Gelenk knirschen.

Bei der Gicht werden zwei Formen unterschieden:

Primäre Gicht:

- betrifft in etwa 95 Prozent der Betroffenen



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

- erblich bedingter Stoffwechseldefekt
- Niere scheidet weniger Harnsäure aus, als nötig wäre

Sekundäre Gicht:

- Krankheiten oder andere Störungen sind für erhöhten Harnsäurespiegel verantwortlich
- entsteht als Folge von Krankheiten, bei denen viele Zellen abgebaut werden (zum Beispiel Blutkrankheiten)
- manchmal auch bei Nierenerkrankungen
- bei Einnahme von bestimmten Medikamenten

WIE ERKENNE ICH EINEN GICHTANFALL?

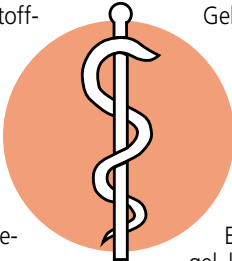
Bei einem akuten Gicht-Schub sind plötzlich starke Schmerzen typisch, wobei der Schmerz langsam beginnt und immer stärker wird. Betroffene verspüren zudem eine erhöhte Berührungsempfindlichkeit, die ebenfalls starke Schmerzen verursacht.

Das betroffene Gelenk entzündet sich, wird warm, schwillt an und die Haut darüber verfärbt sich rot bis violett und wird straff und glänzend.

Zu Beginn betreffen die ersten Schübe für gewöhnlich nur ein Gelenk und dauern wenige Tage bis eine Woche – bis zum nächsten Schub ist man dann symptomfrei.

Weitere mögliche Symptome sind: Fieber, allgemeines Unwohlsein, manchmal Schüttelfrost, manchmal hohe Herzfrequenz

Lässt man die Gicht unbehandelt fortschreiten, treten die Schübe häufiger auf, dauern tendenziell länger an und betreffen mehrere



Gelenke. Ohne Behandlung kann ein Schub bis zu drei Wochen andauern.

Sollte man also einen möglichen Gichtanfall vermuten, ist es absolut notwendig, einen Arzt aufzusuchen.

Einen erhöhten Harnsäurespiegel kann dieser dann durch eine Blutuntersuchung erkennen (die Obergrenze für Harnsäure im Blut liegt bei 6,5 mg/dl).

Weiter können mikroskopische Untersuchungen der Gelenkflüssigkeit oder Röntgen- und/oder Ultraschalluntersuchungen folgen. Die Diagnose steht meist fest, wenn in der Probe aus einem sogenannten Gichtknoten oder in der Gelenkflüssigkeit Harnkristalle zu erkennen sind.

Zur Behandlung stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung: Ernährungsumstellung, Gewichtsabnahme, medikamentöse Behandlung zur Linderung von Schmerzen und zum Abklingen der Schwellung, Ruhigstellung eines schmerzenden Gelenks, medikamentöse Behandlung zur Vorbeugung von Schüben oder zur Senkung des Harnsäurespiegels

Auch wenn die Harnsäure nur leicht erhöht ist, muss diese konsequent kontrolliert und behandelt werden, da ansonsten Folgekomplikationen entstehen können. Die Ernährungsumstellung hat sich in vielen Fällen bewährt, ein wichtiger Faktor ist zudem das Anstreben von Normalgewicht. Durch eine frühzeitige Diagnose kann vielen Betroffenen jedenfalls ein weitgehend normales Leben ermöglichen.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Wie gesund ist Kaffee?

Im Jahr trinkt eine Person rund 163 Liter des Muntermachers

Morgens erst eine Tasse Kaffee. Laut Erhebungen des Statistischen Bundesamtes trinken Deutsche pro Kopf durchschnittlich 163 Liter im Jahr. Viele Studien bescheinigen dem Wachmacher gesundheitliche Vorteile. Er macht uns glücklich, und das schon seit vielen Jahrhunderten. Im Gegensatz zu Alkohol oder Nikotin ist Kaffee sogar gesund. Das liegt nicht nur am Koffein, sondern auch an den anderen über 1.000 Inhaltsstoffen.

Unter den vielen Inhaltsstoffen im Kaffee ist Koffein der bekannteste, denn es macht wach. Koffein stimuliert das Nervensystem: Wir können uns besser konzentrieren, schneller denken und leichter lernen. Zudem hebt Koffein die Stimmung. Auch die Herzfrequenz wird angeregt, der Blutdruck, die Magenfunktion, die Darmtätigkeit und viele weitere Stoffwechselvorgänge. Die Folge: Wir fühlen uns einfach fitter. Doch was passiert dabei genau im Gehirn? Koffein blockiert ein Molekül, das müde macht: Adenosin. Gleichzeitig sorgt es dafür, dass die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden, die den Organismus mobilisieren. Weil Koffein im Gehirn wirkt und aufputscht, gilt Kaffee als „Droge“. Er macht zwar nicht im eigentlichen Sinne süchtig, aber es tritt eine Art Gewöhnungseffekt ein. Wer also viel Kaffee trinkt und plötzlich darauf verzichtet, kann Kopfschmerzen bekommen oder müde werden.

Neben Koffein gibt es noch andere Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel pflanzliche Phenolsäuren, die als sogenannte Antioxidantien wirken und gesund-

heitsfördernd zu sein scheinen: Sie fangen freie Radikale, die unsere Zellen angreifen, und senken so das Risiko, an Krebs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Koronare Herzkrankheit und Schlaganfall) zu erkranken. Lange war nicht sicher, ob Kaffee krebserregend ist. Das Deutsche Krebsforschungszentrum (DKFZ) schließt aufgrund aktueller Studien ein Krebsrisiko aus. Den Blutdruck erhöht der Wachmacher nur kurzfristig, langfristig besteht keine Gefahr für Bluthochdruck. Wenn sich mit Kaffee Herzrhythmusstörungen verstärken, empfiehlt es sich, zu koffeinfreiem Kaffee oder pflanzlichen Sorten wie Getreide-, Malz- oder Lupinenkaffee zu greifen.

VIER BIS FÜNF TASSEN PRO TAG SIND IN ORDNUNG

Für einen gesunden Erwachsenen gibt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) an, dass bis zu 200 Milligramm Koffein als Einzeldosis – also Koffein, das innerhalb kurzer Zeit aufgenommen wird – gesundheitlich unbedenklich sind. „Das sind ungefähr zwei Tassen Filterkaffee oder Espresso. Über den Tag verteilt können gesunde Erwachsene bis 400 Milligramm koffeinhaltige Getränke trinken, also vier bis fünf Tassen“, so AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch. Für Menschen, die sich gerne bewegen, gilt allerdings: Sport belastet das Herzkreislaufsystem, und Koffein kann diese Belastung erhöhen. Deshalb ist besser, Koffein beim Sporttreiben vorsichtig zu dosieren.

Medizin

ANZEIGE

Mit flüssigem Ibuprofen gegen Schmerzen Schneller durch den Magen<sup>1</sup>, schneller wirksam!

Wenn der Kopf hämmert oder der Rücken schmerzt, zählt nur eins: schnelle Hilfe! Doch oft gehen Schmerzmittel mit unerwünschten, starken Begleiterscheinungen einher. Spalt Forte (Apotheke, rezeptfrei) zeigt, dass es auch sanfter geht! Die moderne Weichkapsel mit flüssigem Ibuprofen wirkt gezielt bei Schmerzen – und ist vor allem für Personen mit empfindlichem Magen eine clevere Wahl. Warum das so ist? Wir klären auf.

Sieben Jahre seines Lebens verbringt ein Mensch durchschnittlich mit Schmerzen. Sie rauben Energie, drücken auf die Stimmung und schmälern die Lebensqualität. Doch schnelle Hilfe allein reicht nicht – wichtig ist auch, dass der Körper dabei nicht zusätzlich belastet wird. Spalt Forte (Apotheke, rezeptfrei) bietet genau hier die richtige Balance: Die innovativen Weichkapseln mit flüssigem Ibuprofen punkten nicht nur mit schnellem Wirkeintritt – ihre rasche Magenpassage bietet noch weitere Vorteile!



Warum Spalt Forte weniger auf den Magen schlägt

Die meisten Ibuprofen Arzneimittel sind Tabletten oder Hartkapseln. Was Spalt

Forte so besonders macht, ist der flüssige Kern, verpackt in einer kleinen Weichkapsel. Das Geheimnis hinter dieser ausgeklügelten Formel: die besonders

„Ich leide an Spannungskopfschmerzen. Unter solchen Umständen ist nicht mehr an einen normalen Alltag zu denken.“

Claudia H.

schnelle Verstoffwechslung des flüssigen Ibuprofens im Körper! Nach oraler Einnahme wird die Spalt Forte Weichkapsel bereits teilweise im Magen und

anschließend vollständig im Dünndarm resorbiert. Dieser Prozess sorgt dafür, dass das gelöste Ibuprofen nur für kurze Zeit mit der Magenschleimhaut in Berührung kommt<sup>1</sup>. Dies kann dazu beitragen, das Risiko von Magenbeschwerden zu reduzieren.

Flüssige Technologie für schnelle Wirkung

Spalt Forte bietet nicht nur eine moderne Art der Schmerztherapie – dank der innovativen Flüssigkapsel bekämpft es Schmerzen auch doppelt so schnell<sup>2</sup>. Der flüssige Wirkstoff liegt bereits frei verfügbar vor und muss nicht erst im Körper aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration des Wirkstoffs im Blutplasma doppelt so schnell erreicht wie bei herkömmlichen Tablettenformen. Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte außerdem entzündlich bedingte Schmerzen und Fieber. Weiterer Vorteil: Die kleinen Weichkapseln sind leicht einzunehmen und angenehm zu schlucken.

Erfahrungen sprechen für sich

Zahlreiche Anwender setzen seit vielen Jahre auf Spalt Forte und sind begeistert. So liest man im Netz: „Es gibt viele Schmerzmittel mit Ibu, aber Spalt Forte wirkt am schnellsten bei mir.“ Überzeugen Sie sich selbst – Spalt Forte ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Spalt FORTE

Von dem deutschen Klassiker bei Schmerzen



Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper<sup>2</sup>

Bekämpft auch entzündlich bedingte Schmerzen

Wirkt langanhaltend Rezeptfrei

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke: Spalt Forte (PZN 00793839)



<sup>1</sup>Im Vergleich zu anderen Ibuprofen-Tabletten mit 400 mg Ibuprofen • \*PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßigen starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing