



# 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 Folgeerkrankungen 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.

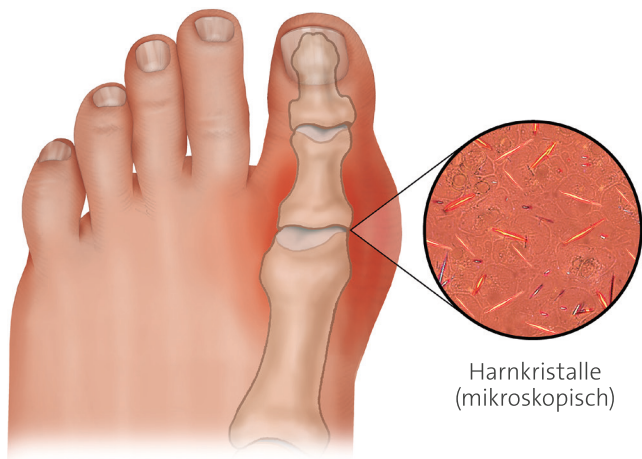
### Symptome

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.

### 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.



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

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 un-

gefähr 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.

### 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 Menschen 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,

## Weitere Informationen

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.

**Stand:** 12. Januar 2022

**Nächste geplante Aktualisierung:** 2025

**Herausgeber:** IQWiG – Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

**Literaturverzeichnis siehe Ende der Broschüre. Weitere Informationen auf:**  
<https://www.gesundheitsinformation.de/gicht.html>



## Mehr Infos:

- **Was kann ich selbst tun, um Gichtanfällen vorzubeugen?**  
<https://www.gesundheitsinformation.de/was-kann-ich-selbst-tun-um-gichtanfaellen-vorzubeugen.html>
- **Akuter Gichtanfall: Schmerzbehandlung**  
<https://www.gesundheitsinformation.de/akuter-gichtanfall-schmerzbehandlung.html>
- **Wann ist eine langfristige Behandlung mit Medikamenten sinnvoll?**  
<https://www.gesundheitsinformation.de/wann-ist-eine-langfristige-behandlung-mit-medikamenten-sinnvoll.html>



## Glossar

### Stoffwechselerkrankung

Alle Vorgänge im menschlichen Körper beruhen letztlich auf chemischen Reaktionen, bei denen Stoffe auf-, ab- oder umgebaut werden. Die Gesamtheit dieser Reaktionen nennt man Stoffwechsel. Der Stoffwechsel sorgt beispielsweise dafür, dass der Körper ausreichend mit Energie versorgt wird, und er hält so die Körperfunktionen aufrecht. Von einer Stoffwechselerkrankung oder Stoffwechselstörung spricht man, wenn der gesamte Stoffwechsel oder Teilbereiche nicht mehr richtig funktionieren. Die Ursache ist meistens, dass für den Stoffwechsel wichtige Enzyme oder Hormone fehlen. Dies ist beispielsweise bei Typ-1-Diabetes der Fall, bei dem es an dem Hormon Insulin mangelt. Dadurch gerät der gesamte Zuckerstoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Andere Beispiele sind Gicht, bei der der Harnsäurestoffwechsel gestört ist, und eine Schilddrüsenunterfunktion, bei der es an lebenswichtigen Schilddrüsenhormonen mangelt. Stoffwechselstörungen können angeboren sein oder sich erst später im Leben entwickeln.

### Purine

Purine sind eine Gruppe von chemischen Verbindungen. Sie sind Bestandteil der Nukleinsäuren, wichtiger Grundstoffe des Körpers. Purine werden unter anderem in den Zellen benötigt, um Desoxyribonukleinsäure (DNS) herzustellen. Die DNS enthält die Erbinformationen einer Zelle.

Der größte Teil der Purine wird im Körper selbst produziert, ein geringer Teil mit der Nahrung aufgenommen. Der Stoffwechsel baut Purine zu Harnsäure ab, die dann teilweise über den Urin ausgeschieden wird.

### Diuretika

Diuretika sind entwässernde Medikamente, die unter anderem zur Behandlung von Bluthochdruck eingesetzt werden: Der Körper scheidet vermehrt Wasser und Salze über die Nieren aus, dadurch ist die Flüssigkeitsmenge in den Blutgefäßen geringer und der Blutdruck sinkt. Diuretika werden auch zur Behandlung von Wassereinlagerungen bei Herzschwäche angewendet. Sie werden dann in der Regel höher dosiert als zur Bluthochdrucktherapie.

### Nierensteine

Nierensteine sind kleine, feste Ablagerungen aus Mineralien und Salzen, die in den Nieren entstehen. Ursachen können zum Beispiel ein Flüssigkeitsmangel oder Erkrankungen wie etwa Gicht sein. Der Körper scheidet Nierensteine über den Harntrakt aus. Wenn sie sehr klein sind, können sie unbemerkt bleiben. Größere Nierensteine können dagegen im Harnleiter stecken bleiben und starke Schmerzen auslösen. Andere mögliche Symptome sind Probleme beim Wasserlassen, Blut im Urin und Harnwegs- oder Niereninfektionen.

## Literatur:

Ayoub-Charette S, Liu Q, Khan TA et al. Important food sources of fructose-containing sugars and incident gout: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ Open* 2019; 9(5): e024171.

Harrold LR, Mazor KM, Velten S et al. Patients and providers view gout differently: a qualitative study. *Chronic Illn* 2010; 6(4): 263-271.

Jamnik J, Rehman S, Blanco Mejia S et al. Fructose intake and risk of gout and hyperuricemia: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *BMJ Open* 2016; 6(10): e013191.

Li X, Meng X, Timofeeva M et al. Serum uric acid levels and multiple health outcomes: umbrella review of evidence from observational studies, randomised controlled trials, and Mendelian randomisation studies. *BMJ* 2017; 357: j2376.

Martini N, Bryant L, Te Karu L et al. Living with gout in New Zealand: an exploratory study into people's knowledge about the disease and its treatment. *J Clin Rheumatol* 2012; 18(3): 125-129.

Newberry SJ, FitzGerald JD, Motala A et al. Diagnosis of Gout: A Systematic Review in Support of an American College of Physicians Clinical Practice Guideline. *Ann Intern Med* 2017; 166(1): 27-36.

Qaseem A, Harris RP, Forciea MA. Management of Acute and Recurrent Gout: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. *Ann Intern Med* 2017; 166(1): 58-68.

Qaseem A, McLean RM, Starkey M et al. Diagnosis of Acute Gout: A Clinical Practice Guideline From the American College of Physicians. *Ann Intern Med* 2017; 166(1): 52-57.

Richette P, Bardin T. Gout. *Lancet* 2010; 375(9711): 318-328.

Roddy E, Mallen CD, Doherty M. Gout. *BMJ* 2013; 347: f5648.

Shekelle PG, FitzGerald J, Newberry SJ et al. Management of Gout. (AHRQ Comparative Effectiveness Reviews; No. 176). 2016.

Tausche AK, Jansen TL, Schröder HE et al. Gout – current diagnosis and treatment. *Dtsch Arztebl Int* 2009; 106(34-35): 549-555.



[gesundheitsinformation.de](http://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:** [gi-kontakt@iqwig.de](mailto:gi-kontakt@iqwig.de)

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)  
[www.iqwig.de](http://www.iqwig.de)