

Fallstudie

aus der naturheilkundlichen Praxis

Gichtanfälle und erhöhte Harnsäurewerte

Patient Markus M., 40 Jahre, 1,80 m, 98 kg

Markus M. wird in meiner Praxis vorstellig, weil er seit zwei Wochen unter Schmerzen im rechten inneren Vorderfuß leidet. Diese haben erstmalig morgens spontan eingesetzt, wovon er wach geworden sei.

Vorgeschichte Der Hausarzt diagnostiziert einen beginnenden Hallux valgus, nimmt Blut ab und verschreibt Einlagen. Diese führen zu keiner Verbesserung, weshalb Markus an einen Orthopäden überwiesen wird. Da das Blutbild keine signifikant erhöhten Harnsäurewerte (6,1 mg/dl) zeigt, geht der Hausarzt aufgrund des Hallux valgus von einer aktivierten Arthrose aus. Als „erhöht“ gilt ein Harnsäurespiegel ab 6,5 mg/dl, erklärt der Arzt.

Als M. auf Nachfrage des Orthopäden erwähnt, dass er am Abend vor dem ersten Schmerz ein Fest besucht und dort „mehr als zwei Flaschen Wein“ konsumiert habe, vermutet der Orthopäde einen akuten Gichtanfall. Schließlich müsse ein solcher nicht zwangsläufig mit messbar erhöhten Harnsaureblutwerten einhergehen, schon gar nicht einige Tage nach erstmaligem Schmerzeintritt, erklärt der Facharzt. Hinzu komme, dass ein Röntgenbild zwar einen leichten Hallux valgus, nicht aber Anzeichen einer aktivierten Arthrose belege.

Therapie Nach gründlicher Anamnese entscheide ich mich für Phönix Solidago spag., das die Nierentätigkeit und die Ausscheidung von Harnsäure fördert. Daneben verschreibe ich Phönix Hydrargyrum spag. (kühlende Wirkung gemäß spagyrischer Lesart) und Phönix Stellaria spag. (Verordnung häufig bei Arthritis oder Rheuma). Die beiden letztgenannten Preparate werden auch häufig unter der Bezeichnung „Bewegungskonzept“ in Kombination bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises eingesetzt.

Die genaue Dosierung: Phönix Solidago spag.: 4 x 20 Tropfen täglich, Phönix Hydrargyrum spag.: 4 x 20 Tropfen täglich, Phönix Stellaria spag.: 4 x 30 Tropfen täglich.

Verabreicht werden die spagyrisch-homöopathischen Komplexmittel über einen Zeit-



Nach zwei Wochen spagyrischer Behandlung: Der Gichtanfall ist abgeklungen – deutlich sichtbar dagegen weiterhin der Hallux valgus

raum von acht Wochen. Daneben verordne ich ohne zeitliche Begrenzung die Einnahme des basischen Nahrungsergänzungsmittels Basica Compact (je drei Tabletten vor dem Frühstück bzw. Abendessen), um einer ubersauerung vorzubeugen. Eine Optimierung des Säure-Basen-Haushalts sorgt außerdem dafür, dass die Nieren ihrer Aufgabe als Pufferorgan besser nachkommen können und Harnsäure besser ausgeschieden wird.

Richtige Ernährung bedeutet für einen Gichtpatienten, nicht nur auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen, Mineralien usw. zu achten, sondern auch auf den Purin- bzw. Harnsäuregehalt der zu verzehrenden Lebensmittel. Die Ernährung sollte vorwiegend aus Getreideprodukten, Obst und Gemüse (mit bestimmten Ausnahmen) sowie Milch und Milchprodukten bestehen. Fisch, Fleisch oder Wurst sollten höchstens einmal pro Tag (max. 100 g) auf dem Speiseplan stehen. Innereien (Leber, Herz, Bries usw.), Meeresfrüchte, Sardellen, Sprotten oder Ölsardinen sowie die Haut von Fisch, Geflügel und Schwein sollten generell gemieden werden. Auf Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Sojabohnen) sowie Hefepasten, Sojaprodukte und Mengen von mehr als 200 g bestimmter anderer purinreicher pflanzlicher Nahrungsmittel (Austernpilze, Steinpilze, Champignons, Maronen, Artischocken, Brokkoli, Gemusemais, Rosenkohl, Sauerampfer, Schwarzwurzeln, Spinat) sollte ebenfalls besser verzichtet werden oder lediglich anstelle einer Portion Fisch, Fleisch oder Wurst verzehrt werden.

Auch die Zubereitung der Produkte spielt eine große Rolle. Im Gegensatz zum Braten verrin-

gert sich der Puringehalt durch Kochen, diese Zubereitungsart ist zu bevorzugen.

Entgegen früheren Empfehlungen sind Kaffee, Tee, Kakao und Schokolade erlaubt. Sie enthalten zwar Purine, diese werden aber im Körper nicht zu Harnsäure abgebaut und belasten daher den Harnsäurespiegel nicht.

Für die Ausscheidung der Harnsäure ist viel Flüssigkeit notwendig. Deshalb empfiehlt sich eine Trinkmenge von mindestens zwei Litern pro Tag. Neben Mineralwasser eignen sich dazu am besten verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sowie Kräuter- und Früchtetees.

Zuletzt sollte eine Harnsäure-reduzierende Ernährung möglichst fettarm sein, da fettreiche Kost die Ausscheidung von Harnsäure über die Niere vermindert und die Harnsäurewerte im Blut steigen lässt.

Für Markus M. ist es ganz besonders wichtig, dass er mit seinen 98 kg Gewicht bei 1,80 m Körpergröße abnimmt: Bei einer vorliegenden Gichterkrankung ist allerdings zu beachten, dass die Gewichtsreduktion moderat und ausgewogen erfolgen sollte – etwa mittels einer ovo-lakto-vegetarischen Mischkost mit vielen Vollwert-Produkten. Hierbei sollten die üblichen Ernährungsempfehlungen für Gicht berücksichtigt werden (s.o.). Eine begleitende sportliche Betätigung ist wünschenswert.

Fazit Die Harnsäurewerte des Patienten pendeln sich im Laufe der spagyrisch-homöopathischen Behandlung bei 5,8 mg/dl ein (mittlerer Wert bei drei weiteren Blutanalysen). Betrachtet man ältere Blutbilder des Patienten, lag dieser Wert zwischen 6,2 und 7,8 mg/dl. Zu Gichtanfällen kommt es nicht mehr. Eine medikamentöse Behandlung ist derzeit nicht nötig, da sich der Patient an die gegebenen Ernährungsempfehlungen hält und das bereits allein auszureichen scheint.

Johannes W. Steinbach
Heilpraktiker, Fachbuchautor, Medizinjournalist, Lebensmitteltechniker (staatl. gepr.)



naturheilpraxis-steinbach@gmx.de