

Dr. med. Joy Ellen Job, Fachärztin für innere Medizin und Rheumatologie

Ernährungsempfehlungen

**... bei erhöhter Harnsäure und Gicht**

Ein erhöhter Harnsäurespiegel kann zur Bildung von Harnsäurekristallen führen, die sich in Gelenken, Nieren und Harnwegen ablagern. Dieses Krankheitsbild wird als Gicht bezeichnet. Männer sind davon wesentlich häufiger betroffen als Frauen. Je höher der Harnsäurespiegel ist, desto wahrscheinlicher wird das Auftreten von Gichtanfällen. Typische Beschwerden sind plötzliche Schmerzen, Schwellungen und Rötung an Gelenken (meist Großzehengrundgelenk) sowie schmerzhafte Koliken an Nieren und Harnwegen infolge von Harnsäuresteinen. Häufigste Ursache der Gicht ist eine erbliche Stoffwechselstörung. Ernährungsbedingte Ursachen sind eine purinreiche Ernährung mit Übergewicht.

Nach welchen Richtlinien sollten Sie sich ernähren?

Purinarme Ernährung:

Sie sollten sehr purinreiche Nahrungsmittel (z. B. Innereien, bestimmte Fisch und Gemüsearten) gänzlich meiden. Purinreiche Nahrungsmittel (Fleisch, Fisch, Wurstwaren und bestimmte Gemüsesorten) sind Ihnen Vergewissern Sie sich, dass die tägliche Gesamtmenge an Fleisch, Wurst und Fisch bei Ihnen höchstes 100-150 g. beträgt. Greifen Sie stattdessen auf günstige Eiweißlieferanten wie fettarme Milchprodukte und Eier zurück.

Kalorienzufuhr:

Bemessen Sie Ihre tägliche Kalorienzufuhr so, dass Sie ein normales Körpergewicht erreichen bzw. nicht überschreiten.

Ernähren Sie sich fettarm, und verwenden Sie bevorzugt pflanzliche Speiseöle und -fette

Was sollten Sie noch wissen und beachten?

Medikamente:

Kann Ihr Harnsäurespiegel trotz Diät und Gewichtsabnahme nicht ausreichend gesenkt werden,  
so sind zusätzlich Medikamente (z. B. Allopurinol) erforderlich. Ihre Diät müssen Sie aber weiter einhalten,  
da sonst die Medikamente nicht ausreichend wirken.

Ausreichende – Flüssigkeitszufuhr

Trinken sie mindestens 2 Liter täglich, um die Ausscheidung der Harnsäure sicherzustellen.

Wie können Sie häufige Fehler vermeiden?

Unterlassen Sie eine übermäßige Nahrungsaufnahme (Schlemmerorgien, Festessen etc.) da diese einen  
einen Gichtanfall auslösen können.

Bei Fastenkuren, aber auch in andere besonderen Situationen wie bei schweren Erkrankungen oder

Operationen, kann es zum Anstieg Ihres Harnsäurespiegels kommen.

Informieren Sie deshalb Ihren Arzt darüber.

Vernachlässigen Sie wegen fehlender Beschwerden Ihre Diät nicht. Nehmen Sie, soweit erforderlich,

Ihre harnsäuresenkenden Medikamente regelmäßig ein.

#### Nahrungsmittelauswahl:

	Was ist für Sie nicht empfehlenswert:	Was ist für Sie empfehlenswert:
Fleisch und Wurstwaren:	Innereien (Bries, Herz, Leber, Nieren) sind strickt zu meiden. Fettreiches Fleisch (z.B. Schweinebraten, Ente, Gans, Speck) fettreiche Wurst (z.B. Bratwurst, Mettwurst und Salami.	In begrenzter Menge fettarme Fleisch- und Wurstsorten (z.B. Hähnchen, Truthahn, Wild, mageres Kalb- Rind- und Schweine- fleisch, Bierschinken, Corned beef und magerer Schinken.)
Fischwaren:	Strick zu meiden sind: Bückling, Hering, Ölsardinen, Hummer, Muscheln, Räucherlachs	In begrenzter Menge fettarme Fischsorten z.B. Heilbutt, Hecht, Seezunge, Seelachs Scholle und Kabeljau
Fette und Öle	Größere Mengen von Butter, Schweineschmalz Kokos- und Palmfett, Remoulade, Mayonnaise	Vorzugsweise pflanzliche Fette wie Margarine Speiseöle (z.B. Distelöl, Maiskeimöl, Sonnenblumenöl sparsam

Eier	Fettreiche Eierspeisen	verwenden. Fettarme Eierspeisen, 2-3 Eier pro Woche
Gemüse, Salate	Erbsen, weiße Bohnen, Linsen sind strickt zu meiden, Steinpilze, grüne Bohnen, Grünkohl, Sellerie, Spargel, Spinat nur in begrenzter Menge erlaubt.	Champignons, alle übrigen Gemüse und Salatarten, Gurken, Kopfsalat, Kürbis Rosenkohl, Sauerkraut und Tomaten.
Kartoffeln	Pommes Frites, Bratkartoffel	Kartoffelpüree, Pellkartoffel
Obst		alle Arten
Nüsse	in größeren Mengen	
Getreideprodukte		Alle Sorten, vorzugsweise
Brot und Teigwaren		Vollkornprodukte
Reis		
Zucker, Süßigkeiten	Fettreiche Backwaren (z.B. Torten und Nussgebäck)	Fettarme Süßigkeiten und Backwaren
Backwaren		
Gewürze	Fleischextrakt	Sonstige Sorten
Getränke	Alkohol in größeren Mengen	Mineralwasser, Kaffee, Tee, Obstsäfte, Alkohol 1 Glas Wein oder 1 Glas Bier / Tag
Art der Zubereitung	Fettreich (z.B. frittieren, marinieren, panieren in Öl einlegen	Kochen, dünsten, dämpfen, kurz braten oder garen.

### **Merkblatt für Frauen mit Harnwegsinfekt**

Die gesunden Harnwege sind vom Blasenschließmuskel bis zu den Nieren bakterienfrei. Der Ausführungsgang der Blase nach außen (Harnröhre) ist dagegen mit Bakterien- auch Darmbakterien (meist Escherichia coli) - besiedelt. Die Frau hat eine kurze Harnröhre. Bei ihr gelangen deshalb Bakterien leichter in die Blase als beim Mann. Diese Keime können eine Blasenentzündung (Zystitis) verursachen. Beim normalen Geschlechtsverkehr werden oft Bakterien von der Harnröhre aus in die Blase einmassiert. Meistens werden diese Keime durch körpereigene Abwehrkräfte wieder entfernt. Manchmal aber kommt es – unter Bedingungen, die der Wissenschaft nicht immer klar sind, – zum Zusammenbruch dieser Abwehr: Die betroffene Frau bekommt eine Zystitis. Der genannte häufige Entstehungsweg erklärt, dass geschlechtsaktive Frauen öfter Blasenentzündungen erleiden als abstinenten, und dass Blasenentzündungen öfter in Zeiten erhöhter sexueller Aktivität auftreten. Entgegen der landläufigen Meinung sind Blasenentzündungen praktisch nie durch Abkühlung (Sitzen auf kalter Bank, feuchter Badeanzug, kalte Füße o. ä.) bedingt. Berücksichtigt man diese Zusammenhänge, dann lassen sich Harnwegsinfektionen durch Beachtung der folgenden Empfehlungen oft vermeiden:

- Je mehr Bakterien im Bereich der Harnröhrenöffnung, um so leichter eine Blasenentzündung. Daher sorgfältige Genitalhygiene besonders nach dem Stuhlgang und vor dem Verkehr. Reinigung („Wischrichtung“) stets von vorn nach hinten. Zu vermeiden sind Intimsprays und desinfizierende Lösungen – sie schädigen die Haut und die Schleimhäute im Genitalbereich und fördern dadurch die Bakterienbesiedlung.
- Ausfluss aus der Scheide begünstigt die Bakterienbesiedlung im Genitalbereich. Bei Ausfluss sollte stets (!) ärztlicher Rat eingeholt werden.
- Zur Menstruationshygiene bevorzugt Tampons verwenden! Unter Binden reichern sich Bakterien vor der Harnröhrenöffnung leicht an.
- Reichlich Flüssigkeit („Durchspülung“) hemmt die Besiedlung der Harnröhre mit Bakterien. Deshalb auch zu den Mahlzeiten reichlich trinken!
- Starke Blasenfüllung bewirkt Blutarmut der Blasenschleimhaut und dadurch Abwehrschwäche gegenüber Bakterien. Harn nicht zu lange anhalten!

- Um Keime, die beim Verkehr in die Blase gelangten, zu entfernen, sollte regelmäßig „danach“ Wasser gelassen werden.
- Kommt es trotz Beachtung dieser Empfehlungen wiederholt zu Blasenentzündungen, dann muss der Urologe entscheiden, ob eine medikamentöse Vorbeugung angezeigt ist.

Dr. med. Joy Ellen Job und Michaela Maring, Fachärztinnen für innere Medizin

Was tun bei akuten Rückenschmerzen?

Eine häufige Ursache von Rückenschmerzen sind muskuläre Verspannungen, Zerrungen oder Blockierungen der kleinen Wirbelgelenke oder der Kreuz-Darmbeingelenke. Die Schmerzausstrahlung ins Bein spricht für eine Bandscheibenverlagerung mit Bedrängung einer Nervenwurzel, der sog. „Ischias“ Dabei ist genau genommen gar nicht der Ischiasnerv betroffen, sondern eine der Nervenwurzeln, die aus dem Rückenmark kommen und sich zu den großen Beinerven vereinen. Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit bei uns. Sie entstehen durch Fehlbelastung, Trainingsmangel und die angeborene Fehlstatik der Wirbelsäule – nicht jedem ist die feingeschwungene Doppel-S-Form gegeben, bei vielen liegen ein Hohlkreuz oder eine Seitenausbiegung vor. Letztlich ist der aufrechte Gang des Menschen Schuld an allem - wir haben zwar die Hände frei (das ist praktisch fürs Arbeiten, führt aber auch zum „Kreuz mit dem Kreuz“) Im akuten Anfall ist Schmerzlinderung das Wichtigste, durch Schon- und Zwangshaltung nehmen die Verspannungen und Schmerzen zu. Schmerzlindernd kann die sogenannte Stufenbettlagerung sein: In Rückenlage werden Hüften und Knie 90 ° gebeugt und die Unterschenkel auf einen großen Würfel oder Hocker mit Woldecken gelagert. Eine Wärmflasche oder ein heißes Bad können ebenfalls zur Muskelentspannung beitragen.

Zur medikamentösen Schmerzlinderung empfehle ich Ibuprofen oder Diclofenac. Die Einnahme sollte nach dem Essen erfolgen da das Medikament den Magen angreifen kann. Wenn Sie Magenschmerzen oder starken Durchfall bekommen, dürfen Sie das Mittel nicht weiter einnehmen, natürlich auch nicht, wenn bei Ihnen eine Allergie gegen diese Substanzen besteht. Zur Nacht verordne ich Ihnen ein Muskelentspannungsmittel, das Sie auch müde macht und gut schlafen lässt. Normalerweise sind die Schmerzen nach ein paar Tagen deutlich gelindert nun müssen wir überlegen, was langfristig getan werden muss, um die Muskulatur zu stärken und die Körperhaltung zu verbessern. Wenn es jedoch nicht besser wird, wenn sogar noch Taubheit im Bein dazu kommt, ist das ein Hinweis auf einen Bandscheibenvorfall und es müssen weitere Untersuchungen erfolgen.

Wenn Sie eine Schwäche beim Anheben des Fußes oder Beines bemerken oder mit den Zehen nicht mehr zutreten können, dann melden Sie sich gleich wieder in die Praxis. Ein Notfall liegt vor, wenn Sie eine Blasenschwäche bemerken oder eine Schwäche des After-Schließmuskels – dann sollten Sie sofort ins Krankenhaus fahren, dann ist eine Schädigung der Nervenwurzel eingetreten und man muss sie mit einer Operation entlasten. Das kommt glücklicherweise nur sehr selten vor.

Dr. med. Joy Ellen Job und Michaela Maring, Fachärztinnen für innere Medizin

### **Was tun beim Magen Darm Infekt ?**

Erst einmal: möglichst nichts essen. Vermutlich werden Sie sowieso keinen Appetit haben. Wenn der Hunger dennoch plagt, essen Sie Toast, Zwieback oder Salzstangen. Trinken Sie genug – 2-3 Liter pro Tag, möglichst nur Tee ohne Zucker, Wasser oder Brühe. Gegen Übelkeit und Erbrechen nehmen Sie: *Metoclopramid (MCP)* oder *Domperidon*.

Wenn Sie trotz der Diät weiter Durchfall haben nehmen Sie *Loperamid 2* Kapseln und nach jedem weiteren flüssigen Stuhlgang 1 Kapsel, aber nicht mehr als 5 Kapseln am Tag. Gegen Schmerzen nehmen Sie: *Paracetamol* oder *Novaminsulfon*. Wenn Sie hohes Fieber haben oder anhaltend erbrechen, sodass Sie nicht genügend trinken können, wenn sich Ihr Allgemeinzustand verschlechtert oder Sie Blut oder viel Schleim ausscheiden, melden Sie sich bitte umgehend in der Praxis. Die Krankheit ist meist durch Viren bedingt, dagegen gibt es keine ursächliche Behandlung. Wir können nur die Symptome lindern und müssen abwarten, bis die körpereigene Abwehr die Krankheit besiegt hat. Auch die bakterienbedingten Magen-Darm-Infekte, die z. B. durch bakterielle Erreger wie -Salmonellen- hervorgerufen werden, heilen in der Regel ohne Antibiotikagabe aus.

Wenn der Durchfall jedoch länger als eine Woche besteht oder Sie im Ausland waren, sollte der Stuhl auf Bakterien oder Parasiten untersucht werden. Um Ansteckungen zu vermeiden, reinigen Sie Ihre Hände gründlich nach dem Toilettenbesuch. Mehr an hygienischen Maßnahmen sind meist nicht erforderlich.

Dr. med. Joy Ellen Job und Michaela Maring, Fachärztinnen für innere Medizin

Wichtig für Bienen und Wespengift Allergiker:

- Kein Parfüm im Sommer!
- Kein Fallobst aufheben!
- Bei der Gartenarbeit feste Schuhe und Handschuhe tragen!
- Nicht im Freien essen, keine hastigen Bewegungen wenn Wespen oder Bienen in der Nähe sind!
- Nicht aus geöffneten Cola- oder Limonadendosen trinken, die im Garten
- standen - Strohhalm benutzen! (das gilt auch für Nichtallergiker)
- Kein Barfuß-Laufen über Wiesen und Rasen!
- Halten Sie sich nicht in der Nähe von Bienenstöcken oder Wespennestern auf.
- Haben Sie eine Notfallausrüstung?
- Wenn nicht, sprechen Sie uns an.
- Im nächsten Herbst ev. mit einer Hyposensibilisierungsbehandlung beginnen.



Dr. med. Joy Ellen Job und Michaela Maring, Fachärztinnen für innere Medizin

## Grippaler Infekt

Grippale Infekte sind virusbedingt und können deshalb nicht mit Antibiotika behandelt werden, da die nur gegen Bakterien wirksam sind. Die alten Hausmittel sind jedoch außerordentlich wirksam zur Beschwerdelinderung:

- Kamillendampfinhalationen
- Wadenwickel
- viel Flüssigkeit: Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser oder Tee pro Tag. Sie können den Tee mit Honig süßen.

Zusätzliche Maßnahmen:

Halsschmerzen: Dagegen hilft Gurgeln mit Kamillen- Salbei oder Spitzwegerich Tee und ein kalter Halswickel (ein kleines Geschirrtuch auf Handbreite zusammenlegen, in kaltes Wasser tauchen, gut auswringen und um den Hals legen, dann ein trockenes Tuch darüber anwickeln und den Wickel ½ Stunde belassen dann ev. erneuern. Es hilft auch wenn Sie öfter einen Halsbonbon lutschen. Fieber und Kopfschmerzen besonders nachts bekämpft man mit Paracetamol 500 (bis zu 3 x 2 Tabletten am Tag) Festsitzender Husten löst sich durch ACC. Gegen Hustenanfälle in der Nacht nehmen Sie Codein 1-2 x 20 Tropfen. Schnupfen: Emser Salz Nasenspray; ev. Olynth Nasenspray für einige Tage In den frei verkäuflichen Grippemitteln werden alle 3 Symptome gleichzeitig bekämpft. Der grippale Infekt (nicht die Virusgrippe (= Influenza gegen die Sie sich 1X/Jahr impfen lassen sollten) ist eine lästige, gutartige Erkrankung über etwa 10 Tage. Sollten jedoch Ihre Beschwerden nach 4-5 Tagen nicht nachlassen, sollte ev. sogar das Fieber wieder ansteigen und möglicherweise ein starker Husten mit gelbem Auswurf hinzukommen – bitte melden Sie sich in der Praxis.