

ZIVILISATIONSKRANKHEIT GICHT

AUS DER SICHT VON WESTLICHER UND CHINESISCHER ERNÄHRUNG

Die Gicht ist eine Erkrankung, die einen direkten Bezug zur Ernährung – vor allem zur Fehlernährung – aufweist. In früheren Jahrhunderten war die Gicht eine Erkrankung der Reichen und Wohlhabenden.

Auf zahlreichen Gemälden erkennt man wohlbeleibte Herrscher und Kirchenfürsten mit schmerzverzerrten Gesichtern und geschwollenen Gelenken. Übermässige kulinarische Genüsse haben diesen Herren äussert schmerzhaft Gelenkentzündungen (akute Gichtanfälle) beschert. Die Gicht ist also eine entzündliche Erkrankung der Gelenke und der Weichteile, die durch Ablagerung von Harnsäurekristallen im Gewebe verursacht wird. Heute ist Gicht eine der häufigsten Stoffwechselerkrankungen in den Industrieländern.

Männer bevorzugt

Etwa drei Prozent der Erwachsenen in Europa sind betroffen, Männer dabei dreissig Mal so häufig wie Frauen. Bei Männern zeigt sich der erste Anfall meist zwischen dem 30. und 45. Lebensjahr, bei Frauen so gut wie immer erst mit dem Eintritt der Wechseljahre.

Zivilisationskrankheit

Bei der Entstehung der Erkrankung spielen neben Erbfaktoren vor allem die Ernährungsgewohnheiten die grösste Rolle. Häufig haben Gichtkranke Übergewicht. Das Endprodukt des Eiweissstoffwechsels ist die Harnsäure, und diese muss über die Nieren ausgeschieden werden. Wenn zuviel Harnsäure entsteht, kann diese nicht mehr im Körper gelöst werden und Harnsäurekristalle lagern sich in bestimmten Körpergeweben ab.

Der akute Gichtanfall

Die direkte Folge der Ablagerung von Harnsäurekristallen in den Gelenken ist der akute Gichtanfall. Meist aus völliger Gesundheit heraus entsteht eine hoch schmerzhaft Gelenkschwellung, häufig nachts oder in den frühen Morgenstunden. Die Gelenke sind dabei geschwollen, gerötet, überwärmt und hochgradig druckschmerzhaft, sodass oft nicht einmal die Bettdecke oder eine feine Berührung toleriert werden. Am häufigsten ist das Grosszehengrundgelenk betroffen, in abnehmender Häufigkeit Kniegelenk, Sprunggelenk, Mittelfussgelenke oder Gelenke der oberen Extremität.

Erhöhte Harnsäurewerte

Eiweissreiche Lebensmittel, die viel Harnsäure liefern, werden auch purinreiche Lebensmittel genannt. Zu diesen sind Fleisch, Fisch, Innereien, Hülsenfrüchte und Sojabohnen zu rechnen. Durch reichlichen Genuss dieser Lebensmittel fällt vermehrt Harnsäure an. Natürlich erhöht sich auch der Harnsäurespiegel, wenn die Harnsäureausscheidung durch die Nieren eingeschränkt ist. Das ist vor allem bei Alkoholgenuss, Einschränkung der Flüssigkeitszufuhr oder strengem Fasten der Fall. Stress führt ebenfalls zu einer verminderten Harnsäureausscheidung. Nebenbei gibt es auch bei schweren Nierenerkrankungen oder Tumoren erhöhte Harnsäurespiegel. Aber in der überwiegenden Mehrzahl sind unsere Ernährungsgewohnheiten dafür verantwortlich.

Es bleibt meist nicht bei einem Gichtanfall

Wer einen Gichtanfall erlebt hat, wird sich wünschen, keinen weiteren zu erleben. Doch gerade das tritt in den meisten Fällen ein, wenn man nichts dagegen tut. Patienten mit einer chronischen Gicht haben ständig Gelenkschmerzen und zeigen bleibende Veränderungen auf Röntgenbildern. An gelenknahen Sehnenansätzen findet man häufig Gichtknoten, das sind schmerzlose, derbe Knoten von bis zu einem Zentimeter Grösse. Beliebte Lokalisation dieser Knoten sind die Ohren. Bei der chronischen Gicht kommt es auch zu Nierenveränderungen bis hin zur Schrumpfniere und vermehrter Nierensteinbildung.

Gicht aus Sicht der TCM

Die Gicht ist nach der TCM eine Leberstörung. Das Holzelement ist geschädigt. Ganz klar sieht man das an der Dynamik der Erkrankung. Ein akuter Gichtanfall kommt plötzlich, verläuft schnell und sehr schmerzhaft und äussert sich meist erstmalig in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden. Das sind alles typische Lebersymptome. Die Leber ist der Dynamo des Körpers, der bekannt ist für sein schnelles Auftreten und seine Heftigkeit. Ein weiterer klarer Hinweis für eine Leberstörung ist die Lokalisation. Meist äussert sich der erste Gichtanfall an der grossen Zehe, auch der Knöchel oder das Knie können betroffen sein. Hier verläuft der Lebermeridian.

Rheumabeschwerden sind nach chinesischer Sicht Blockaden, verursacht durch äusseren Wind und Kälte oder Feuchtigkeit. Diese Faktoren dringen in den Körper ein und blockieren somit den freien Fluss des Qi und des Blutes. Die dadurch verursachten Schmerzen sind entweder scharf, bedingt durch die Kälte, wandernd, bedingt durch den Wind, oder verursachen ein Gefühl von Schwere in Verbindung mit Schwellungen, welche aus der Feuchtigkeit resultieren. In diesem Fall trägt Wärme zu einer Verbesserung der Problematiken bei. Liegt die Ursache hingegen in einer Blockade von Hitze und Feuchtigkeit, die die grossen und kleinen Gelenke befällt, kann dies zu einer Entzündung der Gelenke in Form von Gicht oder rheumatischer Arthritis führen. Die Ursache liegt entweder in einer lang anhaltenden, wie oben erwähnten Ansammlung von Kälte, Wind und Feuchtigkeit, die sich wiederum mit zunehmender Zeit in Hitze umwandelt oder falsche Ernährung in Form scharfer, fetter Speisen, sowie einem Übermass an Alkohol, die alle zu Hitze führen und Süssigkeiten, die Feuchtigkeit bilden. Die damit verbundenen Schmerzen resultieren aus der Hitze, die Schwellungen der Gelenke aus der Ansammlung von Feuchtigkeit. Kälte führt in diesem Fall zur Besserung der Symptome. Unter anderem können aber auch lang anhaltende und unterdrückte Emotionen zu Blockaden führen, die sich nach einiger Zeit in Hitze umwandeln und in Kombination mit einer falschen Ernährung Rheuma hervorrufen.

Dieselbe Situation bildet die Grundlage der Gicht. Im Normalfall durchströmt das Blut den Körper in ausreichendem Masse und verursacht trotz geringer Trübungen keine Ablagerungen.

Ist es hingegen mit heissen Toxinen versehen, verursacht durch die «innere Hitze» aus Alkohol und scharfen Speisen, führt dies zu einer Verdampfung der Flüssigkeit, damit zu einer Ablagerung der Giftstoffe und letztendlich zu «Verstopfungen» der Gelenke, Adern, Leber usw. Werden zusätzlich schwere, fette Nahrungsmittel zu sich genommen, anstatt mehr Gemüse in den Speiseplan einzubeziehen, so führt dies zu einer weiteren Verschlechterung der Verdauung, wodurch auch wieder «innere Hitze» entsteht.

Therapie aus Sicht der TCM

- Blockaden beseitigen
- Blut auffüllen und bewegen
- Qi bewegen
- Wind, Hitze oder Kälte und Feuchtigkeit ausleiten
- Ernähren von Sehnen und Gelenken

Normalgewicht anstreben

Schon längst gilt Übergewicht nicht mehr als Schönheitsfehler, sondern als Krankheit. Bei Gichtpatienten muss unbedingt eine Gewichtsreduktion angestrebt werden. Strenge Diäten oder Fastenkuren dürfen auf keinen Fall gemacht werden, da sie einen weiteren Gichtschub auslösen können. Die TCM sagt, dass viele Gründe zu Übergewicht führen können. Die häufigsten Ursachen sind falsche Ernährung, mangelnde Bewegung, aber auch ein unausgewogener, seelischer Zustand. Bei Übergewicht ist die «Mitte» schwach geworden. Sie kann die Nahrung nicht richtig verarbeiten. Durch die angeschlagene «Mitte» erlischt das Feuer zusehends. Mit der Zeit ist die «Mitte» nicht mehr in der Lage, Nahrung in Qi umzuwandeln. Das Essen bleibt liegen, es bildet sich Feuchtigkeit, mit der Zeit sogar Schleim. Der Körper wird träge und müde.



Normalgewicht anstreben

Wie entsteht Übergewicht?

- Ständiges Überessen belastet die «Mitte»
- Zu viel kaltes Essen und Getränke löschen das Feuer
- Zu viel Süsses und Fettiges schwächen die «Mitte»



Fetter Fisch enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren

Wie kann man Übergewicht vorbeugen oder abnehmen?

- Vernünftige Mengen essen, nicht zu viel
- Drei Mal täglich ausgewogene, warme Mahlzeiten zu sich nehmen. Vor einer Mahlzeit sollte keine Rohkost konsumiert werden. Wenn Salat, dann nach dem warmen Essen.
- Warme Getränke wählen.
- Zurückhaltung gegenüber Süßigkeiten.
- Fettiges nicht im Übermass verzehren.
- Ein Teller sollte so aussehen: 1/2 Gemüse, Stärkebeilage (Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Getreide), Eiweissbeilage (Fleisch, Fisch, Käse, Soja, Hülsenfrüchte). Bei Gicht nur eine Eiweissbeilage täglich.
- Als Ausgleich: Bewegung, Bewegung, Bewegung.

Diätetische Massnahmen bei Gicht

Hohe Purin Foods – nur im Mass!

Alkohol (vor allem Bier), Fleisch, Innereien, Fisch, Muscheln, Krustentiere, Hülsenfrüchte, Fleischsuppen, Pilze, Spargeln, Blumenkohl, Spinat, allgemein grüne Gemüse.

Fleisch, Wurstwaren, Fisch und Eier

- Auf Innereien verzichten.
- Fleisch und Wurstwaren nicht mehr als zwei bis drei Mal pro Woche.
- Bei Geflügel vor der Zubereitung die Haut entfernen.
- Fisch, Fischkonserven und Meeresfrüchte liefern viele Purine.
- Eier gehören zu den purinarmen Lebensmittel und können daher genossen werden.

Milch und Milchprodukte

Milch, Butter, Joghurt und Käse sind purinarme Lebensmittel. Da sie aber die Feuchtigkeitsbildung im Körper fördern, sollten sie trotzdem nur im Mass genossen werden.

Gemüse und Obst

Vor allem Hülsenfrüchte sowie Soja und Sojaprodukte enthalten Purine.

Folgende Gemüse enthalten besonders viel Purine: Artischocken, Bohnen, Broccoli, Schwarzwurzeln, Lauch, Spinat, Rotkraut, Mais, Kohl.

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Getreideprodukte und Kartoffeln enthalten nur wenig Purine

Süsse Lebensmittel

Fruchtzucker und Haushaltszucker können die Harnsäurekonzentration erhöhen.

Alkohol meiden

Alkoholfuhr führt über eine verminderte Harnsäureausscheidung durch die Nieren zu erhöhten Harnsäurespiegeln im Blut und kann dadurch einen akuten Gichtanfall auslösen. Alkohol strengstens meiden!

Lebensmittel, die helfen können

- Genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Dunkle Beeren enthalten Stoffe, die die Entzündung hemmen und die Harnsäure senken können.
- In fettem Fisch, Leinsamenöl, Olivenöl oder Nüssen sind die Omega-3-Fettsäuren enthalten, welche entzündungshemmend wirken.

Eine ausgewogene Ernährung für Gichtpatienten besteht aus Kohlenhydraten, wenig Protein, wenig Fett und mässigem Alkoholkonsum (auf Bier sollte ganz verzichtet werden).

Richtige Ernährung ist die Grundlage jeder Gichttherapie.

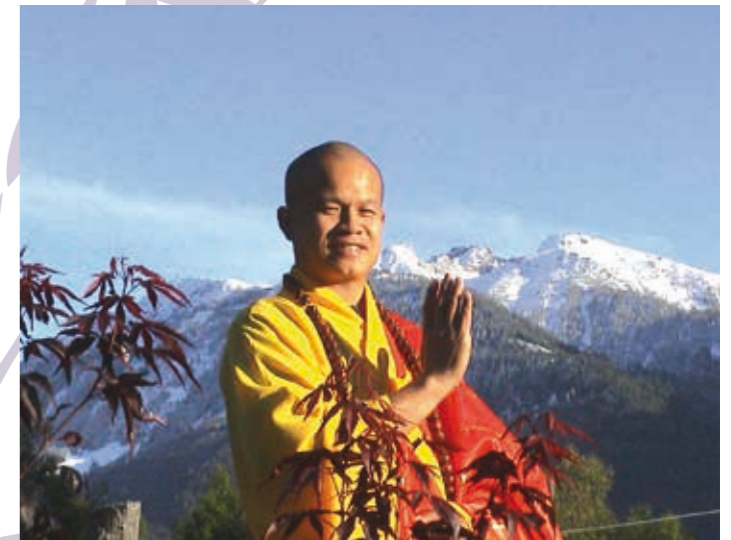


Autorin: Pasquale Barmet,
SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Zürich,
dipl. Ernährungsberaterin SRK und Fitnesstrainerin

IN DER MITTE LEBEN

Der Weg der Shaolinmönche ist ein Weg des Ausgleichs von Extremen. Körperlicher und geistiger Ausgleich bedeuten Lebensfreude. Mi Qi Gong und Tai Ji können die Energiereserven wieder aufgebaut werden. Darum ist das regelmässige Üben für Therapeuten besonders wichtig, um das eigene Qi wieder zu regenerieren.

Shi Xinggui, Shaolinmönch, wurde in der Provinz Henan geboren. Mit 8 Jahren begann er im Shaolin Kloster mit dem Erlernen der Kampfkünste und der buddhistischen Lehren. Er bietet regelmässig Seminare in Morschach, Kanton Schwyz, an. **Der Besuch seiner Kurse ist ein besonderes Erlebnis!**



Kursdaten Qi-Gong- und Chan Meditation

Wochenendkurse:

30. April und 1. Mai 2011	9-12 Uhr, 14-17 Uhr
10. und 11. September 2011	9-12 Uhr, 14-17 Uhr
8. und 9. Oktober 2011	9-12 Uhr, 14-17 Uhr

Chen'shi Taiji Chuan:

4. bis 6. Oktober 2011

Qi-Gong Grundausbildungen:

Teil 1: Übungsleiter	13.03. bis 17.03.2011
Teil 2: Kursleiter	7.03. bis 11.03.2011
Teil 3: Shaolin Qi-Gong Lehrer	14.11. bis 18.11.2011

Seminarort: Antoniushaus Mattli in Morschach
www. Antoniushaus.ch

Anmeldung und Auskunft:

Heidi Kleiner
041 820 52 70
panoramapaxis@bluewin.ch

Autorin: Dominika Müller,
SBO-TCM Therapeutin mit Praxis in Schwyz

Traditionelle Chinesische Medizin

Am National Hospital of Traditional
Medicine in Hanoi.

Die Kurse sind von verschiedenen
Heilpraktiker-Schulen nach den
neuen Richtlinien von SBO-TCM
anerkannt.

Gerne beraten wir Sie persönlich und
unterbreiten eine detaillierte Offerte.

Weitere Informationen unter
IDEA Reisen und Schulen AG
Bahnhofstrasse 4 6460 Altdorf
www.ideareisen.ch



http://www.tcm-malta.com
tel: 00356 21312141

Das TCM Centre (In Zusammenarbeit mit
SBO-TCM anerkannten Schulen) in Malta bietet:

- 2-3 Praktikumsplätze/Monat
- 4 Chinesische Ärzte der Nanjing Universität
- Abschluss Diplom Universität Nanjing China
- Modernes neues staatliches Krankenhaus
- Kommunikation mit Ärzten, Patienten in Englisch
- Hoher Freizeitwert und günstige Flüge
- Praktikumsverträge mit diversen Schulen.

Für die Anerkennung setzen wir uns mit Ihrer
jeweiligen Schule in Verbindung.

氣 TAICHI & QIGONG SCHULE
Piet Haeuser | www.tqz.ch | 041 370 07 91

Ostern «Kraft der Stille» 22.04. – 24.04.2011
3-jährige QiGong Diplomausbildung
Start 28.06.2011
Graubünden «Kraft der Berge» 30.07. – 06.08.2011