

ERHÖHTE HARN SÄURE

Die Harnsäure im Blut sollte nicht höher sein als 7 mg/dl. Ist sie es doch, fragt man sich, woher das kommt und was es bedeutet. Liegt eine erbliche oder erworbene Stoffwechselstörung, die sogenannte primäre Hyperurikämie, zugrunde? Kann eine Nierenfunktionsstörung, die sekundäre Hyperurikämie, die Ursache sein? Oder sind Medikamente wie etwa Entwässerungstabletten, ASS (Acetylsalicylsäure) oder Hochdosen Vitamin B3 Schuld daran?

WIE HARNSÄURE ENTSTEHT

Harnsäure entsteht zwangsläufig beim Abbau von Purinen, die Bestandteile der Erbsubstanz und in allen Körperzellen sowie vielen Lebensmitteln enthalten sind. Auch Krankheiten wie Krebs, Leukämie oder Schuppenflechte erhö-

Der Blutbefund trifft ein und das Erstaunen ist groß: Der Harnsäurewert ist deutlich erhöht! Wie? Warum? Und was dagegen tun? Zu hohe Werte können genetisch bedingt sein oder mit einer Erkrankung in Verbindung stehen. Häufig ist die Ursache jedoch in der Ernährung und Lebensweise zu suchen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

hen Purin-Umsatz und Harnsäure.

RISIKOFAKTOR ERNÄHRUNG

Besonders purinreich sind Fleisch, Wurst, Speck, Innereien, Geflügel (v.a. die Haut!), Fisch (v.a. Ölsardine, Fischhaut, Hering, Forelle) und Meeresfrüchte (v.a. Krustentiere), Hülsenfrüchte, Bier (aufgrund von Hefe und Alkohol), Geschmacksverstärker und Hefeextrakt. Die niedrigsten Harnsäurewerte wurden bei Personen gefunden, die etwas Fisch, aber kein Fleisch essen.

VORSICHT BEI FRUKTOSE UND ZUCKERERSATZ

Ein Übermaß an Fruktose aus Fruchtsäften und Süßungsmitteln wie Agavensirup erhöhen Purine ebenfalls. Reissirup ist daher besser geeignet. Birkenzucker (Xylit) hemmt den Purinabbau.

REAGIEREN, BEVOR GICHT ENTSTEHT

Bereits ab 6,8 mg/dl Harnsäure im Blut bilden sich Harnsäurekristalle, die sich in Nieren oder Gelenken einlagern, Nierensteine und Nierenschäden oder eine geschwollene, heftig schmerzende „Gichtzehe“ verursachen können. Darum ist eine Entlastung des Körpers bereits sinnvoll, wenn vorerst nur die Harnsäure erhöht ist.

FÜR DIE UMWELT UND BEI ERHÖHTER HARNSÄURE GUT!

Gemüse, Obst, pflanzliche Proteine, Pilze wie Shiitake oder Austernpilz, Ballaststoffe und mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, etwas Fisch, nur wenig und mageres Fleisch sowie nicht zu stark erhaltende Kochmethoden wie Dünsten, Blanchieren, Garen sowie Suppen (außer Fleischsuppen!) und Kompotte sind ideal bei erhöhten Harnsäurewerten. Dazu viel Wasser trinken, grünen Tee und wenn man etwas Fett isst, Jasmin Tee. Sehr günstig sind frisch gepresste Zitrone, Beeren, Weintrauben, Erdbeeren und Heidelbeeren. Eine Studie aus dem Jahr 2012 ergab, dass 10 Kirschen pro Tag das Auftreten von Gichtanfällen um 35 Prozent reduzieren.

DAS BESTE AUS DREI WELTEN

WIE STEHEN WESTLICHE NATURHEILKUNDE, TCM UND AYURVEDA ZU ERHÖHTER HARNSÄURE?

Harnsäure senkende Medikamente sind nebenwirkungsreich und stressen die Niere, weshalb man andere Wege gehen sollte. Bei der Frage nach der Behandlung von erhöhter Harnsäure und Gicht gehen die drei traditionellen, pflanzenorientierten Medizinsysteme ganz ähnliche Wege. Alle führen nach Rom, möchte man sagen und so ist es gut, sich daraus ein Programm zurechtzulegen – auch überschneidend – oder energetisch auszutesten, was davon gerade am passendsten ist.

WESTLICHE NATURHEILKUNDE: ENTSÄUERN UND AUSLEITEN!

Die Gicht gilt als „Krankheit der Reichen“, steht sie doch mit üppigem Essen in Verbindung. Als Gegenmaßnahmen waren darum immer eine Entlastung des Körpers in Form von Fasten, Entsäuern mit Basenpulvern, basischem Essen und ausleitenden, stoffwechselaktivierenden Kräutern die wichtigsten Maßnahmen. Das kann man auch heutzutage leicht durchführen. Die kühlenden, ausleitenden Kräuter sind in Kapseln erhältlich,

können auch untereinander kombiniert werden und haben neben einfacher Anwendung den weiteren Vorteil, dass der ballaststoffreiche Sud nicht weggeworfen werden muss. Zur Harnsäureausleitung und Aktivierung der Ausscheidungsleistung kommt jedes der im Folgenden genannten Kräuter in Frage. Energetisch wirken alle kühlend, was bei erhöhter Harnsäure und schon gar bei Gicht sinnvoll ist.



- Brennnessel, Tausendguldenkraut, Löwenzahn oder Mariendistel sind kühlende, ausleitende, stoffwechselaktivierende Kräuter.



- Hochwertige Basenpulver (aus Citraten!) entsäuern, dadurch kann Harnsäure weniger leicht auskristallisieren.
- Lactobac Darmbakterien reduzieren Harnsäure aufgrund ihrer Laktobazillen bereits zu 30 Prozent über den Darm.
- Ballaststoffspender wie Akazienfaser oder Baobab binden Harnsäure bereits im Darm, wodurch sie bereits über diesen Weg ausgeschieden werden kann statt über die Nieren.
- Traubenkernextrakt (OPC) senkt Harnsäure besonders effektiv.
- Aminosäure L-Threonin leitet Harnsäure aus. Man muss aber die Tagesdosis wirklich auf drei Einnahmen verteilen und soll sie nicht auf einmal

einnehmen, da sonst zu viel Harnsäure in Umlauf kommt und einen Gichtanfall auslösen kann.

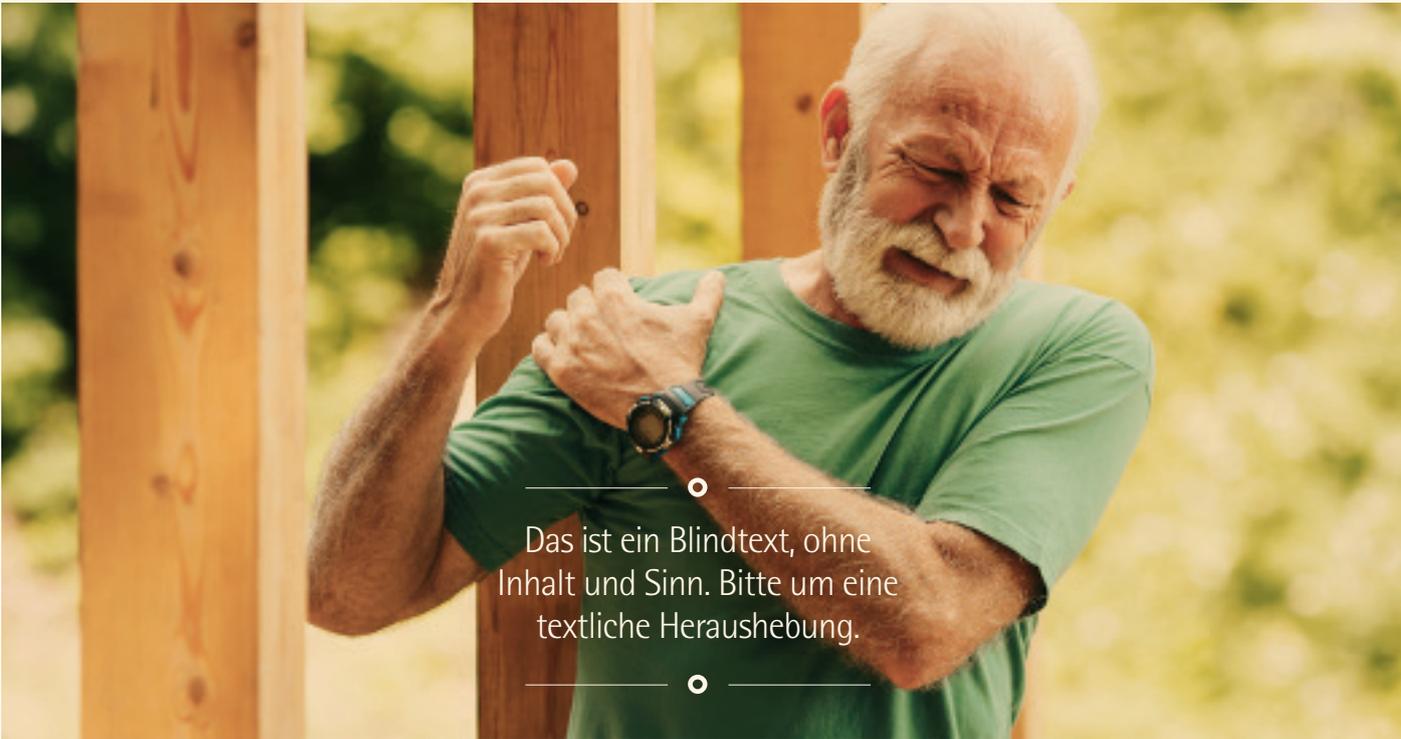
- Silizium hemmt Entzündungen und entlastet die Niere, unterstützt nebenbei belastete Knorpel und Gelenke.

TCM: DIE LEBER SPIELT BEIM GICHTANFALL MIT

Ein akuter Gichtanfall kommt plötzlich, nachts oder frühmorgens, verläuft schnell und ist sehr schmerzhaft. TCM-Therapeuten erkennen daraus mehrere Hinweise auf eine Beteiligung der Leber. Meist zeigt sich Gicht sogar überall da, wo der Lebermeridian verläuft – an der großen Zehe, aber auch am Knöchel oder Knie. Die Leber wird durch erhitzen- de Nahrungsmittel, vor allem viel fettes Fleisch und fette Gerichte, fette Süßspeisen, Frittiertes, Gebratenes, Geräuchertes, fette Saucen, fette Milchprodukte, Schokolade, aber auch „heiße“ Emotionen wie Ärger, Zorn, Frustration und generell viel Stress überreizt. Durch Emotionen und Stress kommt es leicht zu einer Blockade im Lebermeridian (Leber-Qi-Stagnation) und man fühlt sich auch psychisch nicht wohl. Pathogene Feuchtigkeit kann sich ansammeln – man spricht von „feuchter Hitze“ in deren Folge „Schleim“ entsteht und Gelenke belastet. Die TCM hilft der Leber deshalb ebenfalls mit kühlenden Kräutern und bekämpft auch noch die „feuchte Hitze“ bzw. den „Schleim“. Unsere Empfehlung zusätzlich zu den ausleitenden Kräutern:



- Reishi Vitalpilz wird bei Gicht eingesetzt, stärkt die Leber und löst Leber-Qi-Stagnation.
- Shiitake Vitalpilz, der Harnsäure senkt und Gichtschübe lindert, wird häufig mit dem Reishi kombiniert.
- Fu Ling Vitalpilz wirkt harntreibend,



Das ist ein Blindtext, ohne Inhalt und Sinn. Bitte um eine textliche Heraushebung.

feuchtigkeits- und schleimausleitend.

- **Baikal Helmkraut** wirkt extrem stark entzündungshemmend, schmerzstillend, leitet ebenfalls Schleim aus, senkt Harnsäure und kühlt übermäßige Hitze.
- **Polyporus Vitalpilz** leitet Ödeme besser aus als Medikamente.
- **Auricularia Vitalpilz** senkt den Harnsäurespiegel im Blut und verbessert den Blutfluss, der durch die Schwellung gestört ist. Er wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss, ersetzt ASS oder Aspirin, die den Harnsäurespiegel sogar ansteigen lassen können.

AYURVEDA – BITTERE KRÄUTER UND STOFFWECHSELAKTIVIERUNG

Im Ayurveda kennt man drei Konstitutionstypen (Doshas) – Vata, Pitta und Kapha. Menschen mit erhöhtem „Pitta“ (Feurelement, Hitze) neigen häufiger zu Übersäuerung und erhöhter Harnsäure und haben meist mehr Appetit, besonders auf Fleisch, Fisch und Saures. Ist auch „Vata“ (Luftelement, Kälte, Austrocknung) erhöht, kann die Harnsäure in schlecht durchbluteten Geweben auskristallisieren und es entsteht Gicht - „Vata Rakta“ genannt (wörtlich übersetzt „Vata-Einfluss auf verunreinigtes Blut“).

Pitta senkt man durch Blutreinigung und genau wie im Westen: Mit bitteren Pflanzen. Die Geschmacks-

richtungen scharf, sauer und salzig müssen reduziert, „rote“ Lebensmittel wie rotes Fleisch und Tomaten sollten gemieden werden. Zusätzlich wird Vata ausgeglichen, „Agni“ (das Verdauungsfeuer/der Stoffwechsel) wird angeregt und „Ama“ (Stoffwechsel-Schlacken/Schleim) beseitigt. Auch diese Ayurveda-Mittel können helfen:



- **Bittermelone mit Zimt und Banaba** wird bei Diabetes eingesetzt. Doch alle drei Natursubstanzen senken erhöhte Harnsäure und helfen bei Gicht! Die **Bittermelone** wirkt blutreinigend, stark entzündungshemmend und gleicht Vata aus, das bei Gicht im Ungleichgewicht ist. **Zimt** baut harnsäurebildenden Fruchtzucker ab. **Banabablatt** hat harntreibende Eigenschaften und wirkt antibakteriell (etwa bei Harnwegsinfektionen) und es befreit die Nieren von vielen schädlichen Stoffen.



- **Guggul**, die indische Myrrhe, wirkt stark entzündungshemmend, aktiviert den Stoffwechsel und leitet Stoffwechselschlacken/Schleim in der Tiefe aus, wodurch oft Gelenkschmerzen verschwinden.
- **Curcumin** aus der Curcuma-Wurzel gleicht alle drei Doshas aus, hemmt die Umwandlung von Purinen in Harnsäure und steigert gleichzeitig die Harnsäureausscheidung über den Urin. Darüber hinaus bremst Curcumin die Wiederaufnahme von Harnsäure in den Nieren und der Harnsäurespiegel sinkt.
- **Ashwagandha** ist bekannt für seine schlaffördernde, stressreduzierende Wirkung, dezimiert aber auch Vata und senkt die Harnsäure.
- **Weihrauch** ist ein starker Entzündungshemmer bei Gichtanfällen.
- **Tulsi Tee** ist ein wohlschmeckendes Getränk, stärkt die Nieren und senkt die Harnsäure. ♪