

# Neues Selbsthilfeangebot: Unterstützung bei Gicht

Schmerzende, geschwollene Gelenke sind Symptome, eine Lebens- und Ernährungsumstellung eine mögliche Behandlung – gemeint ist die Volkskrankheit Gicht. Um sich über das Leben mit Gicht auszutauschen, ist eine neue Selbsthilfegruppe in Planung.

Interessierte können sich bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus in Unna, Massener Straße 35 melden. Ansprechpartnerin ist Simone Saarbeck. Sie ist erreichbar unter Tel. 0 23 03 / 27-28 29 oder per E-Mail an [simone.saarbeck@kreis-unna.de](mailto:simone.saarbeck@kreis-unna.de).

## **Thema: Gicht**

Die Gicht oder auch Urikopathie bzw. Arthritis urica ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der sich im Blut zu viel Harnsäure ansammelt, wodurch Harnsäure-Ablagerungen zumeist in den Gelenken entstehen. Bei Gicht-Anfällen haben die Betroffenen heftige Gelenkschmerzen, sodass schon das Gewicht einer Bettdecke große Schmerzen verursachen kann, wie ein Betroffener schildert.

Die akute oder chronische Gicht erfordert nicht selten eine Lebens- und Ernährungsumstellung. Welche Erfahrungen Betroffene dabei gemacht haben, kann ebenso in der Selbsthilfe thematisiert werden, wie auch Tipps und Tricks zum Umgang mit der Krankheit. Austausch und sich so gegenseitig bei der Lebens- und Ernährungsumstellung unterstützen – das ist das Ziel der Gruppe.

Alle Informationen werden streng vertraulich behandelt! PK |  
PKU