



Gallensteinen vorbeugen

Nicht warten, bis der Stein sich meldet

Josef Karl, Heilpraktiker

Gallensteine sind Wohlstandsprobleme: Bei 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung in westlichen Industrieländern bilden sie sich im Laufe des Lebens. Die Mehrheit der Betroffenen merkt davon nichts. Eine Unverträglichkeit fettreicher Speisen kann zwar ein Indiz sein, dies wird aber häufig übersehen. Wenn Gallensteine sich erst in Form einer Gallenkolik bemerkbar machen, hilft oft nur noch der Chirurg. Was tun, damit es nicht soweit kommt?

Meist werden Leber und Galle in einem Atemzug genannt. Die Leber ist das „chemische Labor“ des Körpers, sie produziert viele lebensnotwendige Verbindungen – und auch die Gallenflüssigkeit. Diese fließt durch kleine Gänge in die birnenförmige Gallenblase, von wo aus sie, je nach Bedarf, in den Darm abgegeben werden kann. Die Leber ist also die Fabrik, die Gallenblase das Lager (heute sagt man: Logistikzentrum).

Die Galle, eine zunächst gelbe Flüssigkeit, wird in der Gallenblase konzentriert und dadurch grün-gelb bis grünbraun. Sie enthält Gallensäuren und Phospholipide, die im Darm für die Löslichkeit (Emulgierung) der Nahrungsfette sorgen und diese dadurch verdaubar machen. Durch erhöhte Konzentration der Galle und Entzündungen kann es zur Gallensteinbildung kommen. Von den Steinen wiederum gehen, wenn sie eine entsprechende Größe erlangt haben, fast alle gallenbedingten Krankheiten aus:

- Klemmt sich ein Stein im Gang zwischen Gallenblase und Darm ein, kommt es zur **Kolik**: Die Muskeln in der Wand der Gallenwege ziehen sich zusammen, um den Stein weiter zu transportieren. Dadurch entstehen heftige krampfartige Schmerzen im rechten Oberbauch.
- Steine sind auch die Ursache von **Gallenblasen- oder Gallenwegsentzündungen**: Sie reizen die Gallenwege und stauen den Gallenabfluß. Außerdem werden dadurch aus dem Darm aufsteigende bakterielle Infektionen begünstigt.
- Gallensteine können eine **Gelbsucht** auslösen, wenn sie einen Gallengang teilweise oder ganz verstopfen (die Medizin spricht von „verlegen“). Die Galle staut sich zurück bis in die Leber, diese wird dann nicht mehr genug vom Gallenfarbstoff Bilirubin los und muss ihn ins Blut abgeben, was letztlich zur Gelbfärbung der Haut führt.

Etwa 80 Prozent der Steine sind Cholesterinsteine, die nicht komplett, aber zu etwa drei Vierteln aus Cholesterin bestehen. Auch die sogenannten Pigmentsteine enthalten im Kern Cholesterin, doch daran haben sich Gallenfarbstoffe angelagert. Beide Steinarten können außerdem im Laufe der Zeit verkalken.

Die 4-F-Regel: Frauen sind deutlich häufiger betroffen

Wie kommt es zur Steinbildung? Frauen sind doppelt so

häufig betroffen wie Männer, vermutlich spielen also hormonelle Einflüsse eine Rolle: Schwangerschaft, Verhütungsmittel, später Hormonersatztherapie. In angelsächsischen Ländern spricht man von den 4 F: female, fat, fertile, forty – weiblich, dick, fruchtbar (d. h. hat Kinder), (ist über) 40. Es scheint eine familiäre Veranlagung für das Problem zu geben. Mit höherem Alter nimmt auch die Tendenz zur Gallensteinbildung zu. Eine sitzende Lebensweise mit Bewegungsträgheit kann dies begünstigen.

Der vielleicht wichtigste Faktor ist die Ernährung: Zu fettes und zu reichliches Essen schlagen sich als Übergewicht und Fettsucht nieder, die häufig bei Gallensteinträgern zu beobachten sind. Viele Betroffene spüren allerdings jahrelang nichts. Wenn Beschwerden auftreten, so sind sie zunächst meist unspezifisch: Besonders nach fettreichen Mahlzeiten treten Völlegefühl, Blähungen, eventuell auch Übelkeit oder Durchfall auf, manchmal auch mit Schmerzen im Oberbauch. Diese Symptome werden häufig mit einer Magen- oder Darmreizung verwechselt. Heftigere Schmerzen strahlen vom rechten Oberbauch auch in den Rücken und in die rechte Schulter aus – zusammen mit der Fettintoleranz ist dies ein deutliches Zeichen.

Bei massiven Gallensteinleiden mit wiederkehrenden Beschwerden wird von Experten die Operation empfohlen, das bedeutet in der Regel: Die Gallenblase wird entfernt (Cholezystektomie). Die OP ist Standard bzw. notwendig,

- wenn ein Leberschaden vorhanden ist (feststellbar durch Leberwerte bzw. Leberfunktionsprüfung)
- wenn schon eine Gelbsucht abgelaufen ist und damit durch den Gallestau auf Dauer ein Leberschaden droht
- wenn bereits öfter eine echte Gallenkolik auftrat.

Weder die Steinauflösung mit Medikamenten noch die Zerkrümmung durch Schallwellen garantieren bleibende Erfolge. Wichtig nach der OP ist eine Nachbehandlung, unter anderem mit pflanzlichen Mitteln (siehe S. 17–18) und einer angepassten Diät. Denn die Chirurgen übernehmen sich sehr oft mit dem Versprechen: „Nach der Operation können Sie wieder alles essen.“ Spätestens in zwei Jahren haben die Patienten – soweit sie dies dann tun – unter Umständen wieder die Beschwerden wie vor der Entfernung der Gallenblase und kommen irritiert in die Praxis; sie können schwer glauben, dass es so ist, obwohl doch das Organ entfernt wurde!

Heilpflanzen mit Tradition und wissenschaftlichem Segen

Arzneipflanzen können bei der Vorbeugung und Therapie von Gallensteinleiden eine wichtige Rolle spielen, oft sind sie auch bei der Nachbehandlung hilfreich. Die meisten in Frage kommenden Pflanzen werden seit langer Zeit eingesetzt, einige haben mittlerweile auch den Segen der mo-



Gallensteinen vorbeugen

dernen naturwissenschaftlichen Medizin erhalten, was sich in entsprechenden Empfehlungen (sog. „Positiv-Monographien“) des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) ausdrückt.

Schöllkraut und Erdrauch gehören beide zur Familie der Mohngewächse und haben in Bezug auf Gallenleiden auch ähnliche Wirkungen: Sie lindern krampfartige Beschwerden. Der Hauptwirkstoff im **Schöllkraut** (*Chelidonium majus*) ist das Alkaloid Chelidonin im gelben bitteren Saft. Als Tee wird die Pflanze kaum verwendet, vielmehr greift man auf die homöopathische Urtinktur sowie Tiefpotenzen bis D4 zurück. Daneben sind auch noch pflanzliche Fertigpräparate im Handel (z. B. Cholarist® oder Paverysat® forte); außerdem ist Schöllkraut in pflanzlichen Kombipräparaten für die Galle enthalten (z. B. mit Wermut und Löwenzahn in Gallemolan® forte, mit Curcuma in Choleodoron® sowie mit Curcuma und Pfefferminzöl in Horvilan®).

Auch **Erdrauch** (*Fumaria officinalis*), eine bei uns seltene Pflanze, enthält als Hauptwirkstoff ein Alkaloid: das Fumarin. Die Pflanze gilt seit langem als Mittel zur Blutreinigung oder, wie man früher sagte, für bessere Körpersäfte (Antidyskratikum), hilfreich auch bei Ekzemen und „leberreinigend“. Man findet sie in vielen alten Kräuterbüchern. Die naturwissenschaftliche Phytotherapie bestätigt ihre Wirkung bei „krampfartigen Beschwerden im Bereich der Gallenblase und der Gallenwege sowie des Magen-Darm-Traktes“. Es gibt allerdings nur ein standardisiertes Monopräparat (Bilobene®).

Der **Löwenzahn** (*Taraxacum officinale*) dürfte wohl eine der traditionsreichsten Pflanzen zur Behandlung der Gallenproblematik sein. Bitterstoffe und Phytosterin bestimmen anscheinend seine Wirkung. Für „Störungen des Gallenflusses“, aber auch „gegen Appetitlosigkeit und dyspeptische Beschwerden“ will ihn das BfArM verwendet wissen. Allerdings gibt es auch Gegenanzeigen, z. B. „Verschluss der Gallenwege“. Daher sollte er bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden. Im Frühjahr kann man sich Löwenzahnsaft selbst machen, ansonsten stehen Frischpflanzenpresssäfte zur Verfügung (Reformhaus oder Apotheke). Die Blätter der Pflanze sind im Frühjahr auch als Salatbeigabe beliebt. Auch als Tee oder Tinktur ist Löwenzahn verwendbar. Er findet sich in vielen Teemischungen (Leber-Galle-Tee) und Kombinationsmitteln (z. B. Carmol® Magen-Galle-Darm-Tropfen oder Salus Gallexier®).

Wermut: als Wein bewährt, als Absinth berüchtigt

Wermut (*Artemisia absinthium*) hilft als klassische Bitterstoffdroge bei Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden und Störungen der Gallenwege. Er ist in einigen Kombinationspräparaten enthalten, vor allem in sogenannten Amaratropfen zur Appetitanregung und als Verdauungshilfe (z. B. ventri-loges®). Er lässt sich aber auch gut als Tee anwenden: 1 Teelöffel Kraut mit 1/4 l kochendem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen. Wermuttee solo schmeckt allerdings sehr bitter! Süßen nützt wenig, eher hilft eine

Geschmackskorrektur durch andere Pflanzen, z. B. mit Pfefferminze (siehe Teerezept). Bei älteren Menschen ist Wermutwein zur Appetitanregung nicht nur beliebt, sondern – wenn nicht ein absolutes Alkoholverbot besteht – auch „magenwärmend“ und verdauungsfördernd. Dagegen ist der Wermutschnaps (Absinth) für seine verheerenden Wirkungen um 1900 berüchtigt. Daran dürfte neben dem billigen Alkohol, um nicht zu sagen Fusel, das giftige Thujon im ätherischen Wermutöl schuld gewesen sein. Heute ist der Absinth wieder zugelassen, jedoch mit maximal 10 mg Thujon pro Liter Alkohol – früher enthielt er die bis zu fünffache Menge.

Die **Pfefferminze** (*Mentha piperita*) ist hinter der Kamille das in Deutschland am meisten verwendete Teekraut. Bei Übelkeit, Brechreiz, Blähungen und Krämpfen wird eine Tasse Pfefferminztee zu Recht geschätzt, und ein Teil der wohltuenden Effekte lässt sich damit erklären, dass sie Galleabfluss und Galleproduktion anregt. Ihr Wirkprinzip beruht auf dem Inhaltsstoff ätherisches Öl mit Menthol, welches eben jener Stoff ist, den die meisten anderen Minzen, die oft so hervorragend duften (und schlecht schmecken), wie z. B. die einheimische Rossminze, nicht enthalten. Die echte Pfefferminze muss bei uns kultiviert werden: Sie ist eine komplizierte Kreuzung und verliert im Garten im Laufe der Jahre – sie ist ausdauernd, also winterhart und mehrjährig – ihren Duft und ihren so typischen Geschmack, weil sie sich wieder in eine ihrer Stammpflanzen zurückentwickelt.

Pfefferminzöl hilft nicht nur gegen Kopfschmerzen

Neben dem Tee – der übrigens nicht andauernd getrunken werden sollte, denn es können Magenschleimhautreizungen auftreten – verdient das ätherische Pfefferminzöl besondere Beachtung. Es ist die Grundlage vieler Pfefferminztropfen aus der Apotheke (ein paar Tropfen nimmt man auf Zucker oder Brot), aber auch von Dragees, die bei krampfartigen Beschwerden im oberen Verdauungstrakt und der Gallenwege verordnet werden (z. B. spasmogallosanol®). Bei Verschluss der Gallenwege und Gallenblasenentzündungen soll es allerdings nicht verwendet werden. Hilfreich ist auch die zusätzliche äußere Anwendung: Es lohnt sich, mit ein paar Tropfen – sei es China-Öl, Japanisches Minzöl oder Wildkräuteröl St. Johanser (83 % Pfefferminzöl) – die Gallengegend einzureiben.

Der **Schwarzrettich** (*Raphanus sativus niger*), ein guter Winterrettich, enthält Senfölglykoside und ätherisches Öl. Offiziell ist er zugelassen für Verdauungsbeschwerden, besonders infolge von „Dyskinesien der Gallenwege“, also bei gestörtem Gallenabfluß. Wenn man ihn nicht selbst anbauen und Saft davon bereiten kann, bieten sich die Preßsäfte aus Reformhaus oder Naturkosthandel an.

Gelbwurz: was Ayurveda und TCM schon länger wußten

Die Javanische **Gelbwurzel** zählt zu den Ingwergewächsen und ist vielen als der gelbfärbende Bestandteil des Currygewürzes bekannt. Beide Arten, nämlich *Curcuma longa* (= do me stica) und *Curcuma xanthorrhiza*, sind in Deutsch-



Gallensteinen vorbeugen

land allgemein zur Verdauungshilfe zugelassen. In der Praxis finden sie jedoch vor allem als Gallenmittel Verwendung. Teilweise wird das Wurzelpulver pur oder als Gewürz eingenommen (etwa 0,5 g pro Mahlzeit). Man kann daraus aber auch einen Tee machen: 1 gestrichener Teelöffel mit heißem Wasser übergießen und 10–15 Minuten ziehen lassen. Es gibt außerdem eine Reihe von standardisierten Fertigpräparaten, die sich bei Gallenproblemen bewährt haben, z. B. Infract® (Infirmarius-Rovit) oder Curcu-Truw®. Man nimmt jeweils zu den beiden Hauptmahlzeiten eine Kapsel.

Nicht unerwähnt bleiben sollte die **Artischocke** (*Cynara scolymus*): Wohl die meisten pflanzlichen Fertigärzneien, die als Gallentherapeutika verkauft werden, sind Artischockenpräparate (z. B. Ardeycholan®, Cefacynar®, Cholagogum Nattermann®, Hepagallin®, Cynarix®, Cynalip® duo 600 und viele andere). Zwar hat das Bundesinstitut BfArM unter Indikationen wiederum lediglich die üblichen „dyspeptischen Beschwerden“ vermerkt. Doch wissen inzwischen nicht nur die Therapeuten, sondern viele Laien, wie gut die Artischocke bei der Fettverdauung hilft, weshalb sie z. B. häufig auch nach Gallenblasenentfernung und den dann oft auftretenden Problemen dauerhaft verordnet wird.

Zum Abschluss noch das Rezept für einen guten Tee; er wirkt gallefördernd und galletreibend (choloretisch und cholagogisch) und unter anderem deshalb auch verdauungsfördernd (antidyspeptisch). Das darin enthaltene, wenig bekannte Ruhrkraut (*Helichrysum arenarium*) wird oft nur als „Schmuckdroge“ den Teemischungen beigelegt. Es ist aber tatsächlich gegen Verdauungsbeschwerden zugelassen, mit dem Vermerk „wirkt schwach choloretisch“. Hier das Rezept:

10 g Wermutkraut
20 g Pfefferminzblätter
10 g Ruhrkrautblüten
5 g Kardamomfrüchte

Von der Mischung nimmt man 1 Teelöffel auf 1 große Tasse kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen; nach der Hauptmahlzeit trinken.

Bei Koliken Heublumensack – oder notfalls Buscopan

Bei leichten Koliken helfen feuchtheiße Wickel oder Kompressen, die in verschiedenen Varianten zur Hausapotheke gehören. Ich empfehle den Heublumensack: Ein Leinensack wird mit Heublumen gefüllt (oder fertig in der Apotheke gekauft) und im Wasserdampf erhitzt, dann in der Lebergegend für eine halbe bis dreiviertel Stunde aufgelegt; wohltuend auch bei Leberbeschwerden oder zur Leberunterstützung, z. B. beim Fasten.

Ausgeprägte Gallensteinkoliken verursachen allerdings unerträgliche Schmerzen. Dann helfen oft nur noch schulmedizinische Spasmolytika (Buscopan), und bei Wiederholung die Operation.

Wir können aber einiges tun, damit es gar nicht soweit kommt:

- mit einer maßvollen Ernährung
- mit einer Ernährung möglichst frei von tierischen Fetten und erhitzten Fetten. Vor allem Schweinefleisch, paniertes Fleisch, Röstprodukte (auch Kaffee) sollten gemieden werden; auch hochprozentiger Alkohol ist tabu, Bier und Wein bestenfalls in geringen Mengen
- mit ballaststoffreicher Ernährung (Vollgetreide, Gemüse sowie Salat)
- mit Bewegung bzw. Sport.

Damit sind „nebenbei“ wichtige Voraussetzungen geschaffen für regelmäßigen Stuhlgang und für eine oft nötige Gewichtsreduktion. Das kann viel Positives bewirken und ist nicht nur für die Galle und Gallenblase hilfreich, sondern trägt generell zur besseren Gesundheit bei.

Verfasser: Josef Karl, Heilpraktiker

Quelle: Naturarzt 09/2005

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle

Christophallee 21

75177 Pforzheim

Telefon 07231 / 4629 282

Telefax 07231 / 4629 284

E-Mail: info@naturheilbund.de

www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*