



Blähungen – Häufig ist die Galle schuld

Dr. med. Volker Schmiedel, Kassel

Die Galle bezeichnet nicht jene Blase unterhalb der Leber, sondern die Flüssigkeit darin. Für die Verdauungsarbeit im Darm ist sie unentbehrlich. Wer „zuviel Galle hat“ (im übertragenen Sinn), gilt als Choleriker. Aber was passiert, wenn wir zu wenig davon produzieren? Häufig quälen die Betroffenen heftige Blähungen.

In der Leber, dem Labor des Körpers im Oberbauch, finden die meisten chemischen Stoffumsetzungen statt. Ihre wichtigste Aufgabe ist die Synthese komplizierter Eiweiße, die wichtige Faktoren für die Blutgerinnung darstellen. Darüber hinaus ist die Leber für Entgiftung (unter anderem von Alkohol, Medikamenten und Umweltgiften) zuständig. Und sie produziert die Gallenflüssigkeit für die Verdauung.

Diese besteht hauptsächlich aus Cholesterin, Gallensäuren und Bilirubin, einem Abbauprodukt des roten Blutfarbstoffes. Diese Stoffe müssen in bestimmten Konzentrationsverhältnissen zueinander stehen, da sonst bestimmte Bestandteile kristallisieren und Steine bilden können.

Die Gallensäuren sind für die Emulgierung der Fette in der Nahrung zuständig. Das heißt, die Gallensäuren zersetzen diese großen Fetttropfen zu vielen kleinen. Normalerweise sind Fette nicht wasserlöslich und bilden daher im Nahrungsbrei große Tropfen, die von den Verdauungsenzymen nur schlecht verarbeitet werden können.

Erste Anzeichen: Quälende Blähungen, faulige Winde

Warum bei manchen Menschen zu wenig Gallenflüssigkeit bereitgestellt werden kann, ist nicht geklärt. In der Folge kommt es zu einer Fettverdauungsstörung. Dabei gelangen einige der Fette in den Dickdarm. Üblicherweise werden fast alle Fette bereits im Dünndarm resorbiert. Wenn nun aber größere Fettmengen doch im Dickdarm erscheinen, erhalten die dort vorhandenen Bakterien einen unerwarteten Dünger.

Leider werden nicht nur Keime gefüttert, mit denen wir in einer sinnvollen Symbiose leben, sondern vor allem Fäulniskeime, die dann in der Stuhlflora überhand nehmen. Die Fettverdauung durch diese Bakterien ist dann meist mit einer erheblichen Gasbildung verbunden. Der betroffene Mensch oder vielmehr der Patient – er leidet dann unter der Krankheit „Fettmalabsorption“, also Fettaufnahmestörung – nimmt diese als starke, quälende Blähungen mit häufigem Abgang meist stark faulig stinkender Winde wahr.

Wenn fast keine Gallenflüssigkeit mehr produziert oder in den Darm abgegeben wird, kann der Stuhl seine normale kräftige, braune Farbe, die von den Gallenfarbstoffen herrührt, verlieren. Der Stuhl wird dann gelb, lehmfarben, im Extremfall sogar grau und ganz farblos. Er klebt häufig wegen des Fettgehaltes an der Schüssel und kann manchmal sogar richtig fettig glänzen. Passiert das häufiger, und kom-

men andere Beschwerden wie Völlegefühl, Verstopfung oder Blähungen hinzu, sollte man seinen Stuhl untersuchen lassen.

Mit dem Fett schwinden wichtige Vitalstoffe

Eine Fettverdauungsstörung geht nicht nur mit einem Energieverlust durch die Fettstühle einher, sondern mit weiteren Vitalstoffverlusten. Mit einem Gramm Fett gehen neun Kilokalorien verloren. Die Fette ziehen außerdem die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K mit heraus, so dass bei starker und länger bestehender Fettaufnahmestörung auch Vitaminmangelzustände drohen. Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium oder Zink bilden mit den Fetten sogenannte Seifen – ihre Aufnahme wird ebenfalls beeinträchtigt.

Der langfristig daraus resultierende Vitamin- und Mineralstoffmangel zieht weitere Störungen wie Schlaptheit, Gefühl des Energiemangels, Wundheilungsstörungen, Osteoporose, Herzrhythmusstörungen und ein geschwächtes Immunsystem nach sich. Erste Anzeichen zeigen sich oft erst nach Monaten oder Jahren.

Fehlende Gallenblase bereitete Probleme

Vor einem Jahr kam die 52jährige Jutta H. zu einem stationären Aufenthalt in die Klinik. Schon bei kleinen körperlichen und geistigen Anstrengungen war sie schnell erschöpft. Noch schlimmer war, dass sie ständig unter Blähungen litt. Nach jeder Speise, besonders aber nach fettem Essen, gab sie ein Druckgefühl im Oberbauch an.

Seit einigen Monaten kamen wiederkehrende Durchfälle hinzu, die alle zwei Wochen auftraten und jeweils für einige Tage anhielten. Die Erschöpfung nahm dann weiter zu. In der Anamnese wurde deutlich, dass die Beschwerden nach einer Gallenblasenoperation im Jahre 1995 begonnen hatten. Auf genaues Befragen gab Jutta H. an, dass die Farbe der Stühle hellgelb war. Alle diese subjektiven und objektiven Symptome deuteten auf ein Organ als Ursache der Beschwerden hin: die fehlende Gallenblase.

Die Leber kann zwar nach einer Entfernung der Gallenblase weiterhin Galle produzieren. Durch die fehlende Speichermöglichkeit wird sie aber nicht mehr in größerer Menge abgegeben, wenn dies erforderlich wäre. Störungen, die in beschriebener Weise nach einer Gallenblasenoperation (Cholezystektomie) auftreten, werden als Post Cholezystektomiesyndrom bezeichnet.

Diese Verdachtsdiagnose kann durch eine einfache Stuhluntersuchung, die leider nur wenige Gastroenterologen (Magen-Darm-Fachärzte) anbieten, bestätigt werden – nämlich der Bestimmung der Menge des im Stuhl enthaltenen Fettes. Diese Menge sollte 4,5 g pro 100 g Stuhlgewicht nicht überschreiten. Jutta H. hatte 4,79 g/100 g Stuhl. Dies



Blähungen – Häufig ist die Galle schuld

war umso erstaunlicher, da sie sich wegen der schlechten Verträglichkeit nur sehr fettarm ernährt.

Fettstühle können noch andere Ursachen haben, zum Beispiel Zöliakie (Sprue), Nahrungsmittelallergien, Störung der Bauchspeicheldrüse oder Darmentzündungen.

Die Stuhluntersuchung brachte Jutta H. weiter. Während bei einer Darmentzündung meist Neutralfette und Fettsäuren im Stuhl nachweisbar sind, fanden wir hier nur Neutralfette stark positiv, Fettsäuren hingegen negativ, also nicht nachweisbar. Dies deutet auf eine Störung in der „oberen Etage“ des Verdauungstraktes hin: Gallenflüssigkeit oder Bauchspeicheldrüse.

Da die Enzyme der Bauchspeicheldrüse im Stuhl völlig normal waren, blieb nur noch die nicht ausreichend gebildete oder frei gesetzte Galle als Ursache möglich. Bewiesen wird die Verdachtsdiagnose durch den Erfolg einer entsprechenden Behandlung.

Artischocke bringt Fettverdauung ins Lot

Jutta H. nahm ein qualitativ hochwertiges und gut dosiertes pflanzliches Heilmittel zu den Mahlzeiten ein: Artischockenkapseln. Sie regen die Produktion der Gallenflüssigkeit in der Leber an. Außerdem wird der „Saft“ leichter ausgeschieden.

Bereits nach wenigen Tagen verspürt die Patientin eine deutliche Besserung. Nach einem Jahr stellte sie sich nochmals vor. Sie hatte regelmäßig vor jeder Mahlzeit ihre Artischockenkapsel eingenommen und seitdem keinerlei Durchfall mehr gehabt! Die Blähungen waren bis auf ein normales und erträgliches Maß verschwunden. Der Appetit hatte sich normalisiert, sie konnte sogar Fett wieder essen. Sie nahm dann allerdings zwei statt einer Kapsel.

Sicherheitshalber kontrollierten wir noch einmal den Stuhl und fanden dabei weder Fette noch Fettsäuren. Nebenbei kontrollierten wir noch die Blutfette. Das Cholesterin im Blut war um mehr als zehn Prozent abgesunken, das „schlechte“ LDL-Cholesterin sogar um mehr als 20 Prozent, während das gute HDL-Cholesterin um mehr als 15 Prozent angestiegen war.

„Nebenwirkung“: Artischocke senkt LDL-Cholesterin

Die Senkung erhöhter Cholesterinwerte ist eine angenehme „Nebenwirkung“ der verdauungsfördernden Artischocke. In einer jüngst abgeschlossenen Studie konnten wir zeigen, dass sich unter Einnahme eines Artischockenpräparates eine mehr als doppelt so hohe Cholesterinsenkung wie unter dem Placebo (Scheinpräparat) ergab: 14,7 gegen 5,6 Prozent. Nebenbei konnte bei den Patienten mit starken Blähungen eine signifikante Verbesserung erzielt werden, was bei den Patienten mit Scheinpräparat nicht der Fall war.

Artischockenpräparate dürfen also zu recht bei sogenannten dyspeptischen Beschwerden, das heißt bei Verdau-

ungsproblemen, eingesetzt werden, wenn die Ursache in Störungen des Gallensystems zu suchen ist. Das trifft auch auf funktionelle Störungen zu, wenn sich also organisch kein krankhafter Befund erheben lässt, aber die Funktion, also hier die Produktion und angemessene Bereitstellung der Gallenflüssigkeit, dennoch gestört ist.

Wichtig ist, dass ein qualitativ hochwertiges und ausreichend hoch dosiertes Präparat eingenommen wird. Kapseln mit je 400 mg Artischockenextrakt sind Hepar-POS®, Hepar-SL® forte oder Ardeycholan® Artischocke.

Curcuma regt den Gallenfluss an

Eine weitere Heilpflanze, für die günstige Effekte belegt sind, ist der Curcumawurzelstock (Javanische Gelbwurz). Die Präparate, zum Beispiel Curcu-Truw® oder Chola-gogum F Nattermann®, regen ebenfalls Galleproduktion und Ausscheidung an. Am besten wird, sowohl bei der Artischocke als auch beim Curcuma, jeweils vor der Mahlzeit eine Kapsel eingenommen.

Sollte die Ursache tatsächlich im Bereich der Gallenblase gelegen haben, werden Sie bereits nach wenigen Tagen eine deutliche Besserung der Beschwerden, eventuell auch der Beschaffenheit, der Farbe und des Geruches des Stuhles feststellen können. Die Präparate müssen dann auf Dauer eingenommen werden.

Natürlich kann man Artischocke oder Curcuma auch in der täglichen Küche verwenden. Allerdings: Wer möchte schon zu jeder Mahlzeit größere Mengen Artischocke oder Curcuma verzehren? Hinzu kommt, dass der wirksame Extrakt aus den Artischockenblättern und nicht aus den in der Ernährung üblichen Artischockenböden gewonnen wird.

Bei leichteren Formen von Gallenfunktionsstörungen, die noch keine regelmäßige medikamentöse Therapie erforderlich machen, kann der Verzehr von Pflanzen, die den Gallenfluss anregen, unter Umständen ausreichend sein. Meist sind das bittere Salate, Kräuter oder Gewürze: Löwenzahn, Endivien, Radiccio sowie Curcuma und Curry, um nur einige zu nennen.

Kräuter und Wickel – Wärme ohne Nebenwirkungen

Nicht vergessen sollten wir auch die Rezepte mit Heilkräutern zur Teezubereitung.

Gallentee-Rezepte

Rezepte für jeweils 100 g Tee

Gallentee mit entkrampfender Wirkung:

30 g Pfefferminzblätter

30 g Kümmelfrüchte

20 g Johanniskraut

10 g Fenchelfrüchte

10 g Ringelblumenblüten



Blähungen – Häufig ist die Galle schuld

Galletreibender Tee

20 g Benediktenkraut je 20 g
20 g Wermutkraut
20 g Pfefferminzblätter
20 g Löwenzahnkraut
20 g Mariendistel Früchte

1 TL pro Tasse heiß übergießen, 10 Minuten ziehen lassen.
3 Tassen täglich

Dabei handelt es sich um bewährte Mischungen, die bedarfsweise oder kurmäßig für einige Wochen angewendet werden können.

Ein weiteres Hausmittel ist der **Leberwickel**. Seine Wärme weitet die Gallengänge und lässt die Flüssigkeit besser durch. Bei starken, kolikartigen Beschwerden, die sich auf eine solche Wärmeanwendung nicht deutlich bessern, sollten Sie einen Arzt rufen – es könnte sich dann um einen Gallengangsverschluss durch einen Stein handeln.

Wie wird ein Leberwickel angelegt?

Legen Sie ein großes Badetuch quer auf das Bett. Nässen Sie ein kleines Handtuch mit heißem Wasser und drücken es aus, bis es nicht mehr tropft. Legen Sie sich hin und das nasse zusammengefaltete Tuch auf die Lebergegend (rechter Oberbauch, dort wo die Rippen enden).

Auf das feuchte Tuch legen Sie eine heiße Wärmflasche und bedecken den Leib mit dem vorbereiteten Badetuch. Nun können Sie sich wohlig warm in die Bettdecke einmummeln.

Bleiben Sie 20 bis 30 Minuten liegen, bis Ihnen angenehm warm ist und Sie sich entspannt fühlen.

Am günstigsten wird der Leberwickel nach dem Mittagessen angelegt. Er kann prinzipiell aber auch zu jeder anderen Tageszeit durchgeführt werden.

Beim Heilfasten soll er die Leberdurchblutung und Leberentgiftung anregen.

Weiterführende Literatur:

- E. Brooke: Von Salbei, Klee und Löwenzahn. Bauer, Freiburg, 1997
- A. McIntyre: Das große Buch der heilenden Pflanzen. Hugendubel, München, 1998
- E. Rauch und P. Kruletz: Natürlich gesund mit Heilkräuterkuren. Haug, Stuttgart, 2002

Verfasser:

Dr. med. Volker Schmiedel
Habichtswald-Klinik, Kassel

Quelle:

Naturarzt 11/2002

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!*