

DER ÄRGER MIT DEN GALLENSTEINEN

Frauen erkranken häufiger daran als Männer. Gallensteine entstehen durch auskristallisierte Bestandteile der Gallenflüssigkeit in der Gallenblase oder im Gallengang, begünstigt durch falsche Ernährung, familiäre Veranlagung, Übergewicht, Diabetes Typ II und Insulinresistenz. Je nach Lage und Größe können Gallensteine Schmerzen auslösen bis hin zu heftigen Gallenkoliken. Lesen Sie, wie man Gallensteine verhindern bzw. auch auflösen kann.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Alles kann ganz harmlos beginnen. Ein wenig Druckgefühl im rechten Oberbauch, ein „Zwicken“ unter dem rechten Rippenbogen hie und da sind erste Anzeichen. Auch Kreuzschmerzen können auftreten. Später kann es heftiger werden. Bei einem großen Gallenstein etwa kann zum Druckgefühl ein flaes Gefühl im Magen und ein Ziehen in der Lebergegend kommen, das ausstrahlt bis zum Schulterblatt und zu Erbrechen innerhalb der nächsten paar Stunden führt. Neben großen Steinen gibt es auch noch kleine Steinchen (Gries), die eine Gallenblasenentzündung oder eine Gallenkolik auslösen können, wenn sie den Gallengang verlegen. Wenn man rechtzeitig gegensteuert, wird alles gut werden. Aber es kann in der Folge auch zu Komplikationen kommen, eine Bauchspeicheldrüsenentzündung entstehen oder eine Verletzung der Gallenblasenwand mit austretender Gallenflüssigkeit, Bauchfellentzündung und sogar Gallenblasen- oder Gallengangkrebs. Darum wird häufig zur Operation geraten. Andererseits wird auch zu früh und schon bei Frauen um die 30 ohne größere Beschwerden operiert, was wohl auch nicht der Weisheit letzter Schluss sein kann.

DIE URSACHEN - FRAUEN HÄUFIGER BETROFFEN

Ein Viertel aller Menschen über 50 Jahre hat Gallensteine, meist in der Gallenblase und sehr oft unbemerkt, weil sie keine Beschwer-

den verursachen. Frauen haben ein doppelt bis vierfach so hohes Risiko Gallensteine zu entwickeln wie Männer. Das kann durch Östrogene mitbedingt sein, die die Bildung von Gallensäuren unterdrücken. Schwangerschaft und Antibabypille aber auch das Krebsmedikament Tamoxifen und weitere Medikamente erhöhen ebenfalls die Gefahr für die

Bildung von Gallensteinen. Übergewicht spielt eine große Rolle, genauso wie Diabetes Typ II und die Verfügbarkeit von Ballaststoffen im Dünndarm, wo sie die bereits zur Ausscheidung bereiten Gallensäuren binden sollen, damit sie nicht von der Leber rückresorbiert werden müssen. Weitere Risikofaktoren sind: Eine Vorliebe für süße und fettige Speisen und viel Ärger im Alltag. Etwa durch eine „toxische“ (einengende) Beziehung, unausgesprochene, angestaute Gefühle, die buchstäblich „versteinern“, wobei die Angst, Probleme anzusprechen oder die Ohnmacht (es ändert sich ohnehin nichts), die Thematik verschlimmern. Nicht ohne Grund sagt ein deutsches Sprichwort: „Wer sein Herz ausschütten kann, dem wird die Galle nicht überlaufen“.

WORAUS BESTEHEN GALLENSTEINE?

Gallensteine können sich in der Gallenblase oder, im schlechteren Fall, im Gallengang bilden, wenn die Inhaltsstoffe der Gallenflüssigkeit stark ansteigen, eine kleine feste Masse bilden und sich immer mehr vergrößern. Gallensteine können bestehen aus

- Reinem Cholesterin
- Farbstoff Bilirubin (Calciumbilirubin)
- Gemisch aus Cholesterin und seinen Abkömmlingen, Gallensalzen, Gallenfarbstoffen und nichtorganischen Calciumsalzen
- Ausschließlich Mineralien (Calciumcarbonat)

Am häufigsten ist die Mischform, wobei erhöhtes Cholesterin in der Gallenblase eine grundlegende Rolle spielt. Es ist nicht wasserlöslich und muss in eine Lezithin-Gallensalzemulsion eingebettet sein. Wenn nun entweder die Cholesterinbildung erhöht ist oder Gallensäuren oder Lezithin vermindert sind, kommt es zur Steinbildung.

AKUTE SCHMERZEN - WAS HILFT AM BESTEN?

Um es gleich vorweg zu nehmen: Es gibt ein „Dreamteam“ bei akuten Gallenbeschwerden. Den *Reishi Vitalpilz* und wenn das nicht ausreicht, um akute Schmerzen zu beenden, kann man den *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* nach 15 Minuten „nachschießen“. Je ein, zwei Kapseln können schon ausreichen, manche brauchen auch etwas mehr. Ideal ist es natürlich, wenn man sich dann täglich mit beiden Vitalpilzen versorgt. Ebenfalls sehr ratsam: *Kolloidales Magnesium* in der Lebergegend einreiben. Es dringt über die Haut ein und entspannt die Gallengänge sofort. Bei Männern soll Magnesium Gallensteinen vorbeugen. Vor allem hilft es Kalziumsteine aufzulösen.

NICHT IMMER GUT: DEN GALLENFLUSS ANREGEN

Täglich produziert die Leber etwa einen halben bis einen Liter konzentrierte Gallenflüssigkeit aus Gallensäure, Cholesterin, dem Farbstoff Bilirubin und Mineralien, die in der Gallenblase, die nur Reservoir für die Gallenflüssigkeit ist, zur Verfügung steht. Ab 40 wird der Gallenfluss bei vielen schon schwächer. Das beeinträchtigt die Fettverdauung. Man verträgt Fett nicht gut, hat nach dem Essen Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit und krampfartige Oberbauchbeschwerden, die Leber wird weniger gut durchgespült, wodurch Giftstoffe schlechter abtransportiert werden und es entstehen leichter Gallensteine. Die Naturheiltherapie bemüht sich traditionell um funktionelle Störungen der Galle. Etwa sind die *Mariendistel*, die *Artischocke*, die *Löwenzahnwurzel* oder *Curcuma* empfohlen, um den Gallenfluss in Schwung zu bringen (choleretische Wirkung) und die Gallenblase gründlich zu entleeren (cholekinetische Wirkung), dabei sogar Gallengries loszuwerden und das Verdauungssystem insgesamt gesünder zu halten. *Mariendistel*

reduziert auch noch Cholesterin in der Galle und *Curcuma* hemmt die Bildung von Cholesterinkristallen. *Löwenzahn* enthält Cholin, das Gallensteine verhindert. Vorbeugend sind die Mittel hervorragend, auch bei Gries kann man sie noch einsetzen, doch nicht, wenn man schon einen Stein hat (Ultraschalluntersuchung). Er kann in Bewegung geraten und eine Gallenkolik auslösen. Bei Komplikationen, wie einem Verschluss der Gallenwege, Gallenblasenvereiterung, schweren Leberfunktionsstörungen und schweren entzündungsbedingten Infektionen hält man sich mit Pflanzen-Empfehlungen überhaupt besser zurück.

EIN MIKROBIOM IM GALLENTRAKT?

Pflanzliche Nahrungsmittel, auch Küchenkräuter und Heilkräuter, die oft Bitterkräuter sind, fördern immer auch das Mikrobiom (Bakterienflora) im Körper. Erst 2020 ent-



deckten Wissenschaftler eine reiche Bakterienflora im Gallentrakt, den man bis dahin für steril gehalten hat. Jetzt vermutet man, dass Gallenerkrankungen wie Steinbildung sogar durch eine Gallen-Fehlbesiedelung ausgelöst werden könnten.

HILFE, EINE ENTZÜNDUNG!

Vor rund dreizehn Jahren kam an einem Freitag ein Hilferuf einer Therapeutin aus einem Krankenhaus. Ihre Gallenblase war stark angeschwollen und keine Therapie schlug an. Sie sollte operiert werden, was aber nicht möglich war aufgrund der hohen Entzündungswerte. Sie bat um Hilfe, da sie ihre Gallenblase unbedingt behalten wollte. Eine Gallenblasenentzündung tritt meist aufgrund einer Behinderung im Abfluss der Gallenflüssigkeit auf, die auf Gallensteine

zurückzuführen sind. Dadurch können Bakterien aus dem Darm die Gallenwege besiedeln. Außerdem kann die mechanische Reizung der Gallenblasenwand eine Entzündung verursachen. Ein energetischer Test ermittelte für die Frau drei hilfreiche Natursubstanzen. Es war das stark entzündungshemmende *Krillöl*, das ballaststoffreiche und entzündungshemmende *Baobab* und der entzündungshemmende, zugleich cholesterinsenkende, antivirale und antibakterielle *Grapefruitkernextrakt*. Die Patientin wollte es versuchen und begann sofort im Krankenhaus mit der Einnahme. Drei Tage später wurde eine Ultraschalluntersuchung gemacht und das Erstaunen war groß. Die Gallenblase hatte sich völlig normalisiert, die Frau konnte nach Hause gehen. Als wir sie vor einem Jahr wieder trafen, hatte sie ihre Gallenblase noch immer und nie wieder Probleme damit. Betrachten wir genauer, was sie eingenommen hatte.

KRILLÖL BEI GALLENPROBLEMEN – EIN WIDERSPRUCH?

Man liest immer wieder, dass man Fischöl bei Problemen mit der Galle eher meiden sollte, obwohl seine Omega-3-Fettsäuren an sich Gallensteinen vorbeugen, indem sie Cholesterin in der Gallenflüssigkeit reduzieren. Nun ist wohl interessant, dass im *Krillöl* die Omega-3-Fettsäuren – und das ist einzigartig unter allen Omega-3-Fettsäure-Quellen – auf Phospholipiden und auf Triglyceriden aufgebaut sind. Phospholipide sind nicht nur an sich schon ein Bestandteil der Gallenflüssigkeit, gebunden an Phospholipide werden die Omega-3-Fettsäuren des Krillöls im direkten Weg, unter Umgehung der Leber und ohne dass Gallensäuren notwendig sind, direkt im Dünndarm aufgenommen. Ein großer Vorteil, wenn man wenig Gallensäuren hat! Außerdem enthält *Krillöl* relativ viel Cholin. Es sorgt dafür, dass die Fette im Körper flüssig bleiben, statt sich in Organen und Blutgefäßen abzulagern. Cholin transportiert sogar Triglyceride aus der Leber an die Stellen im Körper, an denen sie benötigt werden. Damit beugt Cholin einer Verfettung der Leber vor, entgiftet sie und verhindert Cholesterinablagerungen in Form von Gallensteinen. Krillöl ist also durchaus eine therapeutisch interessante Natursubstanz für Leber und Galle. Außerdem ist es sehr



stark entzündungshemmend, erhöht den Gehalt an Gallensäure in der Gallenflüssigkeit und senkt Triglyceride. Für die Dauernutzer von *Krillöl* lauter gute Nachrichten!

BAOBAB ODER ANDERE BALLASTSTOFFE

Ein Mangel an Ballaststoffen in der Ernährung spielt mit bei Funktionsstörungen der Leber, bei Verstopfung und potentiell auch bei der Bildung von Gallensteinen. Die bereits zur Ausscheidung bereiten Gallensäuren sollten im Dünndarm von Ballaststoffen gebunden werden, da sie sonst – beladen mit Ausscheidungsprodukten wie Giften – von der Leber rückresorbiert werden müssen und auch das Risiko von Gallensteinen erhöhen. Besonders geeignet zur Nahrungsergänzung: *Baobab* oder *Akazienfaser*.

GRAPEFRUITKERNEXTRAKT LÖST GALLENSTAU

Eine Gallenblasenentzündung kann durch eine Fehlbesiedelung der Galle mit Bakterien entstehen und *Grapefruitkernextrakt* wirkt als natürliches Antibiotikum. Vor allem aber ist *Grapefruitkernextrakt* entzündungshemmend, senkt Cholesterin und wird bei Gallenstau, Gallenschwäche, Fettverdauungsstörungen, Gallenblasenentzündung und Fettleber eingesetzt.

WAS NOCH EINE ROLLE SPIELT

Übrigens schützt vegetarische Ernährung, die ballaststoffreich ist, vor Gallensteinen. Tierische Proteine, wie Casein aus Milchprodukten, erhöhen das Risiko, während Proteine aus Gemüse davor schützen. Darüber hinaus können Lebensmittelunverträglichkeiten am Entstehen von Gallensteinen mitbeteiligt sein, weil man annimmt, dass allergieauslösende Substanzen den Gallengang anschwellen lassen und den Gallenfluss beeinträchtigen. Am häufigsten sollen Eier die Symptome auslösen, gefolgt von Schweinefleisch, Zwiebeln, Geflügel, Milch, Kaffee, Zitrusfrüchten, Mais, Bohnen und Nüssen (siehe J.C. Breneman, Basics of Food Allergy).

GALLENSTEINE AUFLÖSEN

Es gibt neben der Operation die Möglichkeit, Gallensteine auf chemischem Weg aufzulösen. Die Leberreinigung mit Olivenöl

soll hingegen nicht funktionieren. *Löwenzahn* baut Steine ebenfalls ab, auch Petersilie, in Maßen verwendet, Schachtelhalm (Zinnkraut) oder Maisbarttee (die Fäden des Mais) haben diese Fähigkeit.

Auf jeden Fall sollte man Bitterkeit und Groll als Auslöser auf der psychischen Ebene bedenken, denn die Psyche wird die eigentliche Ursache sein für Energieblockaden mit späteren körperlichen Folgen. Bitterkeit und Gereiztheit sind ein großer Trigger für die Produktion von Galle. Sie muss zumindest frei fließen können, wenn man schon „Gift und Galle spuckt“. Hilfreiche Natursubstanzen sind die *Mariendistel*, die durch Erleichterung auf körperlicher Ebene auf die Psyche mitwirkt, *kolloidales Gold* oder *Rhodiola rosea*, mit der man gleich alles leichter nimmt. In der TCM zeigt sich eine schwache Gallenblase in der Schwierigkeit, Dinge umzusetzen. Während eine schwache Leber gar nicht erst die Entscheidung dazu treffen kann und in Wut, Rachewünschen, Feindseligkeit und Frustration verharrt. In der Leber sitzt die Hun-Seele, der Speicher früherer Leben, die beim Träumen aktiv ist, den Lebensplan kennt und nach Entfaltung, Kreativität, Inspiration und Umsetzung von Visionen strebt. Das kann sie aber nicht, wenn in der Leber Disharmonie herrscht, wozu der Grundstein oft schon in einer einengenden Erziehung gelegt wird. Alkohol, Stress und Bewegungsmangel schaden zusätzlich, während mäßige Bewegung im Grünen, Yoga und Qi Gong, schöne Gespräche, harmonische Erlebnisse und ein Zu-Sich-Selbst-Zurückfinden Balsam für die Leber sind.

LANGFRISTIG VORBEUGEN

Dass es zu Gallensteinen kommt, führt die TCM auf feuchte Hitze zurück, seltener auf Feuchtigkeit und Kälte, die hauptsächlich ernährungsbedingt sind. Viel Fleisch, Alkohol, scharfe Gewürze, Zucker, Milchprodukte, Weizen, Stress, Schlafmangel und viel Kaffee führen nahezu zwingend in die feuchte Hitze, erkennbar an gelbem Zungenbelag und sehr feuchter Zunge. Der *Coriolus Vitalpilz* hilft gegen die Feuchtigkeit und *Baikal Helmkraut mit Andrographis* gegen die Hitze. Andrographis wirkt sogar direkt gegen die feuchte Hitze und ist dafür bekannt, Gallensteine zu verhindern. Der einfachste Weg vorzubeugen: Eine Kur zweimal jährlich mit *Baikal Helmkraut und Andrographis* über zwei, drei Monate im Frühjahr und im Herbst und dazu die auch psychisch stabilisierende *Mariendistel*. ✍