Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 5: Küchen-Heil-Künste : exotische Früchte : Kräuter und Gewürze : Ayurveda

Artikel: Steine des Anstosses

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554609

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

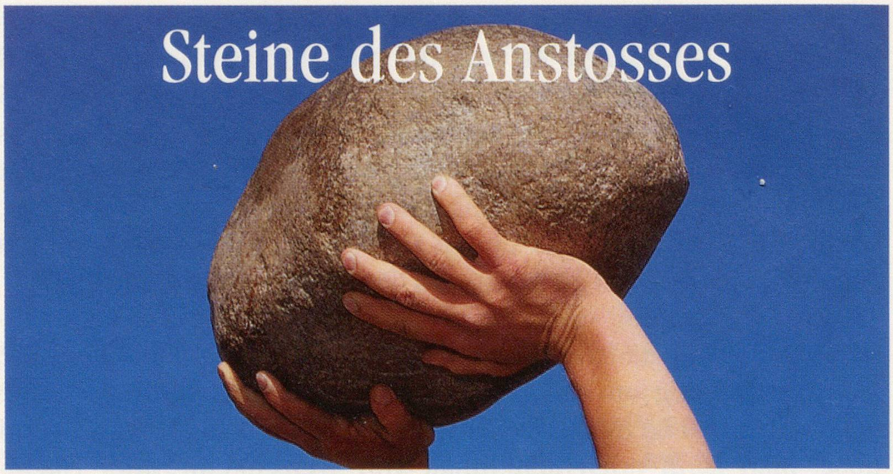
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gallensteine zu bekommen ist nicht schwer, sie loszuwerden um so mehr. Erste Anzeichen sind Druckbeschwerden im Oberbauch, die nach dem Essen oder nachts regelmässig auftreten.



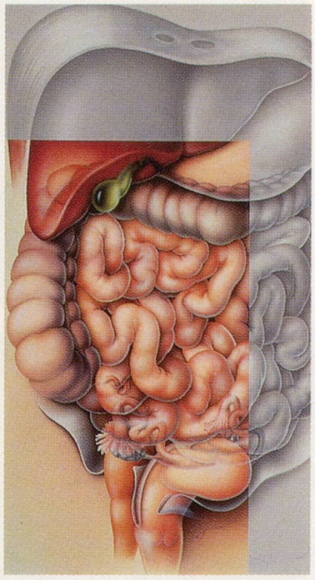
Wenn die Galle hochkommt, sind hin und wieder Zeitgenossen schuld, über die man sich grün und blau ärgert. Neben seelischen Problemen liegen die Hauptursachen der sich seit einiger Zeit häufenden Erkrankungen des Gallensystems jedoch oft in einer falschen, zu fettreichen Ernährung. Ab dem vierzigsten Altersjahr steigt das Risiko, daran zu erkranken, massiv: Jede fünfte Frau und jeder zehnte Mann leiden darunter.

Die Gallenflüssigkeit ist ein gelber bis grünlicher, bitterer Saft, der sich zusammen mit den Fermenten an der Verdauung von Fetten beteiligt. Normalerweise bemerkt man davon nichts, weder von der Galle noch von der Gallenblase. In der Kindheit und im frühen Erwachsenenalter sind Erkrankungen der Gallenblase äusserst selten. Ab dem mittleren Alter kann sich das ändern. Von Gallensteinen betroffen sind z.B. Frauen ab vierzig im Durchschnitt doppelt so häufig wie Männer, Übergewichtige häufiger als Schlanke und Frauen, die mehrere Kinder geboren haben, häufiger als solche ohne Kinder. Darüber hinaus gibt es – in «steinreichen Familien» – eine ererbte Veranlagung zu dieser am häufigsten auftretenden Erkrankung der Gallenblase, an deren Entstehen übrigens auch die «Antibaby-Pille» mitverantwortlich ist. Sie enthält Östrogene, die die Leber veranlassen, mehr Cholesterin in die Gallenflüssigkeit abzugeben.

Verklemmte Steine, vehemente Schmerzen

Die Gallenflüssigkeit wird in vielen kleinen Kanälchen, die die Leber durchziehen, gesammelt. Durch den grossen Gallengang gelangt sie in den naheliegenden Zwölffingerdarm. Dieser benötigt die Galle jedoch nicht ständig, sondern nur dann, wenn vom Magen her fetthaltige Nahrung eingetroffen ist. Ist dies der Fall, so bauen die Gallensäuren die Fette ab und sorgen für deren Aufnahme im Dünndarm. Die Gallenflüssigkeit, die gerade nicht benötigt wird, sammelt sich in der Gallenblase an, einer blasenförmigen Ausstülpung des Gallenganges. Unterhalb des linken Leberlappens gelegen, öffnet sich dieses «Zwischenlager» nach Bedarf in den Zwölffingerdarm, welcher dann das Enzym Lipase produziert und damit die Fette aufspaltet.

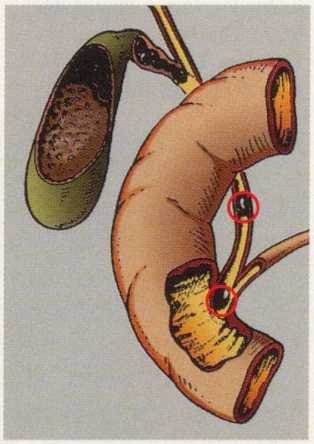
Gallensteine, medizinisch Cholelithiasis genannt, entstehen durch Stoffwechselstörungen in der Leber sowie durch Störungen der Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit. Zuviel Cholesterin in der Galle (bei hohem Cholesterinspiegel) kann zu festen Cholesterinfragmenten führen, die sich zu Steinen entwickeln. Auch durch das Ausscheiden von Kalk aus der Galle können sich Konkremente (Gallensteine) bilden. Die Grösse der Steine, die aus mikroskopisch kleinen Kristallen heranwachsen, variiert von der eines Sandkorns, dem «Gallengriess», bis zu der eines veritablen Kieselsteins. Sie setzen sich in der Gallenblase an und können deren Ausführungsgang versperren. Dann kommt es zur gefürchteten Gallensteinkolik, dem äusserst schmerzhaften Versuch der Gallenblase, die Steine auszustossen. Oft halten die heftigen, sich bis ins unerträgliche steigernden Krämpfe im Oberbauch bis zu einer Stunde an. Verbunden damit sind Erbrechen, Schweissausbruch, Schwindelgefühl, oft auch Fieber und Schüttelfrost. Ein Arztbesuch ist unerlässlich.



Die Gallenblase (grün) ist ein Anhängsel der Leber (rotbraun) und für den Stoffwechsel nicht lebenswichtig.

Cholezystitis, Gallestauung, Gelbsucht

Ebenfalls sehr schmerzhaft ist eine Gallenblasenentzündung (Cholezystitis). In akuter Form ist fast immer ein Gallenstein die Ursache. Er blockiert den Ausgang der Gallenblase, die Gallenflüssigkeit kann nicht abfliessen und wird durch Verringerung des Wassergehalts so stark konzentriert, dass sie die Gallenblasenwand reizt. Dadurch wird die gestaute Galle mit Bakterien infiziert. Eine wiederholte, milde Gallenblasenentzündung kann dazu führen, dass die Gallenblase selbst schrumpft und keine Galle mehr speichert. Ob in diesem Fall eine Operation angezeigt ist, ist unter Medizinern umstritten. Neben Koliken und Entzündungen können Gallensteine auch Gelbsucht verursachen. Versperrt ein Stein den Gallengang, so kann die Galle nicht mehr abfliessen, sie tritt in der Leber ins Blut über und färbt dieses gelbgrün. Ursachen einer Gallenstauung können ferner eine virale Hepatitis, Nebenwirkungen von Medikamenten oder Verkrampfungen bzw. Ärger sein. Bei einem jahrelang nicht behandelten Gallengangsverschluss kann als weitere, sekundäre Folge sogar eine Leberschädigung wie z.B. Leberzirrhose entstehen.



Gallensteine im Gallengang: Sie lösen die gefürchtete, schmerzhafte Gallenkolik aus.

Steinzertrümmerung mittels Schallwellen

Bei einer akuten Erkrankung mit den beschriebenen heftigen, krampfartigen, in Wellen verlaufenden Kolikschmerzen, empfiehlt sich der Beizug eines Arztes sowie eine genaue Diagnosestellung. Am besten lassen sich Gallensteine mit der Ultraschalldiagnostik oder der Cholangiographie, der Röntgenkontrastdarstellung von Gallengängen und -blase nach Einnahme eines Kontrastmittels, diagnostizieren. Bei steinbedingten Komplikationen ist die (meist risikolose) operative Entfernung der Gallenblase zu überdenken. Da die Gallenblase nicht lebenswichtig ist, kommt der Körper auch ohne sie aus. Ansonsten, vor allem bei kleineren Steinen, die kein Kalzium enthalten, kann eine medikamentöse Behandlung (z.B. mit Gallensäurekapseln)

Mariendistel (oben) und Löwenzahn (unten) – neben Artischocke, Gelbwurz und Schöllkraut die beiden «Klassiker» für Leber und Galle.

erfolgen. Bei der sogenannten extrakorporalen Stosswellen-Lithotripsie (ESWL) werden die Steine mittels Schallwellen zertrümmert und ausgespült. In rund der Hälfte der Fälle treten allerdings nach kurzer Zeit erneut Steine auf.

Die Natur hilft der Galle

Als wirksames *natürliches* Mittel zur Gallensteinbehandlung empfiehlt Alfred Vogel eine Ölkur mit ungesättigten Fettsäuren. Nach einer gründlichen Reinigung des Darmes nimmt man über den Tag verteilt (oder auf einmal, wenn man es verträgt) max. 100 bis 200 Milliliter nicht raffiniertes Oliven-, Baumnuss-, Sonnenblumen-, Sesam- oder Mohnöl ein. Im Buch *«Die Leber reguliert die Gesundheit»* schrieb Alfred Vogel: *«Die Ölkur wirkt nicht, weil das Öl in die Gallenblase läuft und diese dadurch ausputzt. Das Öl erwirkt einen grossen Anreiz (...) zur Ausschwemmung der Galle, wobei die kleineren und mittleren Steine herausgespült werden können.»*

Wenn sich die Schmerzen in Grenzen halten, helfen auch Bettruhe mit viel Wärme sowie totales Fasten während 24 Stunden. Danach kann man mit Pfefferminztee, Zwieback und Wasserschleimsuppen aus Naturreis- oder Haferflocken beginnen und die Kost fettarm und den Gallenfluss anregend langsam wieder aufbauen. Frischgepresster Karottensaft gehört zur Heilnahrung bei Gallenblasenentzündung. A.Vogel empfiehlt zusätzlich Milchwickel, um den Schmerz zu bekämpfen. Bei anhaltenden Beschwerden schlägt er warme Lehmwickel vor, die mit Zinnkrauttee und Johannisöl zubereitet werden.

Entscheidend bei Leber- und Gallenleiden ist und bleibt aber die Ernährung: Sie ist Vorbeugung und Therapie zugleich. Kochsalz, Zucker und Alkohol sowie ein Mangel an Ballaststoffen begünstigen generell die Steinbildung im Körper – also sollte man damit aufhören. Fette und fritierte Speisen, Wurstwaren, Schweinefleisch, harte Eier und Süssigkeiten, alle Kohlarten und schwerverdaulichen Hülsenfrüchte sowie rohes Obst (mit Ausnahme von Papaya, Bananen und Beeren) gehören vom Speiseplan gestrichen. Stressabbau durch z.B. autogenes Training und ein anderer Umgang mit Ärger tragen darüber hinaus zur Beruhigung des Gallensystems bei. • CU

Buchempfehlung:
«Die Leber reguliert die Gesundheit»
von Alfred Vogel.
Es liegt als Taschenbuch vor, kostet sFr. 25.–/ DM 29.50 und ist erhältlich beim Verlag A.Vogel AG, 9053 Teufen, Telefon. CH 071/333 46 12, Fax 071/333 46 84.

Naturheilmittel bei Leber- und Gallen-Beschwerden

Das Frischpflanzen-Präparat *Boldocynara N* von A. Vogel (in D: *Leber-Galle-Tropfen N*) wird angewandt zur Anregung der Produktion von Galle in der Leber und kann bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Druckgefühl im Magen und Völlegefühl eingenommen werden. *Boldocynara N* enthält Auszüge aus Artischocke, Mariendistel, Löwenzahn, Boldoblättern und Pfefferminze. Auch die Löwenzahn-Urtinktur *Taraxacum Ø* regt den Gallenfluss und die Nierentätigkeit an. Bei Neigung zu Gallensteinen und zu Rheuma hat der Löwenzahn einen günstigen Einfluss. Neben den magensaftfördernden *Artischocken-Tropfen* (nur in D) werden im Magen-Darm-Bereich u.a. auch die Magen-Tabletten *Gastronol* und die Magen-Tropfen *Gastrosan* von A. Vogel (beide nur in CH) angewandt. Bei krampfartigen Schmerzen werden die *Petadolor N*-Kapseln (in D: *Petaforce V*) empfohlen.