

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 11: Zentrale Rolle : Pankreas

Artikel: Überlastete Bauchspeicheldrüse
Autor: Zeller, Adrian
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558405>

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: 02.05.2026

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

Überlastete Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse, medizinisch das Pankreas, reguliert den Blutzucker und ist sehr wichtig für die Verdauung. Störungen dieser Funktionen betreffen immer mehr Menschen. Oft bringt bereits eine Optimierung des Lebensstils die Beschwerden zum Abklingen. Auch verschiedene Heilpflanzen können lindernd wirken. Adrian Zeller

Roland Geiger erinnert sich noch genau, wie es anfang: «Eigentlich bin ich ein sehr unternehmungslustiger Mensch – damals konnte ich mich kaum mehr zu einem Kinobesuch oder Fussballmatch aufraffen.» Vor einem Jahr hatte sich der 47-jährige oft schlapp gefühlt. Weitere Beschwerden quälten ihn: «Mein

Mund fühlte sich trocken an, ich hatte ständig Durst.» Als sich die Symptome verschlimmerten, suchte er seinen Hausarzt auf. Nach einigen Labortests stand die Diagnose fest: Zuckerkrankheit Typ 2. Früher wurde dieses Leiden oft als Altersdiabetes bezeichnet, weil es mehrheitlich in der zweiten





Ständiger Durst kann ein Anzeichen für eine Diabetes-Erkrankung sein! Mit einem einfachen Test (links) sind erhöhte Blutzuckerwerte festzustellen. Die Normalwerte liegen bei Erwachsenen zwischen 5,0 und 6,1 Millimol pro Liter.

Lebenshälfte auftritt. Doch dieser Name führt zu Missverständnissen, auch junge Menschen können betroffen werden. Aus bisher ungeklärten Gründen erkranken Frauen häufiger als Männer.

Die Zahl der Diabetiker des Typ 2 hat sich in den letzten 20 Jahren mehr als verdoppelt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO rechnet mit einer weiteren Zunahme, bis in zehn Jahren soll es weltweit 300 Millionen Patientinnen und Patienten geben. Derzeit verschlingt die Behandlung der Zuckerkrankheit und ihrer Folgeerscheinungen wie etwa Bluthochdruck, Schlaganfall und Augenprobleme rund ein Zehntel der Gesundheitsausgaben der Industrieländer.

Ungesundes auf dem Teller

Das etwa 100 Gramm schwere Pankreas liegt im oberen Teil des Bauches, eingebettet zwischen Magen, Milz und Leber. Mit den von ihm produzierten Hormonen Insulin und Glucagon sorgt er für die Aufnahme von Betriebsstoffen in die Körperzellen. Doch bei vielen Menschen gerät dieser Mechanismus durcheinander.

Der Grund hängt grossenteils mit der Veränderung

des Lebensstils in den letzten fünf Jahrzehnten zusammen. Der Alltag ist mit immer mehr Komfort verbunden, Auto, Bus, Rolltreppe und Aufzug nehmen den Menschen körperliche Anstrengungen ab, was zu Bewegungsarmut führt. Zudem landet immer mehr industriell hergestellte Nahrung, beispielsweise Schokoriegel, Chips und Fertigpizza, auf dem Teller. Sie liefern dem Körper viel mehr Energie als er verbraucht. Gleichzeitig sind darin wichtige Vitamine, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe höchstens in bescheidenen Mengen vorhanden.

Der Stoffwechsel entgleist

Die aus der Nahrung gelöste Energie zirkuliert in der Blutbahn in Form von Glukose, gelöstem Zucker. Ist seine Menge häufig zu hoch, sprechen die Zellen weniger gut auf Insulin an. In der Folge steigert die Bauchspeicheldrüse ihre Hormonproduktion. Mit der Zeit kommt es zu Überlastungserscheinungen; der Stoffwechsel gerät aus dem Gleichgewicht. Es treten Anzeichen der Zuckerkrankheit auf – so wie bei Roland Geiger. Oft werden, lange bevor die ersten Beschwerden spürbar sind, die Blutgefässe und die

Nerven geschädigt. Daher ist ein frühzeitiges Erkennen und Behandeln der Erkrankung sehr wichtig.

Lebensstil anpassen

Bei manchen Menschen produziert das Pankreas grundsätzlich nicht genügend Insulin, auch sie können von der Zuckerkrankheit betroffen werden. Die Grundlage zu Diabetes wird meist vererbt. Ob die Stoffwechselstörung allerdings auch ausbricht, ist erheblich vom Lebensstil abhängig.

Durch gesunde, ausgewogene Ernährung sowie tägliche körperliche Betätigung liessen sich gemäss Studien 58 Prozent der Erkrankungen vermeiden. Wenn sie bereits aufgetreten sind, lassen sich ihre Auswirkungen mit einem optimierten Lebensstil abschwächen. Mit vermehrter körperlicher Aktivität und ausgewogeneren Mahlzeiten normalisieren sich oft auch die Blutfettwerte und der Blutdruck.

Als Folge sinkt das Schlaganfallrisiko. Auch das Körpergewicht reduziert sich; rund 90 Prozent der

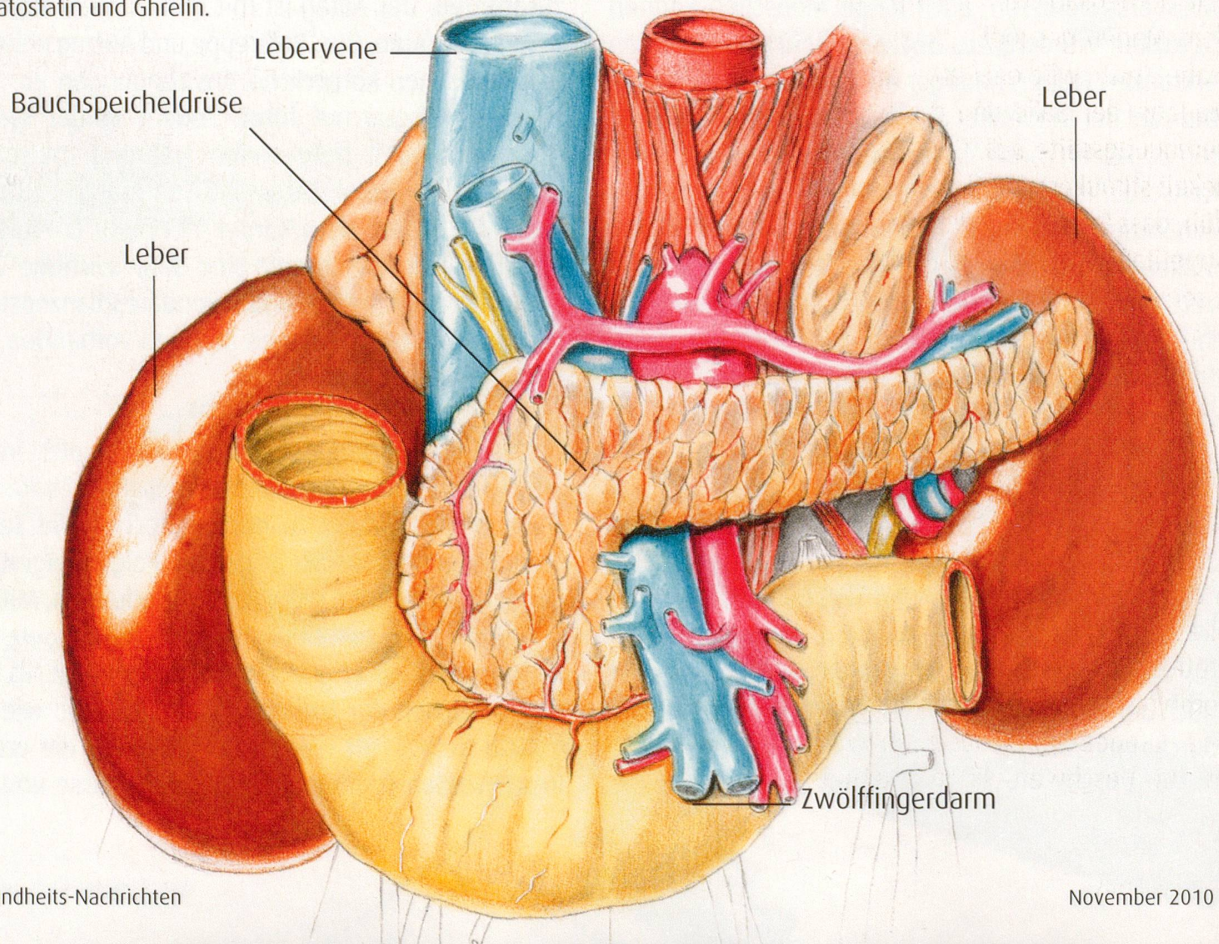
diabetesgefährdeten Personen bringen zu viele Kilos auf die Waage. Fettzellen senden Signale, die die Wirkung von Insulin stören.

Roland Geiger hat durch eine zucker-, fett- und kohlenhydratreduzierte Ernährung, kombiniert mit regelmässigem Nordic Walking, über 10 Kilo abgespeckt. Mit zusätzlicher Einnahme von Medikamenten hat sich seine Bauchspeicheldrüsentätigkeit inzwischen normalisiert. Er fühlt sich wieder vital und leistungsfähig; doch seine Diabetesgefährdung bleibt bestehen.

Seltene Diabeteserkrankungen

Nur etwa zehn Prozent aller Diabetiker leiden unter Diabetes vom Typ 1. Ursache ist bei ihnen weniger ein ungünstiger Lebensstil als eine meist genetisch bedingte Abwehrstörung. Sie zerstört jene Zellen in der Bauchspeicheldrüse, die das Insulin produzieren. Oft setzt der Prozess nach einer Mumps- oder Masernerkrankung oder einem anderen Vireneinfekt ein. Vereinzelt kann die Zuckerkrankheit vom Typ 1 und

Das Gewebe der Bauchspeicheldrüse besteht aus Ansammlungen so genannter Langerhansscher Inseln. Diese enthalten zu 65 bis 80 Prozent Alpha-Zellen, die Insulin produzieren, die Blutzuckerhöhe registrieren und bei erhöhtem Blutzuckerspiegel, z. B. nach Mahlzeiten, Insulin ins Blut ausschütten. Weitere Zellen der Langerhans-Inseln produzieren die Hormone Glucagon, Somatostatin und Ghrelin.



2 während der Schwangerschaft ausbrechen: Rund fünf Prozent der werdenden Mütter sind betroffen.

Schwierigkeiten bei der Fettverdauung

Neben Hormonen zur Regulation des Blutzuckerspiegels produziert die Bauchspeicheldrüse täglich rund 30 verschiedene Verdauungsenzyme, die sie in Form von 1,5 Liter Sekret in den Dünndarm abgibt. Sie spalten die Moleküle von Eiweiss, Kohlenhydraten und Fetten. Die Nahrung wurde zuvor durch die Magensäure zerkleinert, aber in der Regel sind die Stücke noch immer zu gross, um von der Darmschleimhaut resorbiert zu werden. Die Gallenblase gibt ihrerseits Verdauungssäfte ab, die sich mit den Pankreas-Absonderungen verbinden. Zusammen entfalten sie die volle Wirkung.

Doch nicht immer klappt es mit der Fettverdauung reibungslos. Insbesondere wenn die Mengen sehr gross sind, reichlich Alkohol im Spiel ist oder hastig gegessen wurde, kann es zu Völlegefühl und zu Blähungen kommen. Gelegentlich führt beruflicher oder privater Stress zu Verdauungsproblemen: «Es liegt einem etwas schwer im Magen.»

Bitterstoffe helfen

Eine Redensart weiss: «Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund». Wenn die Zunge Bitterstoffe wahrnimmt, wird ein Reflex aktiviert, die Drüsen des Magens, der Galle und des Pankreas schütten ihre Verdauungssäfte aus. Gleichzeitig wird die Darmtätigkeit stimuliert. Die Volksheilkunde erkannte schon früh, dass Bitterstoffe die Verdauung erleichtern. Zur Appetitanregung als Aperitif oder auch nach dem Essen werden traditionell gerne Wermutgetränke oder so genannte Magenbitter getrunken. Dabei finden so verschiedene Pflanzen und Gewürze wie Mariendistel, Pomeranze, Kalmus, Kümmel, Gewürznelken, Curry, Zimt, Koriander, Galgant, Gelber Enzian, Lavendel und Löwenzahn Verwendung.

Heil- und Gewürzkräuter für die Verdauung

Arzneipflanzen regen nicht nur den Magen, sondern alle Abschnitte in der Nahrungsverwertung an. Sekretfördernde Heilpflanzen können einzeln oder in kombinierten Mischungen als Kräutertees, Tropfen oder Dragées eingenommen werden. Oft braucht es zur Beschwerdelinderung neben anregenden



Natürliche Bitterstoffe, z.B. in Rucola, Radicchio und Gewürzen wie Lorbeer, stimulieren die Verdauung.

auch entkrampfende und entzündungsreduzierende Pflanzenwirkstoffe. Erleichterung verschaffen speziell Anis, Fenchelfrüchte, Schafgarbe, Kümmel, Kamille, Pfefferminze, Enzianwurzel, Benediktenkraut, Tausendgüldenkraut, Angelikawurzel und Hopfen.

Würzkräuter wie Liebstöckel, Majoran, Rosmarin, Thymian, Estragon, Kerbel und Ingwer stimulieren die Verdauungsdrüsen. Verdauungsfördernde Bitterstoffe enthalten die Gemüsesorten Chicorée, Radicchio, Endivie, Lattich, Rucola und Artischocke. Auch Inhaltsstoffe der Ananas wirken verdauungsunterstützend.

Espresso, Wärme, Ruhe

Der von vielen Menschen nach der Mahlzeit geschätzte Kaffee oder Espresso wirkt dank seinen Bitterstoffen anregend auf die Darmtätigkeit. Verdauungsbeschwerden können auch durch ein auf den Bauch gelegtes Wärmekissen gelindert werden. Entspannungsübungen unterstützen die Drüsentätigkeit und die Verdauung.

«Langsam essen, gründlich kauen und tüchtig einspeicheln ist eine dringende Notwendigkeit», sagte Alfred Vogel häufig. Die Speisen sollten nicht nur sorgfältig gekaut, sondern auch in Ruhe gegessen werden; Stress und Streitigkeiten am Esstisch schlagen auf den Magen.

Bauchschmerzen: ein Alarmsignal

Eine der schwersten Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse ist eine Entzündung, die Pankreatitis. Sie kann akut auftreten oder über Jahre chronisch-

wiederkehrend verlaufen. Eine schwere Pankreatitis kann lebensbedrohlich sein. Anzeichen sind starke Bauchschmerzen, die in den Rücken oder Brustkorb ausstrahlen, Krämpfe, Übelkeit, Erbrechen und Fieber. Im Sitzen und Liegen lassen die Beschwerden nach.

Der Bauch ist der Mittelpunkt des Lebens. Hundert Krankheiten haben dort ihr Werden. Aus der chinesischen Medizin

Die häufigste Ursache für eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse sind Gallensteine. Übermäßiger oder chronischer Alkoholmissbrauch kann ebenfalls zu einer akuten Pankreatitis führen; seltener Ursachen sind Infektionskrankheiten, Nebenwirkungen von Medikamenten, stark erhöhte Blutfette oder genetische Faktoren. Als gefährliche Komplikation kann es zur Zerstörung von Bauchspeicheldrüsezellen kommen, die Folge ist ein Ausbruch von Diabetes. Bei starken Beschwerden im Bauch darf man nicht lange mit Hausmittelchen herumlaborieren. Es sollte möglichst rasch ein Arzt aufgesucht werden. Neben einer Entzündung des Pankreas können verschiedene weitere Krankheiten die Ursache dafür sein. Sie müssen rasch und kompetent behandelt werden, um eventuell Schlimmeres zu verhindern. ■

A. Vogel-Tipp Boldocynara-Tropfen



Bitterstoffe helfen: Boldocynara® ist ein Frischpflanzen-Präparat zur Anregung der Verdauung. Es enthält Artischockenkraut, Löwenzahnwurzel, Boldoblätter (*Peumus boldo*) und Pfefferminzkräuter.

