Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 6: Kurzsichtigkeit : starke Zunahme

Artikel: Die Milz : zu Unrecht vergessen
Autor: Horat Gutmann, Petra
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-650705

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: 14.12.2025

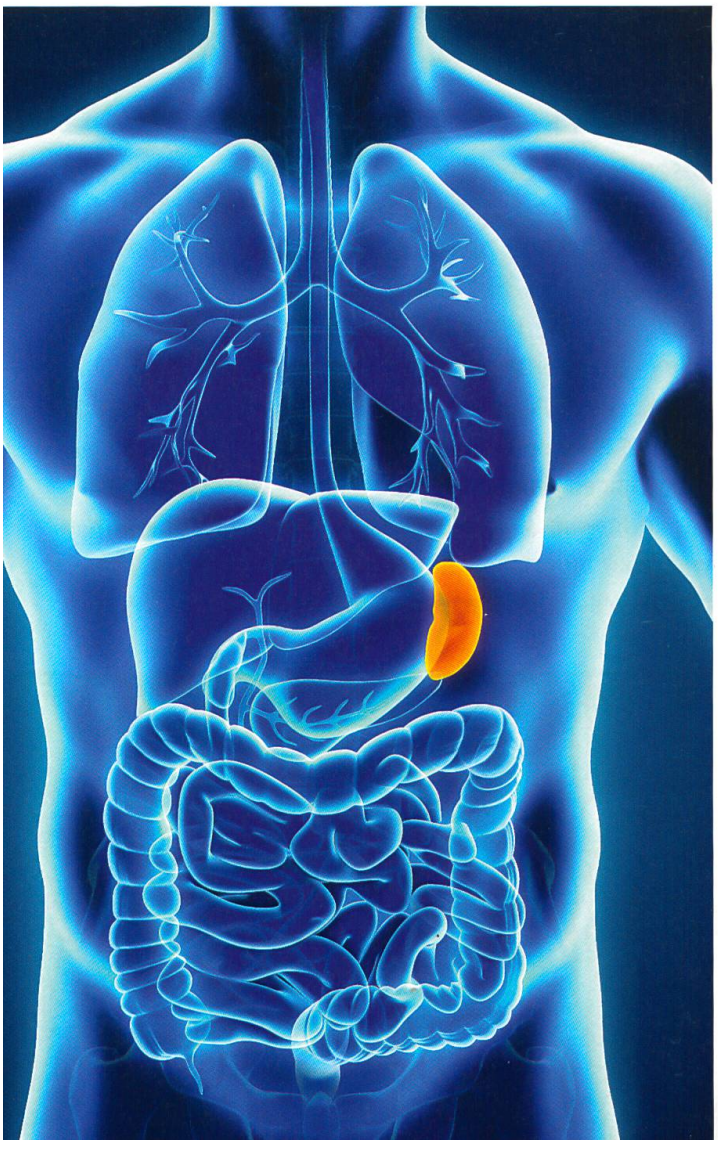
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Milz: zu Unrecht vergessen

Schulmedizinisch erhält sie kaum Beachtung, doch in der Erfahrungsheilkunde ist die Milz wichtig, um den Körper lange gesund und jugendlich zu erhalten. Das kleine Organ im linken Oberbauch weiss eine freundliche Behandlung zu schätzen.

Petra Horat Gutmann

An die Milz denkt man selten oder höchstens mal beim Joggen, wenn das Seitenstechen einsetzt. Auch in der westlichen Schulmedizin ist nur gelegentlich von der Milz die Rede, zum Beispiel beim seltenen Milzbrand (Anthrax), bei einer infektionsbedingten Milzschwellung oder in der Unfallchirurgie, wenn eine Milz so stark verletzt ist, dass sie entfernt werden muss.



Tatsächlich kann man ohne Milz auskommen – lange Zeit galt sie sogar als verzichtbares Organ. Inzwischen sind die Chirurgen vorsichtiger geworden: Das Fehlen der Milz kann die Thrombosegefahr erhöhen und die Abwehrkraft reduzieren, unter anderem gegenüber den Erregern von Lungen- und Gehirnhautentzündungen.

Mitarbeiterin des Immunsystems

Als Lymphorgan ist die Milz an immunologischen Prozessen beteiligt. Sie bildet Antikörper und ist das Zuhause sowie (teilweise) Ausbildungsstätte von Thrombozyten, Lymphozyten und Makrophagen. Wie ein Schwamm ist sie in den Blutstrom eingelagert und fischt aus diesem überalterte rote Blutkörperchen, pathogene Erreger und kleine Gerinnsel, bevor diese Schaden anrichten können.

Eine gesunde Milz verursacht in der Regel keine Beschwerden. Durch körperliche Anstrengung, besonders beim Sport, werden Milz und Leber jedoch stärker durchblutet, schwellen vorübergehend an und üben so Dehnungseffekte auf das Bauchfell aus. Die Milz speichert immer eine gewisse Menge Blut, das sie bei Bedarf – also bei grosser Anstrengung oder bei Verletzungen – abgeben kann. Man nimmt aufgrund gängiger Studien folglich an, dass das Organ für das Missgefühl des ‹Seitenstechens› verantwortlich sein könnte.

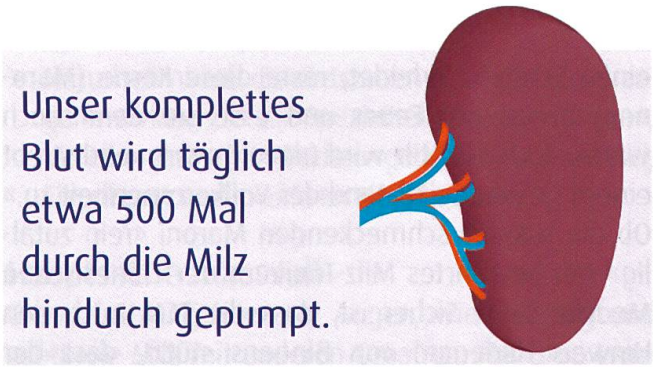
Zentrale Schaltstelle

Die Heilkundigen der römischen Antike schrieben der Milz die Fähigkeit zu, den Körper von «schwarzer», Melancholie erzeugender Galle zu reinigen. Aus diesem Grund wurde die Milz auch als Sitz von

Heiterkeit und guter Laune betrachtet. Ähnliche Hinweise finden sich bei späteren Heilkundigen, unter ihnen Hildegard von Bingen. Die Heilpraktikerin und Äbtissin wies darauf hin, dass die Milz durch «Bitterkeit des Herzens und der Gedanken» geschädigt werde.
Ärzte in England bezeichneten mit dem Wort «spleen» für Milz während Jahrhunderten eine trübsinnige Gemütserkrankung und später einen Anfall von Schwermut. Bis heute ist das Wort im englischen Sprachraum als Synonym für «Ärger» und «Unmut» erhalten geblieben.
In die gleiche Richtung weist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Sie ordnet die Milz(-energie) dem Funktionskreis der «Mitte» zu und geht davon aus, dass das Organ nicht nur über den Energiegewinn aus der Nahrung wacht, sondern auch über die «Verdauung» von Eindrücken, Gedanken und Emotionen.

Die Milz «lesen»

Eine «Schwäche der Mitte» bzw. der Milz ist eine häufige Diagnose – nicht nur in der TCM, sondern auch in der Praxis westlicher Komplementärmediziner, welche die Traditionelle Europäische Naturheilkunde TEN bewahrt und erweitert haben.
Einer von ihnen ist Paul Hänni. Der im Bernischen Kehrsatz tätige Heilpraktiker erkennt eine Disharmonie der Milz manchmal bereits, wenn ein Patient die Praxis betritt. «Augen, Gesichtsfarbe, Mundwinkel und Zähne geben Hinweise auf den Zustand der Milz, genauso wie die Zunge und der Tonus von Muskeln und Bindegewebe», sagt der 53-Jährige.
Schulmedizinisch lässt sich ein Energie-Defizit der Milz allerdings oft gar nicht belegen. Dennoch sind in TCM und europäischer Naturheilkunde typische Symptome bekannt, die erfahrungsgemäss auf eine Behandlung der Milz ansprechen. Dazu gehören besonders häufig Blähungen, Druck- bzw. Völlegefühl im Oberbauch, Übelkeit, Müdigkeit nach dem Essen und ungeformter Stuhl.
Kommt hinzu, dass die Milz aus komplementärmedizinischer Sicht nicht nur über das Blut wacht, sondern auch über den Zwischenzellraum und damit über die Festigkeit der Gewebe. Deshalb können auch die Symptome «schlaffe Haut», «spröde,



schlecht durchblutete Lippen» sowie «Organsenkungen»» (von Magen, Blase, Gebärmutter u.a.) Hinweise auf den Zustand der Milz liefern. Wie übrigens auch zu starke Monatsblutungen und Hautblutungen (Petechien) infolge brüchiger Kapillargefässe.

Hungrig auf Süsses?

Hilfreich kann zudem die Erkenntnis sein, dass eine geschwächte Milz bei vielen Menschen starken Süsshunger hervorruft. Denn süsse Nahrung tut der Milz besonders gut, wie die in Bonn tätige Ernährungswissenschaftlerin Dr. Maria Ebert-Joisten erklärt: «Der süsse Geschmack wirkt erwärmend, kräftigend, harmonisierend, entspannend und befeuchtend. Alle diese Wirkungen stärken den Funktionskreis der Mitte, dem die Milz zusammen mit Magen und Pankreas angehört.»
Das freut die Liebhaber von Bonbons, Keksen und Kuchen! Wenn da nur nicht ein kleiner Haken wäre: «Mit ‹süss› gemeint sind Getreide, Hülsenfrüchte, reife und getrocknete Früchte, Nüsse, Mandeln und süsslich schmeckende Gemüsesorten wie Karotten, Kartoffeln, Süsskartoffeln, Pastinaken und Kürbis», unterstreicht Maria Ebert-Joisten.
Kein Zucker, keine Cremeschnitten und Pralinen? «So ist es», sagt Ebert-Joisten. «Der Geschmack von raffiniertem Zucker wirkt zwar stützend auf die Milz, doch die stark konzentrierte Süsse fördert die Bildung von Schleim. Das belastet die Milz und fördert Adipositas, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und weitere Erkrankungen.»

Warm bitteschön!

Fest steht: Die Nahrung ist eines der wichtigsten Stärkungsmittel für die Milz. Das wussten auch die Heilkundigen früherer Zeiten. So empfahl zum Beispiel Hildegard von Bingen das Essen von warmen Edelkastanien und schrieb dazu: «Wer in der Milz

einen Schmerz erleidet, röste diese Kerne (Maronen) etwas am Feuer und esse sie dann noch warm; auch die Milz wird (davon) warm und strebt einem gesunden Zustand der Vollkommenheit zu.»
Ob die süsslich schmeckenden Maroni «rein zufällig» ein bewährtes Milz-Tonikum der chinesischen Medizin sind? Sicher ist, dass die TCM auch den Hinweis Hildegard von Bingens stützt, dass der übermässige Genuss ungewürzter und roher Speisen die Milz schwäche.

Die Milz ist die «Putzfrau» in unserem Körper: Sie sorgt für den Abbau verbrauchter roter Blutkörperchen.

Und so rät auch die in westlicher und östlicher Ernährungsmedizin bewanderte Maria Ebert-Joisten, bei einer «Schwäche der Mitte» täglich genug warme Suppe oder gedünstetes Gemüse zu essen und dieses womöglich mit besonders milzfreundlichen Küchenkräutern wie Anis, Basilikum, Fenchel und Kümmel zuzubereiten.
Lebensmittel, die die Milz speziell tonisieren, dürfen dabei ebenfalls auf dem Menüplan stehen: Neben den erwähnten süssen Früchten, Gemüse und Maroni sind dies beispielsweise das volle Korn von Dinkel, Hafer, Reis, Mais und Hirse sowie gelegentlich Fisch, wie Maria Ebert-Joisten erklärt. Falls es der Magen erlaubt, zusätzlich Hülsenfrüchte wie dicke Bohnen, Azukibohnen und gelbe Sojabohnen.

Die Milz «streicheln»

Auch der in Bielefeld tätige Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, Dr. med. Michael Ptok, weiss, wie wichtig die Ernährung für eine gesunde Milz ist. Um das Organ zu stärken, kommen in seiner Praxis zusätzlich bewährte Naturheilmittel der Hildegard-Medizin zum Einsatz, beispielsweise die «Galgant-Latwerge»: «Das schonend eingekochte, süssliche Mus aus Honig, Majoran, Selleriesamen, weissem Pfeffer und Galgant wirkt stärkend auf Milz, Magen und Herz», sagt der Arzt. Erhältlich ist Galgant-Latwerge in spezialisierten Apotheken und Drogerien, genauso wie der milz- und herzstärkende «Petersilien-Honigwein» (siehe Seite 25).

Von Tannensalbe bis Wermut

Daneben ist die Milz für äusserliche «Streicheleinheiten» empfänglich. Michael Ptok empfiehlt Auflagen mit gekochten, heissen Leinsamen und das Einreiben von «Tannensalbe» – ein weiteres Phytotherapeutikum der Hildegard-Medizin aus saftigen, im Frühling gepflückten Teilen von Tannen, aus Salbei und hochwertiger Maibutter.
«Tannensalbe wird zuerst über dem Herzen, dann über der Milz und bei Bedarf auch über dem Magen einmassiert. Ihre Wirkstoffe durchdringen leicht die Haut und können Magen- und Milzbeschwerden lindern», sagt Ptok. Darüber hinaus stärke Tannensalbe das Herz, das mit der Milz eng verbunden sei. Auch

Das mag die Milz

- Regelmässige Mahlzeiten, jedoch ohne «Zwischendurchessen»
- Warmes, mild gewürztes Essen
- Massvolles Essen – weder zu wenig noch zu viel
- Ruhiges, konzentriertes Essen in angenehmer Atmosphäre
- «Solides» Frühstück, abends wenig und leicht
- Tiefe Bauchatmung, da die Milz dem Zwerchfell bei jedem Atemzug folgt und so «massiert» wird.

Das mag die Milz nicht

- Unregelmässiges Essen (auch in Form langer Fastenkuren!)
- Zu viel Kaltes (z.B. kühlschrankfrischen Joguhrt!)
- Zu viele Milchprodukte, zu viel Rohkost
- Schwere Mahlzeiten abends
- Zu viel Industriezucker
- Zu viel Bitteres, Scharfes oder Saures
- Bestimmte Medikamente, z.B. Magensäurehemmer
- Grübeln und Sorgendenken.

Angaben überprüft und ergänzt durch Dr. Maria Ebert-Joisten

Wohltat für die Milz: eine warme Suppe. Hilft zu jeder Jahreszeit gegen eine allfällige «Schwäche der Mitte».

diese Erkenntnis der Europäischen Naturheilkunde wird von der TCM bestätigt, die Herz und Milz als (eng verbundene) «Mutter und Kind» bezeichnet.
Auch der Berner Heilpraktiker Paul Hänni setzt seit Jahrzehnten auf bewährte Naturheilmittel, um Beschwerden zu heilen, an denen die Milz beteiligt ist. Dazu gehören unter anderem:

- Heilpflanzen, die Magen und Milz anregen, z.B. Bitterorangenschale und Wermut.
- Tees für Leber und Gallenblase, denn die Milz ist bei vielen Lebererkankungen mitbeteiligt und profitiert von einer Stärkung der Leber. Beispiele: Mariendistel und Wegwarte.
- Blutreinigende und stoffwechselanregende Heilpflanzen wie Brennnessel, Gundelrebe und Schachtelhalm.
- Heilpflanzen, die stimmungsaufhellend wirken, also dem Prinzip der antiken «schwarzen Galle» entgegenwirken! Beispiele: Melisse, Fenchel und Johanniskraut.
- Naturheilmittel, die entstauend auf die Bauchorgane wirken, z.B. die Spezialität «Scolopendrium», ein Likörwein mit Hirschzungenfarn, Mariendistel, Eisenkraut und weiteren Heilpflanzen.

Hauptsache massvoll

Die Aufzählung führt vor Augen, wie vielfältig und subtil die Milz mit anderen Organen, mit Blut, Lymphe, Nerven- und Hormonsystem verbunden ist. Aus diesem Grund ist auch die Feinabstimmung der gewählten Heilpflanzen durch den Naturarzt wichtig.
So wird die Milz zum Beispiel «durch die verdauungsanregende Wirkung bitterer Heilpflanzen unterstützt», erklärt der Naturheilkundler Dr. med. Robert Trnoska, der an der Heilpraktikerschule Luzern unterrichtet. «Doch gleichzeitig schwächt der bittere Geschmack die Milz. Für die wärmeliebende Milz kommen deshalb ausschliesslich wärmende Bitterstoffdrogen in Frage.» Wie Paul Hänni nennt Dr. Trnoska hier Bitterorangenschale und Wermut.
Auf die Feinheiten kommt es auch bei den beliebten «blutreinigenden» Heilpflanzen an. Denn obwohl eine Blutreinigung die Milz unterstützt, «kann ein zu kräftiges Ausleiten über Schweiss, Stuhl oder Urin der Milz schaden», sagt Robert Trnoska.
Fazit für den Alltag: Es kann sich lohnen, vor der nächsten Fitness-, Fasten- oder «Entschlackungs-Runde» daran zu denken, dass es die Milz in jeder Hinsicht massvoll mag. ■

INFO Adressen

Adressen von Naturärzten: Naturärzte-Vereinigung Schweiz NVS; www.nvs.ch, Tel. 071 352 58 80
Adressen von Ärzten und Heilpraktikern der Hildegard-Medizin (CH und DE) bei:
Internationale Gesellschaft Hildegard von Bingen, www. hildegard-gesellschaft.org
E-Mail:info@hildegardis.ch
Naturheilmittel der Hildegard-Medizin
In der Schweiz erhältlich oder bestellbar bei: Hildegard Stadtdrogerie, Freie Strasse 34, 4001 Basel, Tel. 061 261 46 46.
Deutschland und Österreich: in zahlreichen Apotheken sowie Online-Shops.