

# Nervtöter

Sabine Hurni | Ausgabe 03 - 2011

Gallensteine sind hinterhältig. Jahrelang können sie unbemerkt in der Gallenblase sitzen. Doch wehe, wenn sich einer in den Darm zwingen will. Pfefferminz hilft, dass es gar nicht soweit kommt, und wirkt krampflösend.



Anatomisch gesehen ist die Gallenblase ein kleines Organ, das eng mit der Leber verbunden ist. In der Leber wird der Gallensaft, die Galle, produziert. Von dort gelangt er in die Gallenblase. Essen wir fettige Speisen, stösst die Gallenblase ihren Saft in den Darm aus. Dieser verbindet sich mit den Fetttropfchen, macht sie so wasserlöslich und verhilft ihnen, über den Darm ins Blut zu gelangen. Der Gallensaft besteht zum grössten Teil aus Wasser. Ausserdem enthält er Gallensäuren, Cholesterin, Salze und Gallenfarbstoffe. Wenn sich die Zusammensetzung des Gallensaftes ändert –

wenn zum Beispiel der Cholesterinspiegel steigt und die Säure weniger wird – können sich Gallensteine bilden. Es handelt sich dabei um kleine, steinartige Kristalle unterschiedlicher Grösse, die hellgrün, gelb oder schwarz sind. Normalerweise bemerken die Betroffenen nicht, dass sie Gallensteine haben. Manchmal werden sie zufällig bei einer anderen Untersuchung entdeckt. Nicht selten bleiben sie jahrelang unbemerkt. Erst wenn die Steine zahlreicher und grösser werden, können sie durch den verstärkten Dehndruck die Gallenblase reizen. Das macht sich mit Druck- und Völlllegefühl im Oberbauch bemerkbar, vor allem nach dem Konsum von Kaffee, Alkohol oder fettem Essen. Verirrt sich jedoch ein Steinchen in den engen Gallengang, erleiden die Betroffenen höllische, kolikartige Schmerzen im rechten Oberbauch, die bis in den Rücken ausstrahlen können. Manchmal auch kombiniert mit Fieber oder Übelkeit. Diese schmerzhaften Kontraktionen können Stunden bis Tage anhalten. Glücklicherweise erleben nur gerade zehn Prozent aller Betroffenen diese schmerzhafteste Tortur. Um eine weitere Kolik zu vermeiden, wird die Gallenblase nach einem solchen Vorfall chirurgisch entfernt. Andere Behandlungsmethoden sind das Zertrümmern oder das medikamentöse Auflösen der Steine. Was jedoch noch kein Garant ist, dass sich die Salzkristalle nicht wieder bilden können.

## Duftender Heiler

Solange das Problem früh genug erkannt wird, kann die Naturheilkunde einen grossen Teil zur Genesung beitragen. Ebenso ist sie zum Schutz vor Rückfällen nach einer Zertrümmerung oder Auflösung der Steine eine gute Hilfe. Eine als Genusstee sehr beliebte, als

Gallentherapeutikum aber weniger bekannte Heilpflanze ist die Pfefferminze (*Mentha piperita*). Das ätherische Menthöl ist ein sehr

wirksames Spasmolytikum, Karminativum und Chologogum. Das heisst, es löst Krämpfe in den Verdauungsorganen, reduziert Blähungen und erhöht die Produktion von Gallensaft. Menthöl hat zudem antimikrobielle und antivirale Eigenschaften. Die Pfefferminze hilft deshalb bei Magenentzündungen, Magen-Darm-Grippe und kolikartigen Beschwerden im Magen- und Darmbereich sowie bei Blähungen. Zudem verzeichnet die Volksmedizin eine leicht beruhigende Wirkung. Deshalb sind Pfefferminzblätter auch in vielen Nerven-Nervtöter Gallensteine sind hinterhältig. Jahrelang können sie unbemerkt in der Gallenblase sitzen. Doch wehe, wenn sich einer in den Darm zwingen will. Pfefferminz hilft, dass es gar nicht soweit kommt, und wirkt krampflösend. tees enthalten. Nicht nur weil sie den strengen Geruch anderer beruhigender Heilpflanzen, wie zum Beispiel den Baldrian, geschmacklich übertünchen. Selbst bei Dauergebrauch ist die Pfefferminze frei von schädlichen Nebenwirkungen. Wer den Tee allerdings literweise trinkt, kann eine zu starke Entspannung der Verdauungsorgane herbeiführen. Die Darmbewegungen könnten beeinträchtigt werden, was wiederum Störungen bei der Verdauung auslösen könnte.



## Tasse zudecken

Sehr effizient bei Verdauungsproblemen von Erwachsenen ist das ätherische Pfefferminzöl, das tropfenweise eingenommen wird. Doch auch Tee vermag den Magen schnell zu beruhigen. Für die Teezubereitung nimmt man pro Tasse einen Esslöffel getrocknete Pfefferminzblättchen, übergiesst sie mit kochendem Wasser und lässt den Tee zugedeckt fünf bis zehn Minuten ziehen. Bleibt die Tasse unbedeckt, entweicht der Hauptwirkstoff, das ätherische Öl. Der Gehalt an ätherischem Öl variiert von Sorte zu Sorte. Wer den Pfefferminztee therapeutisch einsetzt, tut gut daran, ihn in der Drogerie oder der Apotheke zu kaufen. Im Fachhandel bekommen Sie Produkte mit einem standardisierten Mindestgehalt an ätherischen Ölen. Bei jedem Verkleinern der Teeblätter entweicht ein Teil des ätherischen Öles. Idealerweise kaufen Sie getrocknete, ganze Blätter und verkleinern sie zwischen den Fingern, bevor Sie das Kraut in die Tasse geben. Ob Orangen-, Salbei- oder Ananasminze, Krause- oder Thüringer Minze: Jede Pfefferminzpflanze hat ihr eigenes Aroma und ein leicht individuelles Aussehen. Als offizielle Heilpflanze gilt jedoch nur die *Mentha piperita*. Es handelt sich dabei um einen Bastard, eine Kreuzung zwischen *Mentha aquatica* und *Mentha spicata*. Was heute also als Genusstee, Heilmittel und als Erkältungsmittel konsumiert wird, ist vor 200 Jahren als Laune der Natur auf dem Feld eines Engländers entstanden. Die beiden Arten haben sich zufällig gekreuzt; man befand sie als gut und kultivierte sie fortan als *Mentha x piperita*, wie der wissenschaftliche Name

lautet. Die Vermehrung erfolgt deshalb aus genetischen Gründen über Pflanzenableger und nicht über den Samen. Heute wird die Pfefferminzpflanze vor allem in Griechenland, Spanien und Bulgarien kultiviert.

### **Das können Sie tun, um Gallensteine zu vermeiden**

- **Gewicht halten**

Da Übergewicht die häufigste Ursache von Gallensteinen ist, sollte Übergewicht reduziert werden. Nulldiäten vermeiden.

- **Gesunde Ernährung**

Bei der Ernährung auf ballaststoffreiche, abwechslungsreiche Kost achten, viel Trinken und sich regelmässig bewegen. Eiweisse und Fette sollten eher vormittags gegessen werden, Kohlenhydrate eher nachmittags und abends. Zu viel Zucker und raffinierte Kohlenhydrate regen die Bildung von Gallensteinen an. Besser sind Nüsse, Nahrungsfasern und mässiger Alkoholkonsum.

- **Regelmässige Verdauung**

Liegt eine Verstopfung vor, kann als Abführmittel Bittersalz verwendet werden. Es bewirkt neben der abführenden Wirkung eine Entleerung der Gallenblase.

- **Mineralstoffe**

Ein Mangel an Vitamin C, Vitamin E und Taurin kann die Gefahr von Gallensteinbildung erhöhen. Bei Gallensteinleiden können diese drei Nährstoffe allenfalls ergänzt werden.

- **Gefühlswelt**

Nach der chinesischen Medizin führt langes Unterdrücken von Gefühlen wie Wut, Ärger oder Niedergeschlagenheit zu chronischen Leber-Qi-Depressionen. Sie können den freien Lauf der Galle beeinträchtigen.

Foto: [fotolia.com](https://www.fotolia.com)