Hilfsmaßnahmen für die Galle:

Vegetarische Ernährung:
Vegetarier haben viel seltener Gallenprobleme.[1]

Magnesium bewahrt vor Gallensteinen:
Magnesium wirkt gegen Gallensteine. 13 Jahre lang haben Wissenschaftler der Universität Kentucky 42.000 Männer beobachtet, von denen in dieser Zeit 2.200 die gefürchteten Gallensteine entwickelten. Durch die Verabreichung von Magnesium konnte das Gallensteinrisiko um 28 Prozent verringert werden. Die Probanden nahmen Magnesium als Präparat, aber auch als natürlichen Bestandteil der täglichen Nahrung auf. (Bio, 2009/2, 67)

Vitamin-E-Mangel:
Das Vitamin E sich nur unter dem Einfluß von Gallensäuren und Bauchspeicheldrüsenenzymen gut verwerten läßt, sieht es bei Erkrankungen dieser Organe mit der Versorgung schlecht aus. Gallensteine, Leber- und Bauchspeicheldrüsenentzündungen verschlechtern den Vitamin E-Status. Auch Fettverwertungsstörungen sind von Nachteil, da Vitamin E zu den fettlöslichen Vitaminen zählt und die Aufnahme des Vitamins an Fett gebunden ist.[2]

Papaya:
Diego de Lauda, der erste Bischof von Yucatan, schwärmte bereits Anfang des 16. Jahrhunderts von der Heilkraft der Papaya. Er hatte von den Indianern erfahren und am eigenen Leib oder an seinen Missionaren ausprobiert, dass Papayas die Galle stärken. Diese Indikation konnte von der modernen Enzymtherapie bestätigt werden.[3]

Kokosfett und Kokosöl:
Wer Probleme mit der Fettverdauung hat, sollte zu Kokosfett und Kokosöl wechseln. Die MCFs in der Kokosnuss werden nämlich bereits im Mund und im Magen aus ihrem Fettverbund herausgelöst und brauchen zur Verstoffwechslung keine Verdauungssäfte aus Bauchspeicheldrüse und Gallenblase.[4]

Bitternuss-Tropfen nach Alkoholgenuss:
Wenn man etwas zu viel getrunken hat, dann nimmt man 15 Tropfen von der Bitternuss – Nux vomica genannt – auf ein Stück Vollkornbrot und kaut dieses gut.[5]

Schöllkraut:
Schöllkraut (Chelidonium maius) : Die Inhaltsstoffe des Schöllkrautes werden schon lange für Arzneien gegen krampfartige Beschwerden im Bereich der Gallenwege verwendet.[6]

Spinat:
Schon die alten Araber wußten, dass Spinat „gut für die Leber und heilsam bei der Gelbsucht sei und weichen Stuhl mache.“ Diese uralte Erfahrung ist uns heute verständlich, nachdem das Sekretin im Spinat entdeckt wurde, das im Verein mit Saponinen auf Leber, ***Gallenblase***, Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm eine beschleunigende und saftvermehrende Wirkung ausübt.[7]

Anis:
Anis ist eine Heilpflanze bei Magen-Darm-Katarrh und Krampfzuständen der Verdauungsorgane (Koliken). Das Anisöl entfaltet Wirkungen auf die Drüsen des Magen-Darm-Kanals, die in ihrer Tätigkeit angeregt

---

[1] Bio 2009/2
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 99
[3] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 229
[4] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 179
[5] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 132
[6] Sillner, Wunderwerk Immunsystem, 63
[7] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 287

werden, so dass der Appetit gesteigert, die Verdauung erleichtert und die ***Galle besser abgeschieden*** wird. Die Anwendung der Droge als Magentee und in blähungstreibenden Tees ist daher berechtigt.[8]

Ingwer:
Ingwer ist galletreibend[9]

Beifuß, Oregano und Rosmarin:
Bei Gallenproblemen helfen Beifuß, Oregano und Rosmarin.[10]

Mittelkettige Triglyceride:
Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Da die innere Mitochondrienmembran jedoch für Acyl-CoA-Verbindungen undurchlässig ist, erfolgt der Transport über das Transporteiweiß (Carrier, von englisch „tragen") Carnitin. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren.
Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margerine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Troglyceride) Der ***Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.*** Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus ***mittelkettigen Fettsäuren*** bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.
Nahrungsfette können eine mögliche Ursache für Blähungen, Neigung zu Durchfällen, Oberbauchbeschwerden oder fettglänzende Stühle sein. Eine Reihe von Erkrankungen, die die Maldigestion (Mangelverdauung) und Malabsorption (Mangelaufnahme) betreffen, erfordern den Einsatz spezieller diätischer Speisefette, sog. MCT-Fette (mittelkettige Triglyzeride). Maldigestion bedeutet eine schlechte Verdauung der Nahrung, Malabsorption eine schlechte Aufnahme von Nahrungsbestandteilen durch die Schleimhautzellen des Dünndarms. Für Menschen mit Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse, ***Gallensteinen,*** Mukoviszidose, chronische Darmentzündungen, Zöliakie / einheimischer Spue, Durchfallerkranklungen auf Grund zu geringer Bildung von Gallensäure, Zustand nach operativer Magen(teil)entfernung, Kurzdarmsyndrom oder AIDS kann es sinnvoll sein, MCT-Fette zu verwenden. Kokosöl enthält mittellange Fettsäureketten, die in erster Linie Energie liefern und kaum als Fett gespeichert werden. Sie sind leicht verdaulich. MCT wird in der Cellsymbiosistherapie mit Krillöl (dominant), Arganöl und L-Carnitin kombiniert eingesetzt.[11]

Löwenzahn – Press-Saft aus frischen Löwenzahnkraut und –wurzeln:
Bei Störungen des Gallenflusses[12]

Gallensteine in der Leber und der Galle:
Fast jeder Patient mit einer chronischen Erkrankung hat Unmengen Gallensteine in der Leber. Die Mehrzahl der Gallensteine in der Leber und in der Gallenblase besteht aus denselben „harmlosen" Bestandteilen wie flüssige Galle, wobei Cholesterin den Hauptbestandteil darstellt. Daher sind die meisten Steine im Röntgenbild und im Ultraschall „unsichtbar". Bezüglich der Gallenblase ist die Situation anders, da manche der Gallensteine, typischerweise um die 20 %, aus Mineralsalzen, v.a. aus Kalziumsalzen und

---

[8] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 451
[9] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 146
[10] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 221
[11] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168f.
[12] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch"

Gallenpigmenten bestehen. Die moderne Diagnostik kann die Anwesenheit dieser verhärteten, relativ großen Steine feststellen, übersieht jedoch meistens die weicheren, noch nicht verkalkten Steine in der Leber. Nur wenn eine extrem hohe Anzahl Cholesterinsteine (95 % Cholesterin) die Gallengänge der Leber blockieren, sieht man im Ultraschall eine sogenannte Fettleber. Man sieht in diesem Fall eine fast weiße Leber (anstatt einer schwarzen). Eine Fettleber kann bis zu 20.000 Steine sammeln, bevor sie erstickt und aufhört zu funktionieren. Wenn Sie eine Fettleber hätten und zum Arzt gingen, würde er Ihnen sagen, Sie hätten „fettige Strukturen" in Ihrer Leber. Er würde Ihnen wahrscheinlich nicht sagen, Sie hätte intrahepatische Steine (Steine, die die Gallengänge der Leber blockieren). Wie schon erwähnt, ist die Mehrzahl dieser intrahepatischen Steine per Ultraschall nicht feststellbar. Nichtsdestotrotz würde eine sorgfältige Analyse des Ultraschallbildes durch die Spezialisten zeigen, ob die feinen Gallengänge der Leber, bedingt durch eine Verstopfung, sich ausgedehnt haben. Einige der größeren Steine sind sichtbar.[13]

Gallensteine in der Leber und die Auswirkung:

Die Tatsache bleibt, dass die meisten Menschen Hunderte, wenn nicht Tausende von verhärteten Gallenablagerungen in ihrer Leber angesammelt haben. Diese Steine blockieren die Gallengänge. Angesichts dieser Beeinträchtigung der gesamten Leberfunktion durch die Steine ist es irrelevant, ob es sich um weiche Cholesterinklümpchen oder um harte, kristallisierte Mineralsalze handelt. Ob unsere Mediziner oder wir selber sie nun als konventionelle Gallensteine, Fettablagerungen oder Gerinsel aus gehärteter Galle betrachten, die Tatsache bleibt in den drei Fällen, dass sie die Galle davon abhalten, durch die Gallengänge zu fließen.[14]

Galle und ihre Funktionen:

Galle ist eine grün-gelbliche, basische Flüssigkeit mit vielen unterschiedlichen Funktionen. Jede davon hat einen Einfluss auf die Gesundheit jedes einzelnen Organs und Systems im Körper. Galle hilft bei der Verdauung von Fett, Kalzium und Proteinen. Darüber hinaus wird sie benötigt, um die Fettwerte im Blut konstant zu halten, Toxine aus der Leber zu entfernen, ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht im Darm aufrechtzuerhalten und um zu verhindern, dass sich im Dickdarm schädliche Bakterien vermehren. Um ein widerstandsfähiges und gesundes Verdauungssystem zu bewahren und die Körperzellen mit der richtigen Menge an Nährstoffen zu versorgen, muss die Leber täglich 1,1 bis 1,6 Liter Galle produzieren. Wird weniger Galle produziert, sind Probleme mit der Verdauung, der Ausscheidung der Schlacken und den ständigen Bemühungen des Körpers, sich von Giftstoffen zu befreien, vorprogrammiert. Viele Menschen produzieren gerade mal den Inhalt einer Tasse oder Weniger. ***Alle Krankheiten sind eine direkte oder indirekte Folge einer reduzierten Gallenproduktion und eines ineffizienten Gallenflusses***.[15]

Leberreinigungen und Einhalten einer ausgewogenen Diät und Lebensweise:

Menschen mit chronischen Krankheiten haben oft mehrere tausend Gallensteine, die die Gallengänge der Leber blockieren. Manche Steine können die Gallenblase verstopfen. Das Entfernen dieser Steine durch eine Reihe von Leberreinigungen und das Einhalten einer ausgewogenen Diät und Lebensweise werden der Leber und der Gallenblase wieder zu ihrer natürlichen Effizienz verhelfen und die meisten Symptome von Unwohlsein und Krankheit werden abklingen. Allergien werden schwächer oder verschwinden, Rückenschmerzen vergehen, Energie und Vitalität verbessern sich dramatisch. Die Lebergallengänge von Gallensteinen zu befreien, ist eines der wichtigsten und wirksamsten Verfahren, ihre Gesundheit wieder herzustellen oder zu verbessern.[16]

Kalmus:

Die Kalmuswurzel soll jede Magen- und Darmstörung heilen. Kalmuswurzeltee: Zubereitung: Man nimmt eine Tasse kalten Wassers, gibt einen gestrichenen Teelöffel Kalmuswurzel hinein, lässt es über Nacht stehen, wärmt morgens leicht an, seiht ab und trinkt vor und nach jeder Mahlzeit einen Schluck. Das sind am Tag sechs Schluck, mehr darf nicht getrunken werden. Der Tee soll jeweils vorher im Wasserbad angewärmt

---

[13] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 4
[14] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 5
[15] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 5f.
[16] Moritz, Andreas, Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 6

werden. Diese Behandlung bezieht sich auf den gesamten Magen- und Darmtrakt, einschließlich Leber, ***Galle***, Milz und Bauchspeicheldrüse.).[17]

Rote Bete schützen Leber und Galle.

Rote Bete sind reich an Betain, einem sekundären Pflanzenstoff, der die Funktion der Leberzellen stimuliert, die Gallenblase kräftigt und dabei hilft, die Gallengänge gesund und frei zu halten.

Das wiederum sorgt einerseits für eine reibungslose Verdauung und versetzt andererseits den Körper in die Lage, Stoffwechselendprodukte und Toxine vollständig und zügig auszuscheiden.[18]

Kurkuma:

Kurkuma ist in der westlichen Naturheilkunde vor allem als Galle bildend (Choleretikum), den Gallefluss steigernd (Cholagogum) und verdauungsfördernd (Karminativum) bekannt, bewährt gegen Schwächen und Stauungen von Leber, Galle und im Magen-Darmtrakt.[19]

Artischocke:

Die Extrakte der Artischocke regen die Bildung von Magensäure und Gallensäure an. Somit unterstützen sie die Verdauung und helfen gegen Blähungen und Völlegefühl.[20]

Zwiebeln:

Die Zwiebel übt eine Reizwirkung auf den Verdauungskanal und die zugehörigen Drüsen (Leber, Bauchspeicheldrüse) aus. Dadurch wird der Magensaft vermehrt und damit seine Desinfektionskraft, und seine Fähigkeit, besonders Eiweißkörper aufzuspalten, verstärkt.

Die Produktion der Darmsäfte wird erhöht, krankhafte Darmbewohner (Gärungs-, Fäulnis-, Entzündungs- und Eitererreger) abgetötet, die normalen Colibakterien im Wachstum gefördert. Die desinfizierende Kraft der Zwiebel ist schon lange bekannt. Sie wurde bereits im Mittelalter gegen Pest und Cholera benutzt.

Aber nicht nur die Magen- und Darmschleimhaut wird zu vermehrter Tätigkeit angeregt, sondern auch die Leber, die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse – Wirkungen, die denen auf die Magen- und Darmschleimhaut gleichkommen und ebenfalls den Verdauungsprozess fördern. Es ist für die normale Funktion des Darmes außerordentlich wichtig, dass ihm mit der Nahrung Reizstoffe zugeführt werden, die die armschleimhaut zur Abgabe von Verdauungssäften anregen.

Darüber hinaus wird in der gereizten Zwölffingerdarmschleimhaut ein Hormon gebildet, das man Sekretin nennt, welches auf dem Wege über das Blut die Bauchspeicheldrüse zur Abgabe ihrer Verdauungsfermente anregt. Welch entscheidenden Einfluss gerade die reichliche Funktion der Bauchspeicheldrüse auf den Verdauungsvorgang hat, geht schon daraus hervor, dass nur die Bauchspeicheldrüse imstande ist, Fermente für die Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettspaltung gleichzeitig zu produzieren. Gerade die Reizstoffe der Zwiebel vermögen in besonderem Maße die Sekretinbildung zu fördern und damit eine gute Funktion der Bauspeicheldrüse zu gewährleisten. Aber nicht nur die Bildung von Fermenten und Hörmonen (Sekretinen) wird durch die Zwiebel ermöglicht, sie enthält vielmehr auch selbst solche Stoffe. Die Zwiebel gehört zu den fermentreichsten Wurzelgemüsen. Ferner entdeckte man ein pflanzliches Hormon darin (Glukokinin), das wie das Insulin der Bauchspeicheldrüse auf den Zuckerstoffwechsel wirkt und in der Lage ist, einen krankhaft erhöhten Zuckergehalt des Blutes herabzusetzen.[21]

Spulwürmer

Die Eier von Spulwürmern (Ascaris lumbricoides) werden meistens mit verseuchtem Gemüse aufgenommen und landen so im Dünndarm des Menschen. Im Darm schlüpfen die Spulwurmlarven, gelangen durch die Darmwand ins Blut und über den Blutkreislauf in die Leber und die Lunge. Von dort wandern die Larven bis zum Kehlkopf, werden geschluckt und erreichen so wieder den Dünndarm. Jetzt haben sie ihre Wanderung abgeschlossen und wachsen zu bis zu 40 cm langen reifen Würmern heran. Die Betroffenen leiden während

---

[17] Treben, Maria: Gesundheit aus der Apotheke Gottes, 1995, 28.

[18] Lesen Sie mehr unter: http://www.zentrum-der-gesundheit.de/rote-bete.html#ixzz1vNq3JPGc

[19] Wachsmuth, Dietrich: „Kurkuma. Gewürz und Heilwunder“ in: http://www.ayurveda-journal.de/artikel-archiv/gewuerze-kraeuter/gewuerze/kurkuma.html

[20] Alverde eilpflanzen-Plakat.

[21] Schneider, Ernst Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 1971, 11. Auflage, S. 191f.

der Durchwanderung der Lunge oft unter leichtem Fieber, Husten und anderen grippeähnlichen oder auch asthmaartigen Beschwerden. Der Wurmbefall des Darms löst Bauchschmerzen aus; die Würmer können Knäuel im Darm bilden und so einen mechanischen Darmverschluss verursachen. In manchen Fällen verschließen wandernde Würmer den Gallengang, wodurch es zur Gelbsucht oder Gallenkolik kommt.[22]

Kurkuma bei Gallenblasenentzündung.

Das erste Zitat in einer medizinischen Zeitschrift stammt aus dem Jahr 1937. Oppenheimer verabreichte 65 Patienten mit chronischer Gallenblasenentzündung 100 bis 250 mg einer Curcurminoidzubereitung über 3 Wochen. Fast alle Patienten wurden beschwerdefrei und blieben nachfolgend beschwerdefrei. Eine Kurkumadosis entsprechend 3,2 bis 4 g getrockneter Wurzel stimulierte bei Patienten mit einem Zwölffingerdarmgeschwür oder einer Gallenblasenentzündung die Gallensekretion auf das Doppelte (Kalk und Niessen, 1939).[23]

[22] https://www.apotheken.de/krankheiten/4312-wurmerkrankungen

[23] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf