

Was hilft bei Gallensteinen

Gallensteine sind kleine, harte Kügelchen, die sich in der Gallenblase bilden können

In der Gallenblase wird Galle gelagert. Diese wird während der Essenszeit in den Darm ausgeschüttet, wo sie sich direkt an der Fettverdauung beteiligt. Gallensteine sind kleine, harte Kügelchen, die sich in der Gallenblase bilden können. Sie setzen sich in der Hauptsache aus Cholesterin aus der Galle zusammen, das zu kleinen Steinen auskristallisiert. Gallensteine können die Ausschüttung von Galle blockieren und die Innenwand der Gallenblase reizen, was zu Schmerzen und Entzündungen führt. In den Industrienationen leidet etwa jeder zehnte Erwachsene unter Gallensteinen.

Ernährungsempfehlungen bei Gallensteinen

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf die Bildung von Gallensteinen. Eine Ernährung, die viel Fett, insbesondere Fett tierischen Ursprungs, enthält, und ein übermäßiger Verzehr von raffinierten Kohlehydraten und Zucker regen die Bildung von Gallensteinen an. Reichlich Nahrungsfasern und gemäßigter Alkoholkonsum hingegen senken das Risiko. Übergewicht vergrößert das Risiko für Gallensteine, ganz erheblich, während Gewichtsabnahme bei Übergewichtigen dazu führt, dass bereits bestehende Gallensteine sich auflösen und verschwinden können.

Bei einem Menschen, der unter Gallensteinen leidet, kann der Verzehr fettiger Speisen schmerzhafte Krämpfe in der Gallenblase hervorrufen. Dasselbe gilt für Kaffee (auch koffeinfreien). Oft sind auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten die unerkannte Ursache von Symptomen in der Gallenblase - Eier, Schweinefleisch und Zwiebeln sind am häufigsten vertreten. Um das Risiko von Gallensteinen möglichst gering zu halten, achten Sie auf eine fettarme Ernährung mit wenig Zucker und reichlich Nahrungsfasern.

Nährstoffempfehlungen bei Gallensteinen

Vitamin E schützt vor der Bildung von Gallensteinen, besonders bei Menschen, die viel Fett essen. Die Einnahme von Supplementen kann die Symptome mildern und dazu führen, dass die Gallensteine sich auflösen und verschwinden.

Vitamin C: Mangel an Vitamin C vergrößert die Chance, dass sich Gallensteine bilden. Supplemente können die Symptome der Gallensteine mildern.

Die Leberreinigung nach Dr. Clark

Wenn man die Leber von Gallensteinen befreit, hat das eine außerordentlich günstige Wirkung auf die Verdauung, was sehr zu Ihrer allgemeinen Gesundheit beiträgt. Wenn Sie Allergien haben, ist zu erwarten, dass sich diese mit jeder Leberreinigung reduzieren. Sie können sich damit sogar von Schmerzen in der Schulter, im Oberarm und im oberen Rücken befreien. Sie haben mehr Energie und Ihr Wohlbefinden steigert sich deutlich.

Hier lesen Sie mehr über die Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark:

[Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark: Anleitung zur Durchführung](https://www.naturepower.de/index.php?id=1170)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1170>

[Leberreinigung nach Dr. Hulda Clark: Fragen und Antworten](https://www.naturepower.de/index.php?id=1169)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1169>

Die Aufgaben der Leber

Die Leber produziert täglich etwa einen Liter Galle. Sie ist von feinen Kanälchen durchzogen, die sich zum galleführenden Gang vereinigen. Die Gallenblase ist mit diesem Gang verbunden und stellt ein Reservoir für die Flüssigkeit dar. Wenn man Fette oder Eiweiße zu sich nimmt, entleert sich die Gallenblase nach etwa zwanzig Minuten, und die gespeicherte Galle wandert über den Gang in den Dünndarm. Es gibt Substanzen, die die Gallenblase zum Abgeben von Galle reizen wie Cayennepfeffer, Ingwer und Fruchtsäuren.

Gallensteine entstehen in der Leber und nicht in der Gallenblase

Bei vielen Menschen, auch schon bei Kindern, sind diese Kanälchen mit Gallensteinen verstopft. Bei manchen treten Allergien oder Ausschlag auf, während andere symptomfrei bleiben. Wenn die Gallenblase mit Ultraschall oder Röntgen untersucht wird, ist sie unauffällig. Typischerweise befinden sich die Steine nicht in der Gallenblase. Darüber hinaus sind sie meist zu klein und enthalten kein Kalzium, was die Voraussetzung dafür wäre, dass sie auf dem Röntgenbildschirm sichtbar werden. Es gibt über ein halbes Dutzend Arten von Gallensteinen, die meist Cholesterinkristalle beinhalten. Sie können blau, rot, weiß, grün oder braun sein. Die grünen Steine sind mit Galle überzogen.

In vielen Gallensteinen sind unbekannte Objekte eingeschlossen. Könnten dies Überreste von Egel sein? Viele der Steine haben eine korkähnliche Form mit Längsrillen unterhalb der Oberseite. Solche Formen machen die Gestalt der blockierten Gänge sichtbar. Andere Steine sind aus zahlreichen kleineren Steinen zusammengesetzt, ein Hinweis darauf, dass sie sich irgendwann seit der letzten Reinigung in den Gallengängen neu zusammengeklumpt haben.

In der Mitte eines jeden Steins findet man ein Kern aus Bakterien, das Wissenschaftlern zufolge ein Hinweis darauf ist, dass ein abgestorbener Parasit die "Keimzelle" für die Steinbildung war.

Wenn sich die Steine vergrößern und zahlreicher werden, führt der auf die Leber entstehende Stauungsdruck dazu, dass sie weniger Galle erzeugt. Stellen Sie sich zum Vergleich vor, in Ihrem Gartenschlauch befänden sich Kieselsteine. Dies hätte zur Folge, dass erheblich weniger Wasser hindurchfließt, wodurch wiederum weniger Steine herausgespült werden könnten. Bei Gallensteinen wird viel weniger Cholesterin ausgeschieden, das heißt, der Cholesterinspiegel kann ansteigen.

Da Gallensteine porös sind, können sich in ihnen die verschiedensten Bakterien, Zysten, Viren und Parasiten einnisten, die die Leber passieren. Dadurch bilden sich Infektionsnester, die den Körper mit einem stetigen Strom von Bakterien versorgen.

Es ist klar, dass sich Magenentzündungen, Geschwüre und Darmgase nicht auf Dauer heilen lassen, solange sich Gallensteine in der Leber befinden.

Sie sollten - auch wenn Sie nicht krank sind - zweimal pro Jahr eine Leberreinigung durchführen.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>