

Gallensteine

Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie Gallensteine haben und leben völlig beschwerdefrei damit. Machen sie sich aber bemerkbar, können sie zu heftigen Gallenkoliken und anderen Komplikationen führen. Die meisten Steine entstehen in der Gallenblase und bleiben dort unbemerkt. Manche wandern aber in den Gallengang und können dann heftige Probleme auslösen. Bewegungsmangel, Übergewicht, stark fett- und zuckerreiche Ernährung und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus oder Fettstoffwechselstörungen sind die typischen Risikofaktoren für die Bildung von Gallensteinen. Auch Leberfunktionsstörungen oder Verengungen in den Gallengängen können deren Entstehung begünstigen, Frauen sind übrigens häufiger betroffen. Man geht davon aus, dass Estrogen die Bildung von Gallensteinen fördert. Dafür spricht auch, dass oft Frauen nach mehreren Schwangerschaften oder nach einer Hormoneinnahme unter Gallensteinen leiden.

Die Gallenflüssigkeit besteht aus Wasser, Gallensäuren, Lecithin und Cholesterin. Das Cholesterin wird durch Gallensäuren und Lecithin in Lösung gehalten. Ist die Konzentration an Gallensäuren zu niedrig bzw. die Cholesterinkonzentration zu hoch, kann dieses auskristallisieren und Steine bilden. Wenn solche Steine von der Gallenblase in den Gallengang wandern und diesen verstopfen, zieht sich die Gallenblase krampfartig zusammen, um Gallenflüssigkeit gegen den Widerstand auszupressen: eine äußerst schmerzhafte Gallenkolik entsteht. Der Patient empfindet sehr starke krampfartige Schmerzen im rechten Oberbauch, die in den Rücken, die rechte Brustseite und Schulter ausstrahlen können. Manchmal kündigen sich Gallensteine auch nur durch ganz unspe-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

zifische Beschwerden wie Druck- und Völlegefühl, Blähungen, Übelkeit, Sodbrennen und Fettunverträglichkeit an. Akute Gallenkoliken werden durch die Gabe von Schmerzmitteln und krampflösenden Medikamenten behandelt. Der Arzt klärt ab, wo der Gallenstein sitzt und ob durch einen Rückstau evtl. Komplikationen wie z.B. Entzündungen der Bauchspeicheldrüse drohen. Oft wird dann die Gallenblase mitsamt den Steinen entfernt. Dies kann in vielen Fällen minimalinvasiv erfolgen. Auch eine Auflösung der Steine mit Medikamenten ist möglich, sie dauert allerdings mehrere Monate und führt oft zu einer Neubildung. Daher wird diese Methode nur angewandt, wenn das Risiko einer Operation zu groß wäre. Eine gesunde, fett- und zuckerreduzierte Ernährung mit vielen Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren gilt als beste Vorbeugung gegen Gallensteine. Um Beschwerden durch bereits bestehende Gallensteine vorzubeugen, sollte man mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen und auf ausreichend Bewegung achten und den Kaffee- Alkohol- und Nicotinkonsum einschränken.

**Ihr Apotheker
Lutz Engelmann**