

Wussten Sie, dass jedes Jahr mehreren Tausend Menschen die Gallenblase entfernt wird? Wussten Sie, dass bei etwa der Hälfte dieser Menschen auch nach der Operation noch Verdauungsprobleme auftreten? Es muss nicht so sein. Muss überhaupt die Gallenblase entfernt werden? Und vor allem, was können Sie tun damit Sie Ihre Verdauung nach der Operation besser unterstützen können, damit keine Symptome mehr auftreten. Das sagt Ihnen Ihr Arzt nicht, er schneidet die Blase nur raus und sagt, die OP ist gut verlaufen. Doch viele leiden nach der OP erst recht und schlucken chemische Substanzen, die zahlreiche Nebenwirkungen auslösen können.

## **Die wichtige Rolle der Gallenblase**

Ihre Gallenblase ist ein dünnwandiges, birnenförmiges, hohles, sackartiges Organ. Es befindet sich auf der rechten Seite Ihres Bauches unter Ihrer Leber.

Die Hauptfunktion Ihrer Gallenblase besteht darin, ein gelb-braunes Verdauungsenzym namens Galle zu speichern und zu konzentrieren, das von Ihrer Leber gebildet wird. Galle besteht aus Wasser, Salz, Cholesterin, Lecithin und Gallenfarbstoffen namens Bilirubin, die von Ihren roten Blutkörperchen gebildet werden. Galle ermöglicht Ihrem Körper, Fette aus Ihrer Nahrung abzubauen und aufzunehmen.

Ihre Leber produziert täglich zwischen 700 und 900 Gramm Galle. Sie sezernieren sie in Ihrem Gallengang, der an Ihrem Dünndarm endet. Während der Mahlzeiten fließt die Galle in Ihren Dünndarm und zwischen den Mahlzeiten wird sie in Ihrer Gallenblase gespeichert, die zwischen 28 und 70 Gramm Galle auf einmal enthält. Wenn Sie fetthaltige Nahrung zu sich nehmen, setzt Ihre Gallenblase Galle kontrolliert frei, die sich mit der eingenommenen Nahrung vermischt und hilft, grössere Fettpartikel in kleinere Fetttropfchen aufzuspalten. Mit Hilfe des Verdauungsenzyms aus Ihrer Bauchspeicheldrüse wird die fetthaltige Nahrung abgebaut.

Die Gallenflüssigkeit schützt jedoch auch Ihren Darm. Wird die Gallenflüssigkeit ohne Gallenblase unkontrolliert in den Darm abgegeben, können Darmprobleme auftauchen.

## **Symptome einer Gallenblasenerkrankung**

- Brechreiz
- Erbrechen
- Fettiger Stuhlgang
- Schmerzen zwischen den Schulterblättern

- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Gas / ständiges Furzen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Verstopfung
- Durchfall
- Helle Stühle
- Sexuelle Funktionsstörung
- Bitterer Geschmack im Mund
- Fibromyalgie-Symptome
- Hypothyreose
- Hungerverlust
- Juckende Haut
- Gelbliche Haut
- Trockene Haut und Haare
- Hautausschläge
- Chemische Empfindlichkeiten
- Gewichtsverlust
- Ständig laufende Nase
- Schmerzen im unter Körperbereich

## **Hauptursachen der Gallenblasenerkrankung**

Gallenblasenerkrankungen werden hauptsächlich durch ungesunde Ernährung ausgelöst. Die dann zu Gallensteinen und Gallenstauung führt.

Gallensteine sind härtere Ablagerungen von Galle, die auftreten und sich in Ihrer Gallenblase ansammeln können. Gallenstauung bezieht sich auf das Verlangsamen oder Stoppen eines gesunden Gallenflusses.

Wenn sich Gallensteine in Ihrer Gallenblase ansammeln und Ihr Körper eine verlangsamte Gallenproduktion auslöst, verringert dies die Fähigkeit, dass Ihr Körper, Fett abbauen und absorbieren kann. Dies beeinträchtigt die Funktion der Gallenblase stark.

## **Schlechte Ernährung und Lebensweise**

Ihre Ernährung, wie man heute so isst, und Ihr Lebensstil spielen eine enorme Rolle für Ihre allgemeine Gesundheit, aber speziell auch für Ihre Galle und Ihren ganzen Verdauungstrakt.

Auch die Galle, resp. die Verdauung, wird durch Bewegung angeregt und hilft mit, damit wir gesund bleiben.

## **Darminfektionen**

Darminfektionen, bakterieller virale Pilz- und parasitärer Infektionen, können Ihre Verdauung stark stören und können auch zu Gallenblasenerkrankungen führen.

## **Hypothyreose**

Insbesondere Hypothyreose (Schilddrüsenerkrankung) wird mit Gallenblasenerkrankungen in Verbindung gebracht.

## **Chronische Entzündung**

Chronische Entzündungen können sich in Ihrem Körper aufgrund einer ungesunden Ernährung, Schlafmangel, Stress, Rauchen, anderer ungesunder Lebensführung, toxischer Überlastung und Infektionen entwickeln. Chronische Entzündungen können Ihre Verdauung stark beeinträchtigen und Ihre Verdauungsgesundheit beeinträchtigen. Es kann Ihr Risiko für Gallensteine erhöhen, die zu chronischen Gallenblasenproblemen führen.

## **Prävalenz von Gallenblasenoperationen**

Natürlich ist die Gesundheit von Galle und Gallenblase entscheidend für Ihre Verdauung und die allgemeine Gesundheit. Gallenblasenprobleme sind jedoch weit verbreitet. Eine schlechte Gallenproduktion, eine schlechte Gallenverwertung und Stoffwechselprobleme können zu einer Gallenblasenerkrankung führen.

Das Problem ist, dass unser konventionelles medizinisches System keine Lösung für träge Gallenproduktion oder Gallenstauung hat. Wenn Sie eine schlechte Gallenproduktion haben, wird Ihr Arzt darauf achten und warten, bis Ihre Gallenblase mit Gallensteinen gefüllt ist. Als letztes Mittel wird die Entfernung der Gallenblase zum nächsten Schritt.

Da eine Operation nicht gerade effektiv ist und Gallenblasenprobleme verhindert werden können, ist es wichtig, dass Sie eine gesunde Gallenproduktion und Gallenblasenfunktion unterstützen.

## **Was können Sie für Ihre Verdauungsgesundheit tun**

Wenn Sie sich einer Operation zur Entfernung der Gallenblase unterzogen haben, ist es sehr wichtig, dass Sie die besten Strategien für die Gesundheit des Verdauungssystems anwenden, um Ihre allgemeine Gesundheit zu unterstützen. Es ist auch wichtig, sich daran zu erinnern, dass Ihre Leber immer noch Galle produziert, obwohl sie aufgrund von entzündeten und verstopften Gallengängen träge sein kann.

Was Sie selber alles tun können um gar nie Probleme mit Ihrer Gallenblase zu bekommen oder auch nach der Entfernung der Gallenblase Ihre Verdauung optimieren können, erfahren Sie in einer Onlineberatung.

[Online-Beratung innert 24 Stunden](#)

[Gallensteine](#)