

Wenn die Galle überläuft...

Tipps von Heilpraktikerin Maria Lackmann

Wenn die Galle überläuft ...ist ein bestimmtes Maß dessen erreicht, was ein Mensch erdulden will. Der Volksmund kennt zahlreiche solcher Weisheiten über die Beziehung zwischen Gesundheit und seelischer Befindlichkeit.

Aus medizinischer Sicht ist die Galle lediglich die gelb-grünlich bis schwarze Flüssigkeit die von der Leber produziert wird und der Fettverdauung dient.

In den täglich produzierten 700 ml sind hauptsächlich Salze der Gallensäuren, Cholesterin, Lecithin und Bilirubin, das unseren Stuhl bräunlich färbt. Cholesterin und Gallensalze werden zum Teil wieder vom Darm aufgenommen und zur Leber zurück transportiert.

Cholesterinspiegel

Essen wir viel frisches Obst und Gemüse, d.h. Ballaststoffe, so wird mehr Cholesterin ausgeschieden, was sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirkt.

Die Gallenblase ist ein kleines „Säckchen“, in dem die Gallenflüssigkeit eingedickt wird bis sie sich bei der nächsten fettreichen Mahlzeit entleert. Probleme treten auf, wenn die Gallenflüssigkeit auskristallisiert, sich Steine bilden und die Gallenblase sich entzündet.

Die ca. 2 kg schwere Leber ist unser größtes Speicher- und Entgiftungsorgan:

Sie speichert z.B. alle fettlöslichen Vitamine. Ebenso ist sie an zahlreichen körpereigenen Umbau- und Stoffwechselprozessen der Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate beteiligt.

Auch viele Medikamente werden erst durch den Umbau in der Leber zu wirksamen Substanzen. Andererseits werden nicht nur Giftstoffe, sondern auch Hormone und die meisten Medikamente durch die Leber abgebaut, damit sie den Körper nicht dauerhaft schädigen.

Alkohol in Form von Wein in geringen Mengen genossen scheint auf das Herz und die Gefäße eine positive Wirkung zu haben.

Der tägliche Alkoholkonsum und das Trinken große-

rer Mengen wirkt bekanntlich wie ein starkes Zellgift, das neben den Hirnzellen v.a. die Leberzellen zerstört. Erst wenn die Leber bereits enorm geschädigt ist, macht sie sich in Form von Müdigkeit, Lust- und Kraftlosigkeit sowie Druck im Oberbauch bemerkbar.

Um die Leberfunktion anzuregen und die Entgiftungsfunktion zu unterstützen sind Kuren mit Heilpflanzen vorteilhaft wie z.B. mit Mariendistel, Artischocke, Schöllkraut und Löwenzahn. Auch Tee aus Minze, Schafgarbe, Wegwarte, Gelbwurz und Wermut in geringen Mengen getrunken unterstützt den Gallenfluss.

Wir haben Gefühle, eine Seele, einen Geist und sind verbunden mit anderen Menschen.

Auch diese Bereiche haben einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Dass Stress und Arbeitsüberlastung krank machen, ist hinreichend bekannt.

Manchmal läuft uns doch mal die Galle über und wir möchten „Gift und Galle spucken“, wenn wir im Unreinen mit unseren Mitmenschen sind.

Chinesische Medizin

In der Chinesischen Medizin sind die Gefühle Wut, Zorn und Ärger der Leber zugeordnet.

Wenn wir uns lange über etwas ärgern, die Realität weder verändern noch akzeptieren können und un-



Maria Lackmann, Heilpraktikerin und Diplom-Pädagogin aus Gladbeck

sere Wut nicht angemessen ausdrücken können, staut sich diese starke Energie. Die Leberenergie, Leber-Qi genannt, kann nicht frei fließen; sie ist blockiert, was zu zahlreichen körperlichen Beschwerden führt.

Jedes Organ kann betroffen sein; meistens bemerken wir das fehlgeleitete Leber-Qi in Form von Magenbeschwerden mit Übelkeit und häufigen Aufstoßen. Auch im rechten Oberbauch treten ein Spannungsgefühl und gelegentlich auch Schmerzen auf.

Agressionsstau

Die Gallensteine gelten als die zu Stein gewordenen bitteren und harten Gedanken durch lang andauernden Ärger. Der gefühlsmäßige Agressionsstau kann sich auch nach innen wenden und in eine Depression umkehren, wenn man das Gefühl hat ohnmächtig zu sein

Auch Schlafstörungen wie das Aufwachen zwischen 23 und 3 Uhr nachts sind nach der chinesischen Organuhr durch verstärkte Aktivität von Galle und Leber bedingt. Körperliche Bewegung in Form von Sport oder auch lange Spaziergänge wirken sich ausgleichend auf den Qi-Fluss des Körpers aus.

Physiologisch bewirkt das Leber-Qi für den harmonischen Ablauf aller Körperfunktionen und versorgt v.a. Sehnen, Muskeln und Augen. Auf der psychischen Ebene steuert die Leberenergie für die Entwicklung von Plänen und Strategien, damit wir gezielt handeln können.

Von der Gallenblase erhält der Mensch seine Urteils- und Entscheidungsfähigkeit sowie den aktiven Impuls, sein Handeln in eine gute Richtung lenken zu können. Unser Leben wäre jedoch leichter, wenn wir den Mut und die Kraft hätten, Dinge positiv zu verändern, die wir ändern können.

Hätten wir die Geduld, Gegebenheiten einfach hinzunehmen, die wir nicht ändern können und die Weisheit beides voneinander zu unterscheiden, ginge es uns besser.