

# Leber- und Gallemittel

Der Einsatz leber- und gallewirksamer Phytotherapeutika spielt in der Naturheilpraxis eine große Rolle. Es gilt, die Leber in ihrer Funktion zu stärken und ihre Entgiftungsleistung zu fördern.

**D**ies ist z.B. angezeigt bei Venenleiden, die oftmals mit Stauungen im Pfortaderkreislauf vergesellschaftet sind. Auch bei anhaltender Obstipation sowie bei Adipositas ist es sinnvoll, die Leber mitzubehandeln. Ferner kann ein mangelnder Gallenfluss, der sich z.B. durch Druck- und Völlegefühl bemerkbar macht, deutlich verbessert werden. Folgende Heilpflanzen werden dabei bevorzugt eingesetzt:

## **Silybum marianum (Carduus marianus)/Mariendistel**

Die Mariendistel gehört zur Familie der Korbblütler und ist in Südosteuropa, Kleinasien und Nordafrika heimisch. Ihre wirksamen Inhaltsstoffe sind die Flavonolignane Silybin, Isosilybinin, Silydianin und Silychristin. Alle vier Stoffe zusammen werden auch als Silymarin bezeichnet. Verwendet werden die Früchte (Fructus Cardui Mariae).

Die Mariendistel ist die Kardinalheilpflanze für die Leber, da sie das Leberparenchym schützt und regeneriert. Sie hilft dem Körper beim Abbau von Umweltgiften und Medikamenten, zudem hat sie eine cholagoge Wirkung.

Bewährte Monopräparate sind »Legalon forte« (Madaus), »Phytohepar« (Steigerwald) und »hepa-loges« (Loges).

Als Bestandteil einer Teemischung kommt die Heilpflanze als Adjuvans in Frage, etwa bei der Behandlung dyspeptischer Beschwerden oder als Konstitutionsmittel bei der hämatogenen Konstitution (Irisdiagnose).

Die Mariendistel wurde übrigens bereits im 16. Jahrhundert als entgiftendes Frühjahrstonikum und als Mittel gegen Depressionen angewandt.

## **Cynara scolymus/ Artischocke**

Die Artischocke (ein distelähnliches Korbblütlergewächs) stammt aus Frankreich, Italien und Spanien. Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen zählen Kaffeensäurederivate, verschiedene Flavonoide (z.B. Cynarosid und Luteolin) sowie Bitterstoffe. Verwendet werden die Blätter (Folia Cynarae).

Artischockenextrakt ist in der Lage, die Galleproduktion um 20 bis 40% zu steigern und sollte deshalb bei einer Minderleistung der Gallesekretion mit Beschwerden wie Druck- und Völlegefühl eingesetzt werden. Auch erhöhte Cholesterinwerte können durch die Artischocke leicht gesenkt werden. Ein Verschluss der Gallenwege ist eine Gegenanzeige.

Ein hochdosiertes Monopräparat ist z.B. »Natu hepa« (Rodisma Med).

## **Chelidonium majus/ Großes Schöllkraut**

Das Schöllkraut gehört zur Familie der Mohngewächse und ist in Europa und in Mittel- und Nordasien heimisch. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind circa 20 verschiedene Alkaloide, die im Milchsaft vorkommen. Verwendet wird das Kraut (Herba Chelidonii).

Schöllkraut wirkt vor allem cholagog und spasmolytisch. Einsatzbereiche sind dementsprechend alle krampfartigen Beschwerden im Gallenbereich sowie im Magen-Darm-Trakt. Zu beachten ist allerdings, dass neuere Untersuchungen gezeigt haben, dass Schöllkraut bei zu langer Einnahme zu einem Anstieg der Transaminasen im Serum und zu Leberzellschädigungen führen kann. Als Monotee bzw. -tinktur sollte daher die Heilpflanze maximal vier Wochen ununterbrochen gegeben werden.

Alternativ kann Schöllkraut auch in Form eines homöopathischen Kom-

plexmittels verordnet werden, hier bieten sich z.B. »Infi-Chelidonium-Tropfen« (Infirmarius Rovit) oder »Marianon Hepar hom« (Dr. Klein) an.

## **Fumaria officinalis/ Erdrauch**

Der Erdrauch, ebenfalls ein Mohngewächs, ist in ganz Europa verbreitet. Hauptinhaltsstoffe sind Alkaloide, vor allem Fumarin. Dazu kommen Flavonglykoside wie Rutin, Pflanzensäuren, Schleim und Harze. Verwendet wird das Kraut (Herba Fumariae).

Erdrauch besitzt spasmolytische und choloretische Wirkungen. Wässrige Extrakte der Pflanze entfalten gleichzeitig gallesekretionsfördernde und -hemmende Eigenschaften. Man spricht deshalb von einer »amphocholoretischen« Wirkung. Einsatzbereiche sind alle krampfartigen Beschwerden im Bereich der Gallenblase sowie des Magen-Darm-Traktes.

Erdrauch ist am besten in einer Teemischung zu verwenden.

## **Taraxacum officinalis/ Löwenzahn**

Verwendet wird die Wurzel mit dem Kraut (Radix Taraxaci cum herba).

Löwenzahn enthält Taraxin (daher auch sein botanischer Name), Flavonglykoside, die sehr bitter schmeckenden Sesquiterpene, Mineralien wie Kalium und Calcium sowie verschiedene Vitamine. Die Pflanze wirkt cholagog, gehört zu den wichtigsten Gallemitteln und ist eine typische Heilpflanze für eine Entgiftungskur. Gegenanzeigen sind Reizmagen und Verschluss der Gallenwege.

Der Löwenzahn kann als Saft verabreicht werden (z.B. als naturreiner Pflanzensaft »florabio« von Duo-pharm) oder als Bestandteil einer Tee- oder Tinkturmischung.

## **Raphanus sativus/ Schwarzer Rettich**

Der Schwarze Rettich stammt aus dem Mittelmeerraum und gehört zur Familie der Kreuzblütler. Er wird als Nahrungs- und Heilmittel angebaut. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Glucosi-

nolate und ein ätherisches Öl. Verwendet wird die Wurzel (Radix Raphani sativi).

Rettichwurzelextrakte fördern die Gallesekretion und wirken leicht laxierend. Hinzu kommen durch den Senfölgelhalt antimikrobielle Eigenschaften.

Einsatzbereiche sind in erster Linie Dyskinesien der Gallenwege. Kontraindiziert ist der Schwarze Rettich bei Patienten, die an Gallensteinen, einer Gastritis oder einem Reizmagen leiden.

Als Darreichungsform ist Rettichsaft (»florabio«) gebräuchlich.

### **Achillea millefolium/ Schafgarbe**

Die robuste Pflanze aus der Familie der Korbblütlergewächse kommt in Deutschland, Italien, den Balkanländern und Russland vor. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Alkaloide (z.B. Achillin), Gerbstoffe und Bitterstoffe (Leucodin und Matricarin). Hinzu kommen verschiedene Flavonoide und ätherisches Öl. Verwendet wird das Kraut (Herba Millefolii).

Die Schafgarbe wirkt antiphlogistisch, spasmolytisch, cholagog und leicht karminativ.

Auch wenn die Wirkung im Vergleich zu den anderen vorgestellten Heilpflanzen etwas schwächer ist, sollte die Schafgarbe bei der Therapie von Verdauungsstörungen und zur Anregung des Galleflusses berücksichtigt werden, zumal sie leicht verträglich ist und von den meisten Patienten geschmacklich akzeptiert wird. Am besten eignet sich die Darreichung als Tee, Tinktur oder Saft.

### **Quassia amara/Bitterholz**

Quassia/Bitterholz gehört zu der Familie der Bitterholzgewächse und ist in Guayana sowie von Nordbrasilien bis Panama heimisch. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Quassine (ein Gemisch aus Bitterstoffen), Alkaloide, Cumarin und Vitamin B 1. Verwendet wird das Holz (Lignum Quassiae).

Quassia regt den Gallefluss an und fördert die Sekretion von Speichel und Magensaft.

Die Heilpflanze kann als Monotee in Form eines Kaltauszuges verabreicht werden. Gebräuchlicher ist der Einsatz

in Form eines homöopathischen Komplexmittels. Besonders geeignet ist »Quassia Similiaplex« (Pascoe), das neben Quassia und Carduus marianus in der Urtinktur noch einige andere leber- und gallewirksame Substanzen enthält. Das Präparat eignet sich nicht nur bei manifesten Beschwerden des Verdauungstraktes, sondern auch als Basismittel bei allen Patienten mit hämatogener Konstitution.

Abschließend sei erwähnt, dass bei der Zusammenstellung eines Tees unbedingt darauf zu achten ist, dass er nicht extrem bitter schmeckt und damit für die Patienten praktisch ungenießbar wird. Hier kann die Beigabe von Pfefferminze (*Mentha piperita*) etwas Abhilfe schaffen. Auch diese Pflanze wirkt cholagog und spasmolytisch und passt daher zu den vorgestellten Drogen.

Ein Teerezept:

Herb. Chelidonii	30.0
Fol. Menthae pip.	30.0
Rad. Taraxaci c. Herb.	20.0
Fruct. Cardui Mariae	20.0
M. f. spec. 1 – 2 Teelöffel auf 0,25 l Wasser als Infus	

### **Literatur**

- Andrew Chevallier: Die BLV Enzyklopädie der Heilpflanzen, BLV Verlagsgesellschaft, München 1996
- Hans D. Reuter: Therapie mit Phytopharmaka, Gustav Fischer Verlag, Ulm, Stuttgart, Jena, Lübeck, 1997
- Rudolf Fritz Weiß: Lehrbuch der Phytotherapie, Hippokrates Verlag, Stuttgart 1991
- P.A. Zizmann: Die erfolgreiche Teemischung, Verlag Volksheilkunde, Bonn
- P.A. Zizmann: Pflanzliche Tinkturen und Extrakte erfolgreich rezeptieren, Verlag Volksheilkunde, Bonn



**Verfasserin:**

Undine Abele, Hp  
Epernerstr. 12  
76275 Ettlingen  
ruabele@t-online.de