

# Selbst «Ötzi» hatte sie

**BRIG-GLIS | In seinem Vortrag über «Gallensteine – eine Wohlstandskrankheit?» kam Chefarzt Dr. med. Stefan Schwery auf einige allgemein interessierende, nützliche, aber auch wenig bekannte Aspekte dieser Krankheit zu sprechen.**

Der Zweck der Galle, die über die Gallenwege in den Dickdarm fliesst, ist es unter anderem vor allem, zur Verdauung von Fetten beizutragen. Gallensteine treten dann auf, wenn die normale Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit aus Bilirubin, Cholesterin, Galle-salz und Kalziumsalz gestört ist. Es können dann millimeter- bis zentimetergrosse Steine entstehen, die heute mit Ultraschall gut diagnostizierbar sind. Sie treten in der Gallenblase selbst oder in den Gallengängen auf. Im Bereich Gallensteine gibt es ein europäisches Nord-Süd-Gefälle: Eine repräsentative Umfrage zeigt, dass in Stockholm mehr als 20 Pro-

zent, in Sirmione/Italien nur rund 11 Prozent der Befragten betroffen sind. Auch in Schwarzafrika oder in Mexiko gibt es weniger Gallensteinträger als etwa in den USA. Frauen sind durchschnittlich mehr betroffen als Männer.

Übergewicht, hoher Blutdruck und hoher Cholesterinwert, Diabetes und gewisse besondere Krankheiten sind ebenfalls Risiken. Schmerzhaftes Symptome weisen aber nur 20 Prozent der Gallensteinträger auf, 80 Prozent melden keine Probleme. Problemzeichen sind etwa die Gallenkolik, Gelbsucht, heller Stuhlgang, Bauchspeicheldrüsenentzündung, sogar Fieber und Erbrechen. Interessanterweise sind kleine Gallensteine gefährlicher als grosse, weil grosse in der Gallenblase verbleiben, die kleinen aber aus der Galle in die Gallenwege gelangen und den Gallenfluss verstopfen. Bei grossen Steinen in der Gallenblase wird diese wegoperiert, wobei sich in der Regel wenig Komplikationen ergeben. Stei-

ne in den Gallenwegen können andererseits z. B. durch endoskopische Spiegelung durch den Mundraum hinab «geholt» werden. Die verschiedenen weiteren Operationstechniken haben heute grosse Fortschritte gemacht. Glücklicherweise kann man durch Senken des Cholesteringehaltes, weniger Kohlenhydrat- und Fettgenuss, durch mehr Bewegung, faserreiches Essen, Trinken von Kaffee und des berühmten täglichen Glases Rotwein, durch Kalzium-Einnahme, durch sogenannte «Mittelmeer-Ernährung» usw. recht viel gegen Gallensteine tun.

Dr. Schwery regte die ernährungsbeflissenen Zuhörerinnen und Zuhörer sehr kompetent und aus dem Vollen schöpfend zu solch sinnvollem Essen und Verhalten an. Uns allen bleibt allerdings im Notfall nur der Trost, dass auch der legendäre «Ötzi» vor 5300 Jahren und kürzlich wieder der südafrikanische Präsident Nelson Mandela welche davon besass. Schwacher Trost! **ag.**



**Gallensteinprobleme.** Von rechts: Vortragsvereinspräsident Dr. med. Joseph Fischer und Chefarzt Dr. med. Stefan Schwery besprechen sich mit interessierten Mitgliedern des Vortragsvereins. FOTO WB