



## Gallensteine – Immer ein Grund zur Behandlung?

Gallensteine treten häufig auf: Fast jeder fünfte Erwachsene ist Gallensteinträger. Meistens wissen die Betroffenen aber gar nicht, dass sie Gallensteine haben. Doch wie kommt es zur Bildung von Gallensteinen? Galle wird in der Leber gebildet und über die Gallenwege in die Gallenblase geleitet. Die Gallenblase speichert Gallenflüssigkeit und gibt diese bei Bedarf ab, um bei der Verdauung von Fetten zu helfen. Am häufigsten bestehen Gallensteine aus Cholesterin, das normalerweise in der Galle gelöst ist. Gibt die Leber aber zu viel Cholesterin in die Galle ab bilden sich aus dem Überschuss mikroskopisch kleine Kristalle, die in der Gallenblase verklumpen und Gallensteine bilden. Es gibt mehrere Faktoren, die die Entstehung der Steine begünstigen: Hierzu gehört unter anderem eine fettreiche, ballaststoffarme Ernährung. Des Weiteren erkranken Frauen häufiger an Gallensteinen, insbesondere während der Schwangerschaft oder bei Einnahme von Arzneimitteln, die Östrogene enthalten. Darüber hinaus steigt das Risiko mit dem Lebensalter, bei Personen mit Übergewicht oder familiärer Veranlagung. Ein schneller Gewichtsverlust in kurzer Zeit (z.B. Crash-Diät) kann ebenfalls das Risiko einer Gallensteinerkrankung erhöhen. Glücklicherweise entwickeln nur wenige Träger von Gallensteinen auch Beschwerden. Diese äussern sich dann typischerweise als krampfartige Schmerzen im rechten Oberbauch, da die Gallenblase als kleines, birnenförmiges Organ auf der rechten Seite des Oberbauchs liegt. Dabei können die Schmerzen bis in die rechte Schulter strahlen, begleitend können auch Übelkeit und Erbrechen auftreten. Da die Beschwerden häufig wellenförmig auftreten wird dies dann als «Gallekolik» bezeichnet. Tritt zusätzlich Fieber auf und klingen die Beschwerden nicht ab kann dies ein Hinweis auf eine Gallenblasenentzündung sein.



**dipl. Arzt Karl Westerhausen**  
Oberarzt mbF Medizinische Klinik

Als weitere Komplikation kann ein Verschluss des Gallengangs durch einen Stein vorliegen; eine Gelbfärbung von Augen und Haut können hierauf hinweisen. Weiterhin können Gallensteine auch eine Bauchspeicheldrüsenerkrankung auslösen, wenn sie den Ausgang der Bauchspeicheldrüse blockieren.

Werden bei Ihnen Gallensteine vermutet, wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine Befragung sowie eine körperliche Untersuchung durchführen. Zusammen mit einer bildgebenden Untersuchung, meist einem Ultraschall, kann die Diagnose gestellt werden. Dabei werden durch Schallwellen Bilder Ihrer Gallenblase gemacht und nach Gallensteinen gesucht. Falls notwendig können zusätzliche Verfahren wie eine Magnetresonanztomographie oder eine Computertomographie durchgeführt werden. Die Behandlung von Gallensteinen richtet sich nach dem Beschwerdebild. Gallensteine, die keine Beschwerden verursachen müssen in der Regel nicht behandelt werden. Bei Beschwerden wird die Gallenblase operativ, in der Regel minimalinvasiv als «Schlüssellochoperation», entfernt. Sollten Steine in den Gallengang gelangt sein werden diese mit endoskopischen Verfahren im Rahmen einer Gallengangspiegelung entfernt. Um das Risiko einer Gallensteinbildung zu reduzieren können Sie selbst Massnahmen ergreifen: Hierzu gehören ein gesunder Lebensstil mit ausreichend körperlicher Aktivität. Bei Übergewicht sollte dies langsam aber dauerhaft in gesundem Masse reduziert und ein Normalgewicht angestrebt werden.

Alles in allem sind Gallensteine eine häufige Erkrankung, die aber meistens ohne Beschwerden bleibt und dann nicht behandelt werden muss. Bei Beschwerden ist es wichtig diese frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Die operative Entfernung Gallenblase ist dann meist die Methode der Wahl. Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, körperlicher Aktivität und (langsamer) Gewichtsreduktion bei Übergewicht können helfen der Gallensteinbildung vorzubeugen.



**Spital Thurgau**