

# HILFE FÜR DAS PANKREAS

Dr.med. Andres Bircher

©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2015

---

Verborgen in den Tiefen des Oberbauches, liegt die Bauchspeicheldrüse, 20 cm lang und fischförmig um die Milzvene geschlungen. Die antiken Ärzte Griechenlands nannten sie Pankreas, wegen ihres gänzlich (pan) fleischigen (kreas) Aussehens. In dichtstehenden Läppchen bildet das Drüsengewebe winzige Ausführungsgänge, die sich, ähnlich einem Flusslauf, zu einem langen Ausführungsgang sammeln (ductus pancreaticus), der sich kurz vor seiner Mündung in den Zwölffingerdarm mit dem grossen, von der Gallenblase herkommenden Gallengang (ductus choledochus) vereinigt. Ein Verschlussystem (papilla Vateri) verhindert wirksam das Eindringen von Darminhalt in diese grosse Drüse, welche eine Vielzahl von Verdauungsenzymen produziert und in einer ganzen Kette von regulierenden Peptidhormonen zur Regulation der Verdauung eingebunden ist. Verstreut in der ganzen Pankreasdrüse, finden sich unzählige Zellnester, die so genannten Zellinseln aus Hormondrüsenzellen, welche die Zuckerregulierenden Hormone Insulin und Glucagon produzieren (endokrines Pankreas). Enthält das Blut zu wenig Zucker (Hyperglykämie), so produzieren die Betazellen dieser Zellinseln das Diabeteshormon Insulin, um im ganzen Körper den Eintritt der Glucose ins Zellinnere zu ermöglichen. Sinkt dagegen der Zuckerspiegel zu tief ab (Hypoglykämie), so produzieren die Alphazellen der Inseln das Hormon Glucagon, das gemeinsam mit den Nebennierenhormonen Cortisol und Adrenalin und dem Schilddrüsenhormon Thyroxin den Blutzuckerspiegel anhebt. Deltazellen der Bauchspeicheldrüse produzieren das Hormon Somatostatin, welches das Zellwachstum begrenzt und damit vor Krebs schützt.

Die Drüsenzellen werden durch den Geruch und Anblick der Speisen und durch den Kauvorgang über den Nervus vagus kräftig angeregt. Auch die Dünndarmhormone Sekretin und Cholezystokinin steigern die Bildung des Pankreassaftes. So produziert diese grösste Verdauungsdrüse unseres Körpers täglich bis zu 2 Liter Sekret mit mindestens 20 Enzymen. Die Wichtigsten sind die Lipase, zur Spaltung der Fette in Glycerin und freie Fettsäuren und die alpha-Amylase zur Spaltung der Stärkemoleküle der Mehl- und Kartoffelspeisen in Zuckermoleküle. Dadurch wird die Verdauung dieser Nahrungsmittel erst möglich. Das Pankreas produziert aber auch wichtige Vorstufen der eiweiss-spaltenden Enzyme Trypsin und Chymotrypsin und die Nukleotidase zur Verdauung der genetischen Substanz aus Zellkernen der Nahrung. Hinzu kommen grosse Mengen Bicarbonat zur Neutralisation der Magensäure im Zwölffingerdarm (Duodenum). Die Enzyme werden als Vorstufen produziert, damit sich das Pankreas nicht selbst verdaut. Im Dünndarm werden diese Enzyme dann aktiviert. Zusätzlich produziert das Pankreas Verdauungshemmende Enzyme wie Enkephaline, Somatostatin und Pankreatisches Polypeptid. All diese Vorgänge sind beim Gesunden fein reguliert und in genialer Weise subtil aufeinander abgestimmt.

Kein Wunder, dass die allgemeine Fehlernährung zu Störungen der äusserst empfindlichen Regulationvorgänge des Verdauungstraktes führt. Der grösste Schädling für das Pankreas ist der Alkohol. Die medizinische Wissenschaft hält fest, dass ein regelmässiger „Genuss“ ab 16 g Reinalkohol/Tag für die Bauchspeicheldrüse gefährlich ist, also ein Konsum von mehr als 4 ½ dl Apfelwein oder 4 dl Bier, 1,1 dl Rotwein oder ein halber dl Branntwein oder Spirituosen. Im Gegensatz zur akuten Pankreasentzündung durch abgehende Gallensteine, bildet sich bei regelmässigem „Gläschen in Ehren“ in den feinen Pankreasgängen Niederschläge (Sludge). Sie erzeugen die chronische Bauchspeichelentzündung (Pankreatitis). Zudem schädigt

der Alkohol die Drüsenzellen direkt und stört die Funktion des Schliessmuskels des Ausführungsganges, so dass Verdauungssaft des Darms ins Pankreas eindringt und eine chronische Zerstörung durch Selbstverdauung auslöst. In Deutschland werden jährlich 8000 Menschen, zu 70% Männer wegen chronischer Pankreatitis hospitalisiert. Andere Ursachen dieser Krankheit sind selten. Jedes Jahr erkrankt einer von 10'000 Menschen an einem Pankreaskarzinom. Familiäres Vorkommen konnte genetisch nicht erklärt werden. Dafür sind die chronische Pankreatitis, ein Alkohol- und Tabakkonsum, eine Ernährung reich an tierischen, gepökelten oder gebratenen Speisen und das metabolische Syndrom mit Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes die grössten Risikofaktoren für den trotz modernster medizinischer Wissenschaft in aller Regel tödlichen Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse können verhindert werden. Krebs ist kein Zufall. Entscheidend ist hier, dass das Pankreas geschont wird und die Fähigkeit des Organismus, entstehende Krebsgeschwülste zu vernichten, gefördert wird durch eine vegetabile Ernährung mit mindestens 70% lebendiger Frischkost (Rohkost) unter Verzicht auf Reizmittel wie Alkohol, Nikotin, Kaffee, Fabrikzucker und gepökelte, gegrillte oder übermässig geröstete Speisen. Auch vor krebsauslösenden Nitrosaminen an nicht biologisch gezogenen Wintergemüsen ist Vorsicht geboten. Besonders krebsschützend sind Brokkoli, Grünkohl, Tomaten, Vollweizen, Vollgerste, frische Sojabohnen, Aprikosen, Zitronen, Knoblauch, Zwiebeln und Leinsamen, alle möglichst in rohem Zustand genossen. Etwas weniger stark, aber doch ganz bedeutend, wirken alle anderen Früchte und Gemüse gegen Krebs. Die meisten krebsschützenden Pflanzenstoffe bekämpfen auch eine bereits vorhandene Krebsgeschwulst wirksam. Darum sollte die Rohkosttherapie bei jeder Krebskrankheit begleitend eingesetzt werden. Von seltenen anderen Ursachen abgesehen, kann durch diese Diätetik eine Pankreatitis und ein Pankreaskarzinom in aller Regel verhütet werden, ein Weg, der sich lohnt.

Dr. med. Andres Bircher

Tipp:

Zum Verzicht auf Alkohol braucht es Mut. Wagen Sie ihn. Sie werden bald feststellen, dass Sie an Achtung und Respekt gewonnen haben. Niemand wird Ihnen helfen können, wenn einmal es zu spät ist. Ein Wagnis, das sich lohnt.