



Die Milz – das unterschätzte Organ

Lange Zeit wurde das Miniorgan für überflüssig gehalten. Doch trotz ihrer kleinen Größe erfüllt die Milz wichtige Aufgaben in unserem Körper – eine entscheidende davon ist die Immunabwehr.

TEXT: CLAUDIA RIESS

Was haben die Milz und Kölnisch Wasser gemeinsam? Unter Medizinstudent*innen heißt das kleine Organ, das im linken Oberbauch zwischen Zwerchfell und Magen sitzt, schlichtweg „4711“ – damit sind ihre Maße gemeint: 4 x 7 x 11 Zentimeter misst die Milz, die damit ungefähr so groß ist wie eine einzelne Niere und dabei nur rund 200 Gramm wiegt. Lange Zeit galt die Milz als ebenso überflüssig wie der Blinddarm und die meisten wissen bis heute wenig über ihre Rolle und ihre Aufgaben im menschlichen Organismus.

Noch bis in die 1990er Jahre wurde das kleine Organ bei Operationen – etwa nach einem Rippenbruch oder nach einer Prellung des Brustkorbes – schnell entfernt, da die Gefahr bestand, dass durch Risse in der Milz Blut in die Bauchhöhle gelangen könnte, schreiben die Autorinnen des Buches „Leber

an Milz“. Heute versucht man, das kleine, bohnenförmige Organ so lange wie möglich zu erhalten, da Studien ergaben, dass Menschen ohne Milz eine erhöhte Thrombosegefahr sowie ein schwächeres Immunsystem haben und auch deswegen anfälliger für Erkrankungen wie Lungen- oder Gehirnhautentzündung, aber auch für Herzleiden sind. Was also genau macht die Milz?

Immunabwehr mit Sondereinheit

Die Milz ist Teil unseres Immunsystems: Hier werden die sogenannten Lymphozyten gebildet und gespeichert – das sind bestimmte weiße Blutkörperchen, die für die Abwehr eine große Rolle spielen. Diese Abwehrzellen haben besondere Fähigkeiten: Während die B-Zellen eindringende Krankheitserreger genau erkennen können und daraufhin auf exakt diesen Erreger ausgerichtete Antikörper

produzieren, zerstören die T-Zellen die infizierte Körperzelle und mit ihr den Erreger. Und es wird noch besser: Einige der B-Zellen bekommen die Aufgabe, sich an den neuen Erreger zu erinnern – sie werden B-Gedächtniszellen genannt. Auch sie lagern sich in der Milz ein, können Jahrzehnte dort überleben und bei einer erneuten Bedrohung mit demselben Erreger sofort das Verteidigungsprogramm aktivieren – innerhalb weniger Stunden.

Zudem verfügt die Milz über eine Sondereinheit der Abwehr und schickt bei einem Herzinfarkt, einer lebensbedrohlichen Wunde oder einer starken bakteriellen oder viralen Erkrankung einen Trupp an speziellen Immunzellen los, die Monozyten. Diese wandern aus dem Blut in das Gewebe und verwandeln sich dort in Fresszellen (Makrophagen), die Bakterien und Zelltrümmer aufnehmen und entsorgen können.



FOTO UND ILLUSTRATION: transurfir, tina bits | adobestock.com



Was tut der Milz gut?

Laut Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) ist eine gut ausbalancierte Ernährung der beste Hebel für ein starkes Milz-Qi. Was die Milz mag:

- Gekochte, warme und gut verdaubare Speisen (etwa gedünstetes Gemüse)
- Getreidebrei aus Hafer, Hirse, Gerste, Amaranth, Quinoa oder Bulgur
- Gemüse wie Karotten, Kürbis, Fenchel, Sellerie und Süßkartoffeln
- Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen
- Kompotte aus Zwetschgen, süßen Äpfeln, Pfirsichen, Aprikosen, Beeren, Birnen oder Pflaumen
- Wärmende Gewürze wie Muskat, Pfeffer, Zimt, Koriander und Kardamom

Und die Milz kann noch mehr: Beim heranwachsenden Kind im Mutterleib ist die Milz an der Blutbildung beteiligt, nach der Geburt übernimmt das Knochenmark diese wichtige Funktion. Ab dann ist die Milz für die sogenannte Blutmauserung zuständig: Alle 120 Tage erneuert sich unser Blut. Und die Milz sorgt dafür, dass alte, deformierte und geschädigte rote Blutkörperchen abgefangen, zerkleinert und von den Milz-Fresszellen abgebaut werden. Letztere können auch Miniblutgerinnsel entsorgen.

Neue Energie aus der Mitte

Wenn in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gesagt wird, der Mensch müsse seine Mitte stärken, dann sind damit vor allem Magen und Milz gemeint. Allerdings wird die Milz hier nicht als Organ an sich betrachtet, sondern steht als Synonym für den Funktionskreis der Mitte und damit für die Summe aller Verdauungsvorgänge. Dieser Milz-Funktionskreis sorgt nicht nur dafür, dass unsere Nahrung bestmöglich in Energie – das Qi – umgewandelt wird, sondern auch dafür, dass sämtliche Gefühle und negative Gedanken „gut verdaut“ werden. Ist die Milz in Balance, ist auch die Energie im Fluss, der Körper gut durchblutet und gestärkt. Ist sie geschwächt, etwa durch einseitige Ernährung, zu wenig Bewegung oder Stress, sind wir müde und erschöpft und haben häufig Verdauungsbeschwerden. Das kann sich

bemerkbar machen durch Blähungen, Übelkeit oder Durchfall nach dem Essen, Druckbeziehungsweise Völlegefühl im Oberbauch, aber auch durch dauernde Erkältungsneigung, ständig kalte Hände oder Füße sowie Heißhunger auf Süßes. Da in der TCM jedem Funktionskreis auch ein bestimmtes Körpergewebe zugeordnet ist, bestimmt die Milz den Zustand von Muskulatur und Bindegewebe. Bei einer guten Milzfunktion ist die Haut straff und gut durchblutet. Eine schwache Milz hingegen verstärkt die Neigung zu Krampfadern oder Cellulite.

Was tun, wenn die Milz schmerzt?

In der Regel spürt man die Milz nicht. Durch körperliche Anstrengung, wie zum Beispiel schweißtreibender Sport, werden Milz und Leber jedoch stärker durchblutet und können vorübergehend anschwellen. Dadurch drücken sie auf den Magen oder andere Organe im Bauchraum, was kurzzeitig zu Schmerzen führen kann. Nach der Anstrengung klingt die Schwellung ab und die Schmerzen verschwinden von allein. Kommt es zu länger anhaltenden Schmerzen in der Milzregion, die bei manchen sogar bis in die linke Schulter, die Brust oder den Rücken ausstrahlen können, und lässt sich das vergrößerte Organ erastasten, spricht man von einer Splenomegalie. Sie tritt meist als Folge einer anderen Erkrankung auf – zum Beispiel bei bakteriellen und viralen Infektionen, Leberschäden, rheumatischen Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen oder

„Bis in die 1990er Jahre wurde das kleine Organ bei OPs schnell entfernt. Heute versucht man es so lange wie möglich zu erhalten.“

Durchblutungsstörungen. Eine Therapie richtet sich dann nach dem Auslöser der Vergrößerung.

Von Kastanien, Galgant und Gold – Souffood für die Milz

Um das kleine Organ gesund zu halten, ist es entscheidend, was wir essen. Hildegard von Bingen, für die Lebensmittel vor allem Heilmittel waren, empfahl geröstete Maronen, die noch warm gegessen werden sollten, sowie

Maronihonig (Edelkastanien in Honig) zur Stärkung der Milz. Auch ein süßliches Mus aus Honig, Majoran, Selleriesamen, weißem Pfeffer und Galgant, die sogenannte Galgant-Latwerge (erhältlich in der Apotheke), hat in der Hildegard-Medizin einen stärkenden Einfluss auf Milz, Magen und Herz. Die Äbtissin empfahl darüber hinaus einen Tee oder eine Tinktur aus Hirschwurz (Scolopendrium)

BUCHTIPPS



LEBER AN MILZ. WIE WIR LERNEN, AUF DIE GEHEIMEN SIGNALE UNSERER ORGANE ZU HÖREN
Dr. med. Lucia Schmidt & Andrea Freund,
Goldmann 2021, 304 Seiten, 11 Euro



GESUND LEBEN MIT CHINESISCHER MEDIZIN. GANZHEITLICH VORSORGEN UND BESCHWERDEN LINDERN
Johannes Bernot,
Dr. Andrea Hellwig & Claudia Nichterl,
oekom 2019, 216 Seiten, 18 Euro



FOTOS: aireo, M.studio | adobestock.com

Der bekömmliche
ALLESKÖNNER

In praktischer
Portionengröße
von 150g



Bio-Hüttenkäse laktosefrei schmeckt zu allem

Bio-Hüttenkäse enthält wertvolle Nährstoffe wie Milcheiweiß und Kalzium. Dank des hohen Proteingehalts von 19.5g pro Becher ist Hüttenkäse zudem lang sättigend und eignet sich ideal als schnelle Beilage für Speisen aller Art: von Müesli bis Salat.


Unser Engagement
für das Tierwohl

Als Teil von SwissFamilyMilk setzen wir uns für Wiesenfutter und eine nachhaltige Milchproduktion ein.



Leicht und doch lang sättigend –
saisonale Salate mit Hüttenkäse!

DREI KRÄUTER FÜR DIE MILZ

Die Heilpraktikerin Saskia StraÙe von Ridder stellt die drei besten Heilpflanzen und passende Rezepte zur Stärkung der Milz vor:

Die Wegwarte

(Cichorium)

Blau blüht sie am Wegesrand, die mystische Wegwarte, um die sich allerlei Geschichten ranken. In der Antike galt sie als Zauberpflanze, heute ist sie vor allem als Blume der Seele und Wohltäterin für Leber, Galle und Milz bekannt. Die große Heilkundige Hildegard von Bingen empfahl die Wegwarte bei jeglichen Verdauungsstörungen. Mit ihrem Bitterstoffgehalt regt sie den gesamten Verdauungsapparat an und stärkt besonders die Milz. Die Naturheilkunde setzt sie vor allem bei Oberbauchschmerzen, zur Entgiftung oder bei Stimmungsschwankungen ein. Bei 70 Prozent der Proband*innen, die für eine Studie der Berliner Charité fünf Wochen lang dreimal täglich drei Blauwarte-Tabletten einnahmen, verschwanden Antriebslosigkeit, Anspannung und Nervosität. Von der Wegwarte werden sowohl das Kraut wie auch die Wurzel verwendet.

TIPP: Als Tee empfiehlt sich einmal täglich eine Tasse mit zwei bis vier Gramm der getrockneten Wurzel (Cichorii radix). Auch Tinkturen, am besten vor den Mahlzeiten, sind hilfreich zur Milzstärkung.



Die Engelwurz

(Angelika Archangelika)

Der sommergrüne Engelwurz ist eine mächtige Schutz-Heilpflanze, die den gesamten Verdauungstrakt belebt und körperliche sowie seelische Schwachzustände lindert. Die Milz wird durch sie gestärkt und tonisiert, darüber hinaus hilft die Wegwarte auch bei Blähungen und Völlegefühl, denn sie enthält ätherische Öle, Bitterstoffe und Gerbstoffe, die sich positiv auf die Verdauung auswirken. Sowohl die Wurzel als auch die Samen lassen sich als Tee trinken. Aber Achtung: Engelwurz schmeckt sehr intensiv und sollte nicht zu hoch dosiert werden.

TIPP: Für eine Tagesdosis Tee zwei bis drei Teelöffel Engelwurz mit einem Liter kochendem Wasser übergießen, etwa zehn Minuten ziehen lassen, abseihen, in eine Thermoskanne füllen und über den Tag verteilt trinken. Wohltuend ist auch eine Einreibung der Milzregion am linken Oberbauch mit wenigen Tropfen ätherischem Engelwurzöl, vermischt mit einem neutralen Körperöl, beispielsweise mit Mandelöl.



SASKIA STRASSE VON RIDDER

ist Expertin für Frauen-naturheilkunde. Ihre Spezialgebiete sind der unerfüllte Kinderwunsch und die Wechseljahre der Frau. In ihrer Praxis in München bietet sie unter anderem Ohrakupunktur, Phytotherapie und homöopathische Behandlungen an.

Die Gundelrebe

(Glechoma)

Die Gundelrebe blüht bereits im März und gehört zu den ersten Heilpflanzen des Frühjahrs. Die leuchtend blauviolette Pflanze regt den gesamten Stoffwechsel an und wirkt mit ihrem hohen Gehalt an Gerbstoffen entzündungshemmend und blutreinigend – damit ist sie eine große Heilpflanze für die Milz. Dazu passt auch ihre seelische Heilwirkung, denn die Gundelrebe steht für das Loslassen, die Selbstheilungskraft und die Lebensenergie (vgl. auch Seite 35).

TIPP: Für eine Teezubereitung einen Teelöffel getrocknetes Gundelrebenkraut mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen, fünf Minuten ziehen lassen, abseihen und warm trinken. Um die Milz zu stärken, ist eine belebende Kur im Frühjahr mit einer Gundelreben-Tinktur für etwa drei bis vier Wochen ideal.



Ein wohltuender Wickel bei Milzbeschwerden

Vier Esslöffel Leinsamen über Nacht einweichen lassen und am Morgen kurz aufkochen. Den Brei auf ein Leinen- oder Geschirrtuch geben und einschlagen, sodass nichts herausquillt. Etwas abkühlen lassen und auf den linken Oberbauch (die Milzregion) legen.

gegen „chronischen Leberhusten“, womit Leiden des Organ-gespans Leber, Bauchspeicheldrüse, Milz und Lunge gemeint sind. Die Heilpraktikerin Saskia StraÙe von Ridder empfiehlt als Heilpflanzen, die Magen und Milz

anregen, Wermut, Brennnessel, Gundelrebe und Schachtelhalm (vgl. die linke Seite).

Auch die Homöopathie kennt Globuli für eine gesunde Milz. Ein wichtiges Mittel in der Homöopathie, das bei Milzerkrankungen eingesetzt wird, ist das Mineral Ferrum arsenicosum (Basisches Eisenarsenat). „Auch Gold (Aurum) ist eine gute Wahl zur Milzstärkung“, weiß Saskia StraÙe von Ridder. „Als Spurenelement kommt es, wie auch andere Metalle, in kleinen Mengen im Körper und vor allem im Blut vor. Gold fördert die Anreicherung der Blutzellen mit Sauerstoff, reguliert das Immunsystem und hemmt

Entzündungsprozesse“, sagt die Naturheilkundlerin.

Natürlich, wir können auch ohne Milz (über-)leben, aber das kleine Organ schenkt uns neben Energie und Blutrecycling vor allem eine starke Abwehr. Daher sollten wir es so gut behandeln wie möglich und vor dem Stress und der Hektik unserer schnelllebigen Zeit schützen. ♡

ANZEIGE

Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Vital und top versorgt!

Vitalkomplex Dr. Wolz

- ✓ Für das Immunsystem¹, die geistige Leistungsfähigkeit² und gegen Erschöpfung³
- ✓ 20 ml (Tagesdosis) enthalten ähnlich viele Sekundäre Pflanzenstoffe wie 800 g ausgewähltes Obst und Gemüse.

Erhältlich in Reformhäusern und Apotheken.

¹ Die Vitamine B6, B12, D sowie Eisen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. ² Eisen und Zink tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei. ³ Die Vitamine B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.



500 ml – PZN: 10964012

FOTOS: multik79, sagined, Nata Studio, Popova Olga | iadobestock.com