

Version: 7. April 2023

Verstopfung - Obstipation

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau

drje49@gmail.com

www.ever.ch

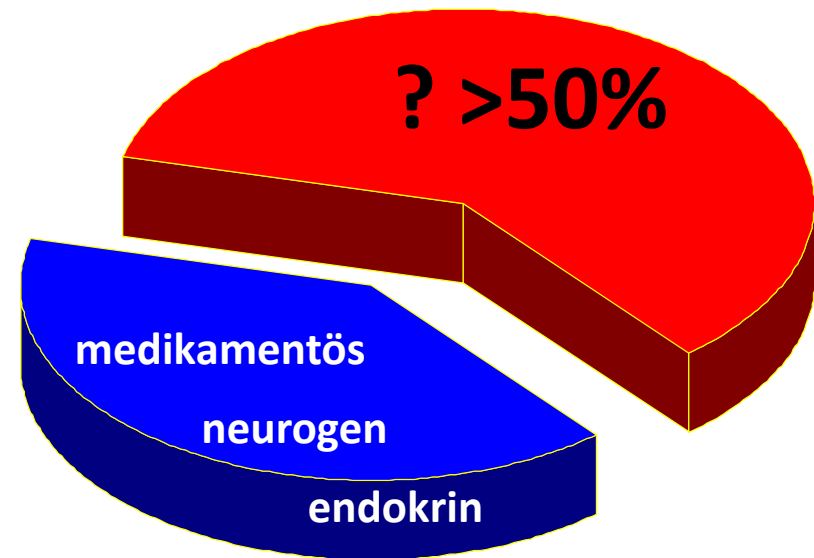
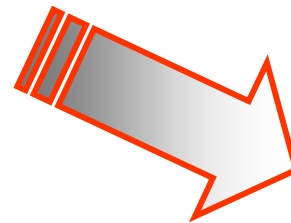
Obstipation - Verstopfung: Kein Kavaliersdelikt!

- » Obstipation = Motilitätsstörung des Colons, die durch faserarme Kost verstärkt wird
- » Verstopfung ist eine ernstzunehmende Störung die zu Krankheit führen kann



Bildquelle: SciencePhotoGallery. <https://sciencephotogallery.com/featured/1-colon-obstipation-scieproscience-photo-library.html>

Obstipation häufig nur ein Symptom?



Bildquelle: unbekannt

Die Stuhlfrequenz ist bei Gesunden individuell sehr unterschiedlich Als normal gelten (schulmedizinisch): Einmal täglich bis alle 3 Tage einmal

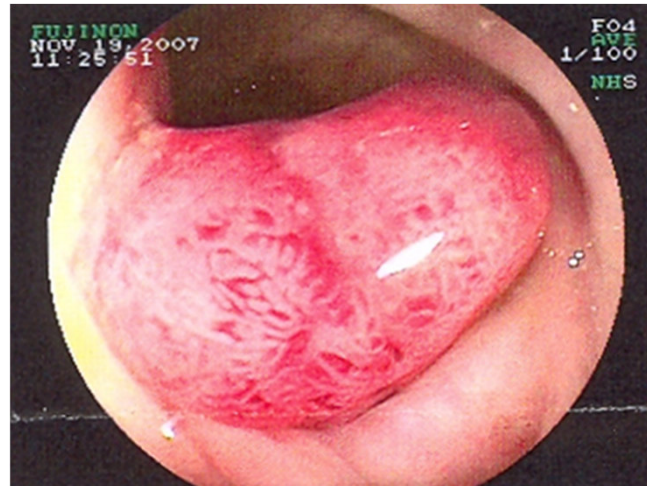
Das betrachte ich als falsch. Richtig: Einmal täglich!

- » 30 bis 50% der Bevölkerung leiden an Verstopfung. Betroffen sind Frauen und ältere Menschen sind betroffen
- » Chronische Verstopfung geht nicht immer mit einer zu niedrigen Stuhlfrequenz einher
- » Einige Patienten befürchten schädliche Folgen durch die lange Verweildauer des Stuhls im Körper und sind durch die niedrige Stuhlfrequenz beunruhigt
- » Häufige Beschwerden: Notwendigkeit zum heftigen Pressen zur Stuhlentleerung

Lebensumstände



Hindernis
(organisch)



funktionell
(nicht organisch)

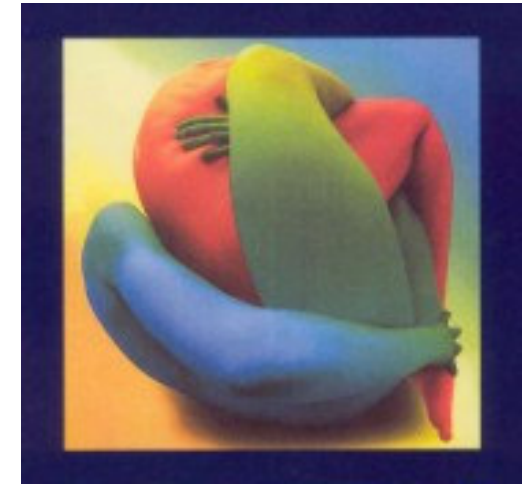


Bild links und rechts: Quelle: unbekannt / Bild Mitte: Dr. med. Jürg Eichhorn - Riesiger Dickdarmpolyp

Lebensumstände

- » Lebensstil
 - Faserarme Kost
 - Trinkmenge
 - Bewegung
 - Stuhlgang unterdrückt

- » Medikamente
 - Hypertonie
 - Depression

- » Stoffwechsel
 - Hypothyreose
 - Diabetes mellitus

- » ZNS
 - Parkinson
 - Multiple Sklerose

Organisch (Hindernis)

- » Neurogen Morbus Hirschsprung

- » Mechanisch Tumor
 Entzündung

- » Schmerzen Fissur

- » Blockade Prolaps
 Rectozele
 Enterocele

:

Nicht organisch

- » Colon irritabile
- » Slow transit constipation
- » Outlet constipation
- » Kombination

- » Allgemeine Ursachen Ernährungsfehler, schmerzhafter Stuhlgang, Bewegungsmangel
- » Erkrankungen des Colons Strikturen, Carcinom, Sklerodermie, Morbus Hirschsprung
- » Motilitäts- und sensorische Störungen Colon irritabile, schlaffes Colon
- » Endokrine/ metabolische Störungen Gewisse Formen des Megacolon, Myxödem, Hypokaliämie, Hyperkaliämie
- » Neurologische Erkrankungen Plexusanomalie, Multiple Sklerose, Paraplegie
- » Psychologische Erkrankungen Depression, bestimmte psychotische Syndrome
- » Medikamenteneinnahme Antacida, Anticholinergika, Eisen, trizyklische Antidepressiva, Antihypertonika, Diuretika, Laxantienabusus

:

Colon-Transitzeit (Hinton Test)

- » Röntgendichte Marker

- » Tag 1-6 2 Kapseln mit je 10 Markern je zur gleichen Uhrzeit eingenommen

- » Tag 7 Röntgenbild

- » Transit-Zeit = Anzahl der Marker x 1.2 = Transitzeit in Stunden

- » Normal: < 60 Stunden

- » Transitzeit über dem Segment:
Colon re 7-15 h
Colon li 8-16 h
Rektosigmoid 7-19 h

Alarmsignale

- » Alter > 50
- » Kurze Vorgeschichte
- » Blut im Stuhl
- » Krampfartige Beschwerden nach dem Essen
- » Gewichtsabnahme
- » Fieber
- » Anämie, Entzündungszeichen (Lc, BSR, CRP)

Was ist normal?

- » **Der normale Stuhl:** Kompakt, wurstförmig, an den Enden spitz auslaufend
Nicht stinkend, höchstens knapp riechend
Nicht klebrig
Sinkend (U-Boot)
Einmal täglich frühmorgens

- » **Der nicht normale Stuhl:** Nicht geformt
Stinkend
Klebrig
Schwimmend
Nicht täglich
Mehrere Male täglich

:

Klebriger und stinkender Stuhl

- » **Der klebrige Stuhl:** Wenn der Stuhl klebrig ist, wenn mit dem WC-Besen die Schüssel gereinigt werden muss, wenn der Papierverbrauch hoch ist, dann klebt der Stuhl auch innen an der Darmwand

- » **Der stinkende Stuhl:** Wenn der Stuhl stinkt, oder wenn er schwimmt, dann ist das ein Hinweis auf Fäulnis oder Gärungsprozesse im Darm

- » 4 Schleimhautbarrieren verhindern, dass durch die Darmwand Giftstoffe, Toxine, aufgenommen werden
- » Bei Darmverschmutzung ist diese Barriere nicht mehr intakt → Leaky Gut Syndrom
- » Jetzt gelangen Giftstoffe aus dem Darm in den Körper
- » Im Gegensatz dazu werden Vitalstoffe viel schlechter resorbiert
- » Wir verhungern buchstäblich vor vollen Tellern!

:

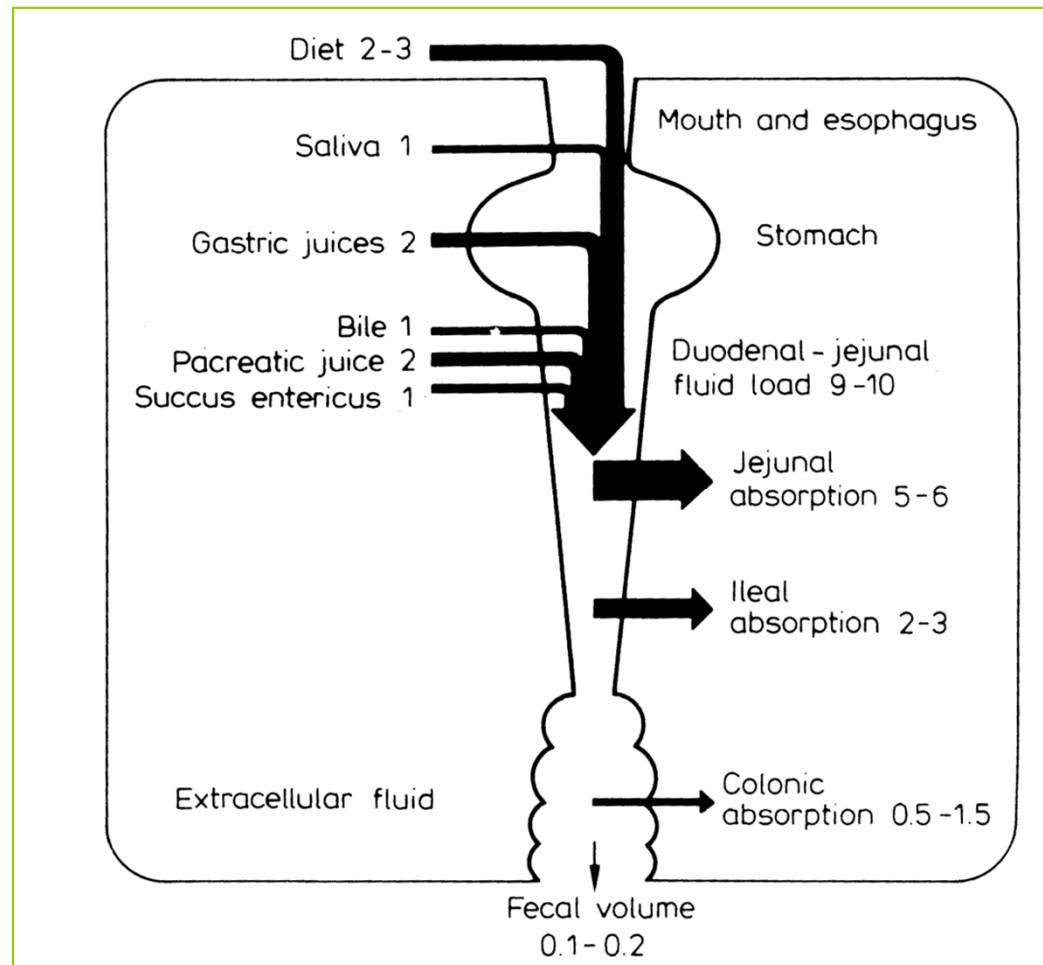
Regel

- » Im Normalfall 2.5 Liter täglich
Davon 1.5 Liter in Form feuchter Nahrung und 1 Liter als zusätzliche Flüssigkeit



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

Etwa 10 l Flüssigkeit strömen täglich vom Duodenum in die tieferen Darmabschnitte, wo dieses Volumen fast vollständig rückresorbiert wird.



Bildquelle unbekannt

Jahrzehntelang hatte ich keine Zeit fürs Häuschen...



...jetzt

will
mich
das
Häuschen
nicht
mehr...!

Bildquelle: Biomed, Fa. Madaus "Der Mensch muss Müssen können"

Wenn sich eine Seele wohlfühlen soll,
braucht sie einen guten Leib



Bild: Spaltenholz Anatomieatlas - Appendix

www.ever.ch → Medizinwissen

EVER – DR. MED. ET DR. SCIENT. MED. JÜRIG EICHHORN MAMMOVISION – THERMOGRAPHIE DER WEIBLICHEN BRUST MEMBERBEREICH MEDIZINWISSEN

ERDENKEN = MEINE PHILOSOPHIE BESTELLUNG KONTAKT UNTERNEHMEN IMPRESSUM



Ever – Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Anders handeln geht nicht ohne auch anders zu denken: <https://primary-hospital-care.ch/online-magazine/post/leserbrief>

„Im Wein liegt Wahrheit“ hört man sagen,
Da sollte man wegen Verleumdung klagen:
Wein ist bekömmlich und erbaulich –
Die Wahrheit ist meist unverdaulich“

Liselotte von der Pfalz (1652-1722) –
Elisabeth Charlotte, Herzogin von Orléans – Schwägerin von Ludwig XIV

Liselotte vertrat mit Wort und Tat ihren Standpunkt und ihren Specksalat und bewies mit Souveränität:

Man ist eine Dame auch ohne Diät.

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau

drje49@gmail.com

www.ever.ch

Dr. med. et Dr. scient. med Jürg Eichhorn
Allgemeine Innere Medizin FMH
Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

"Im Lindenhof"
Bahnhofstr. 23, CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Sportmedizin SGSM
Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Sportmedizin SGSM
Neuraltherapie SANTH & SRN
Manuelle Medizin SAMM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Orthomolekularmedizin SSAAMP
FXM. Mayr-Arzt (Diplom)
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A
CAS-Genomisch-klinische Medizin
Wissenschaftliches Doktoratsstudium, Dr. scient. med. (UFL)