

Version: 7. April 2023

Der Mensch Muss Müssen Können!

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

CH-9100 Herisau

drje49@gmail.com

www.ever.ch

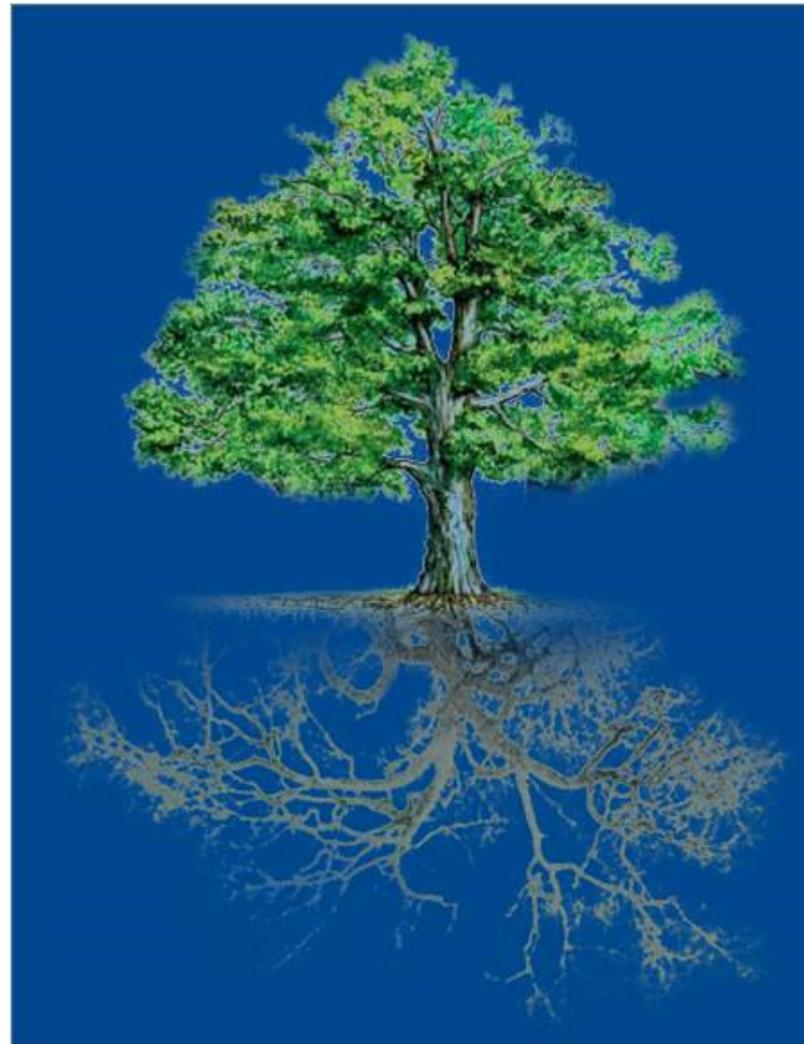
- 1 Das Leaky Gut Syndrom
- 2 Der Mensch Muss Müssen Können
- 3 Obstipation
- 4 Die Nahrungsfasern: Karaya - Flohsamenschalen

Ein Kuss ist die innige Verklebung zweier Darmeingänge



Bildquelle. <http://s481.photobucket.com>

Der Darm ist die Wurzel - die Krone der Körper

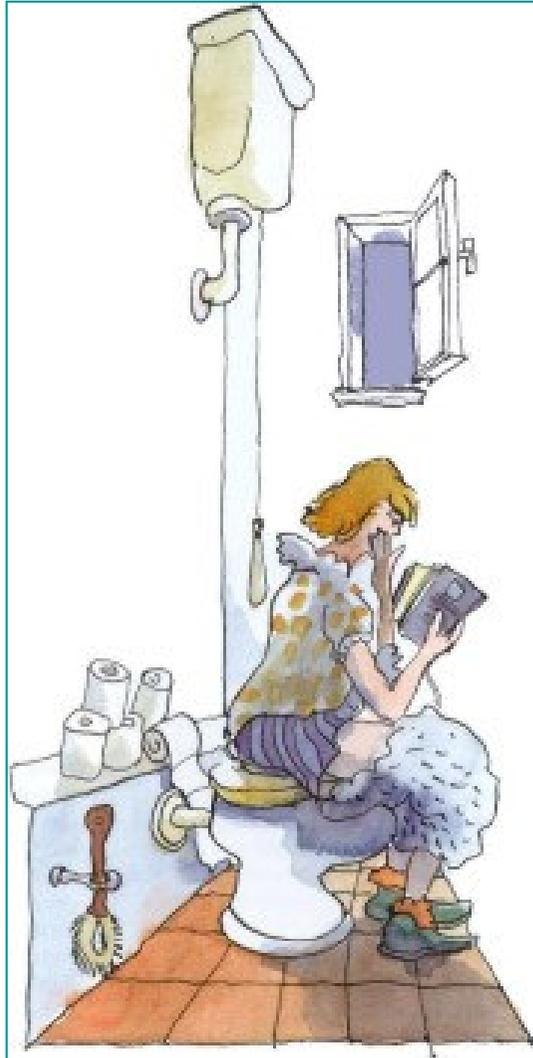


Bildquelle. http://www.AFMCPTeachingModel_10-8



Ein Reh mit einem verschmierten „Spiegel“:
Der Jäger schießt es ab, weil krank!

Und der Mensch:
Wir kaufen uns einen Closomaten!



?

- Buch:** Verstopfung, Zeit!
- Fenster:** Es stinkt
- Papier:** Verschmierter After
- Besen:** Stuhl klebt

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

... zwängelt sich schlecht Gekautes durch den Darm



Bildquelle. Jürg Eichhorn

und macht ihn „müde“



Bildquelle. Jürg Eichhorn



Hämorrhoiden sind die Folgen



Enger Durchgang im Hölloch, genannt die „Jungfrau“!

Bildquelle. Jürg Eichhorn



Bildquelle. Labor L+S AG



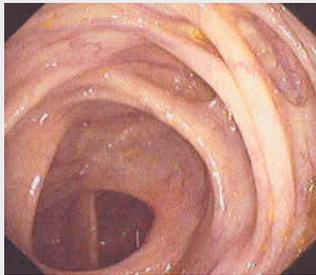
Mageneingang



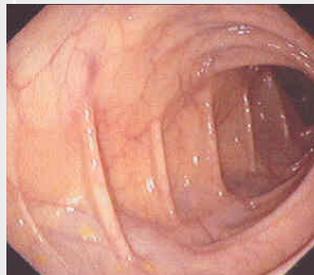
Magenausgang



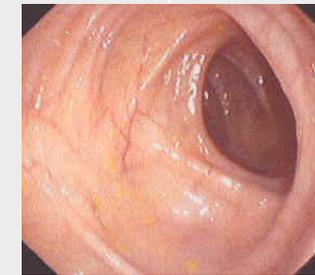
Duodenum



Colon asc.



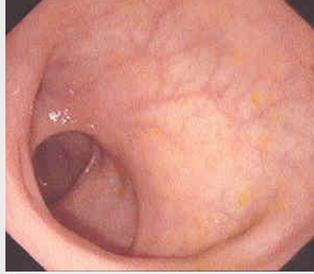
Colon transv.



Colon desc.



Sigma-Divertikel



Rectum



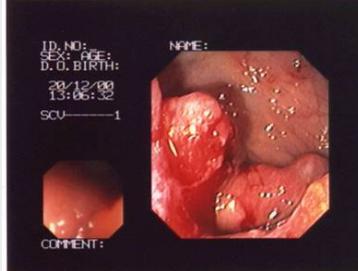
Polyp



Appendix



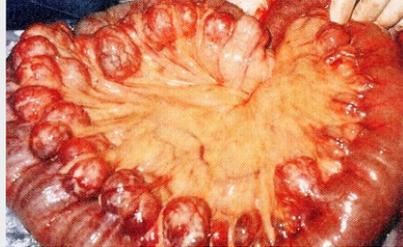
Rectumpolyp



Dickdarmkrebs



Sigmapolyp



Divertikulose



Hämorrhoiden



Divertikel



Divertikel



Divertikel

30 Tonnen feste Nahrung nimmt der Mensch im ganzen Leben zu sich

- » Wenn es hinten richtig rauskommt, so kann es so falsch nicht sein, was wir oben reinlassen!



Bilder: Katrin Eichhorn (links) Jürg Eichhorn (rechts)

Kauen fördert die Verdauung

- » Gutes Kauen ist Grundbedingung für unsere Gesundheit und verzeiht schon einmal einige Diätsünden
- » “Festes sollst du trinken, Flüssiges sollst du kauen” (Hippokrates)



Bildquelle. unbekannt. Schlange mit verschlucktem Fisch

Stinkende, klebrige Stühle = Belastung des Immunsystems

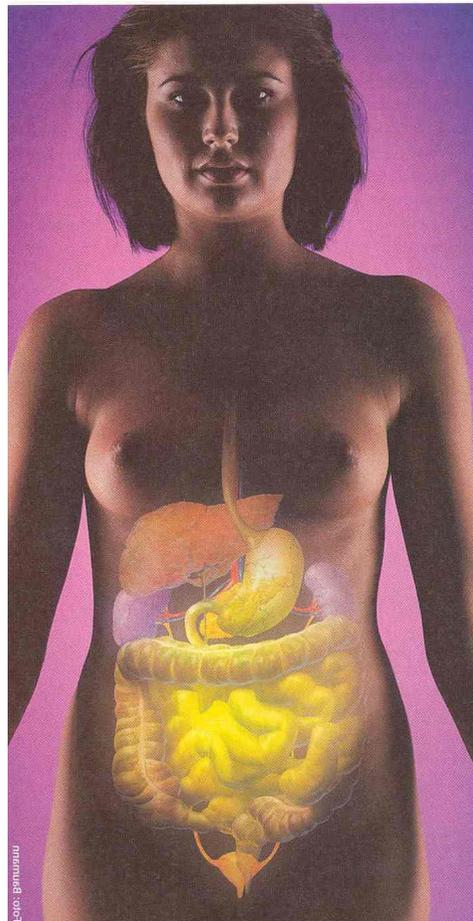


Bild: Jürg Eichhorn - Dinosaurierkot

Stinkende Stühle = Ammoniak (Fleisch!) = starkes Gift!

» Ammoniak wie auch Cadaverin belasten Immunsystem und Hirn (Ammoniak!)

Leber:
Entgiftet Ammoniak

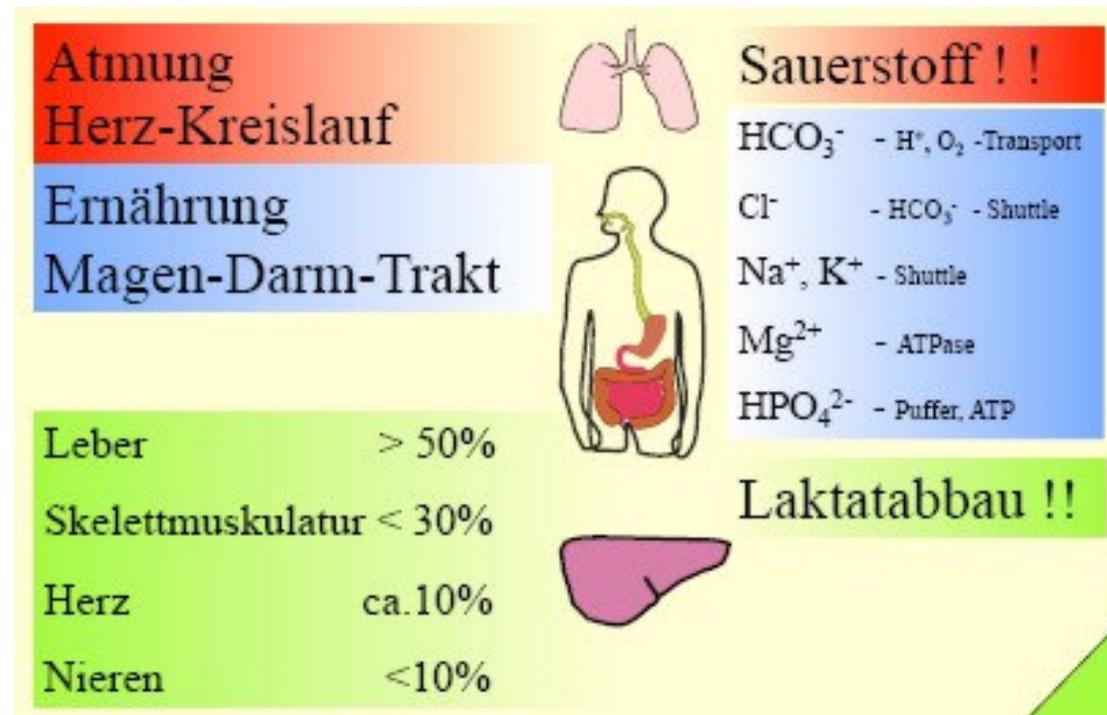


Leber:
Baut Milchsäure ab

Bildquelle: unbekannt

Ammoniakflut behindert den Laktatabbau in der Leber

- » Leber = wichtiges säureausscheidendes Organ
- » Leber = nachtaktiv: Leberzeit 01:00-03:00
- » Leberschutz = Basenpulver vor der Nachtruhe!!!



Bildquelle: unbekannt

Klebriger, stinkender, schwimmender Stuhl = Darmdysbiose

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:

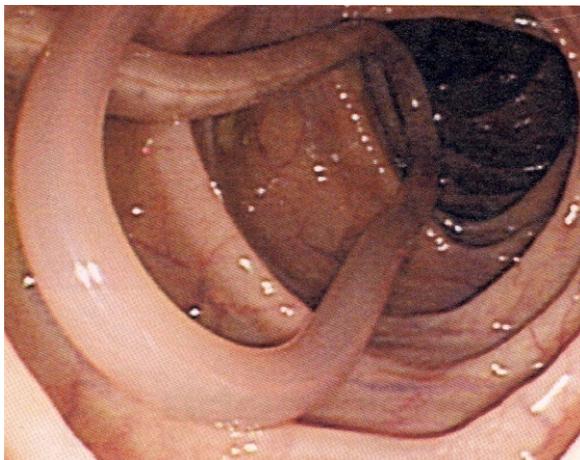
Wenn der Stuhl stinkt,
oder wenn er schwimmt,
dann ist das ein Hinweis auf Fäulnis oder
Gärungsprozesse im Darm

- 4 Schleimhautbarrieren verhindern, dass durch die Darmwand Giftstoffe, Toxine, aufgenommen werden.
- Bei Darmverschmutzung ist diese Barriere nicht mehr intakt.
- Jetzt gelangen „Giftstoffe“ aus dem Darm in den Körper.
- Im Gegensatz dazu werden die guten Stoffe, Vitamine, Mineralien etc. schlechter resorbiert.
- Wir verhungern buchstäblich vor vollen Tellern!

Stuhl klebt und stinkt: Nur knapp riechen 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

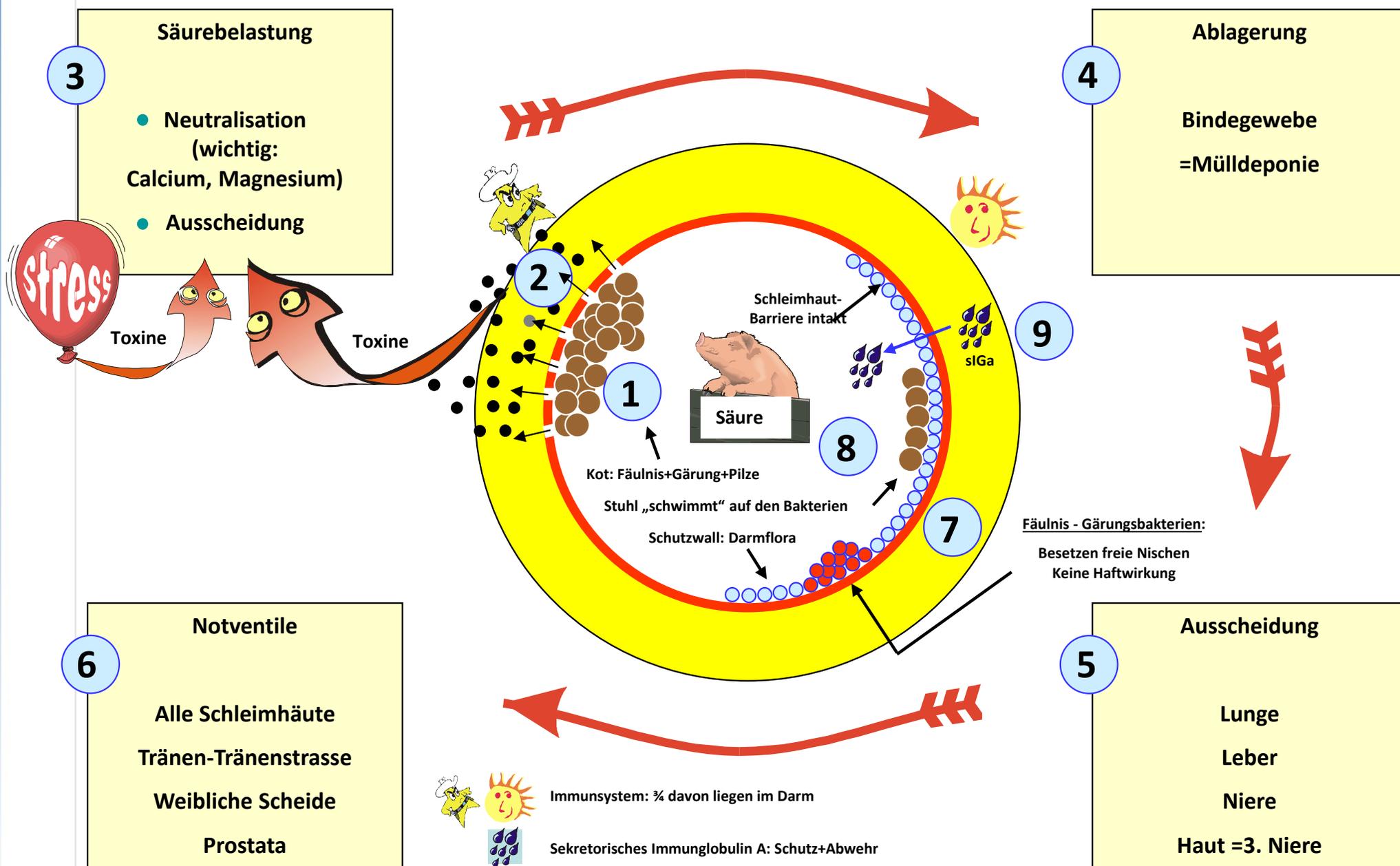


Bildquelle: unbekannt

Der nicht normale Stuhl:

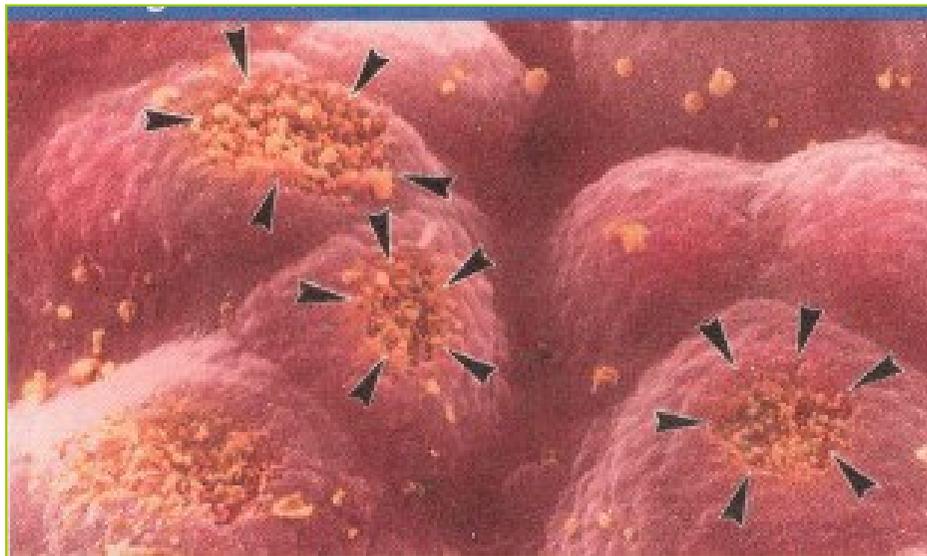
- nicht geformt
- stinkend
- klebrig
- schwimmend
- nicht täglich
- mehrmals täglich



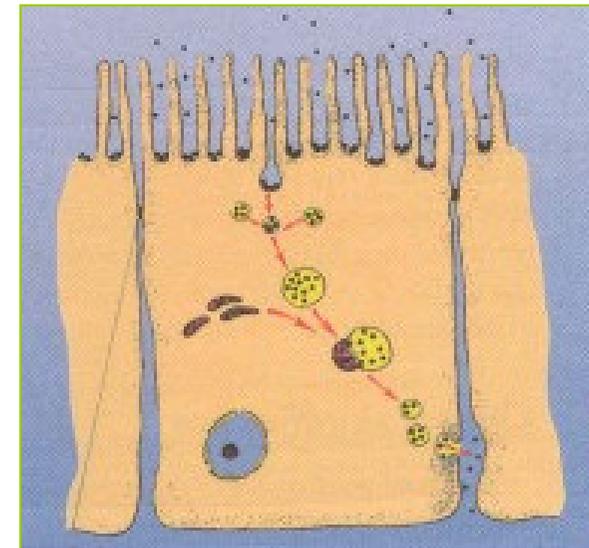


Das Leaky Gut Syndrom

- » Aufnahme von Darmgiften durch die beschädigte, undichte Darmschleimhaut.
- » Stinkende, klebrige Stühle = Belastung mit Schadstoffen (Immunsystem, Körper)



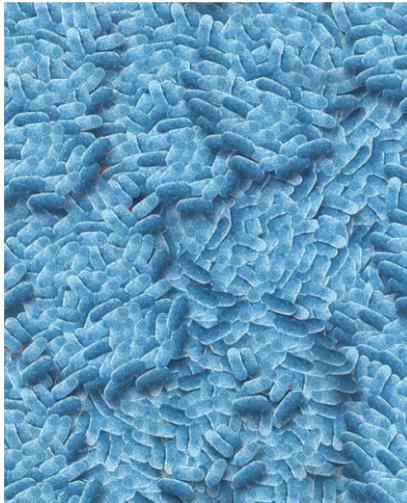
Beschädigte Schleimhaut



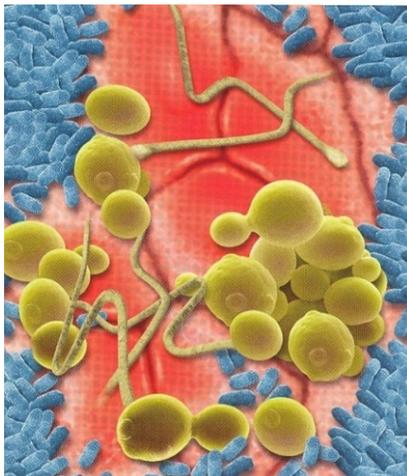
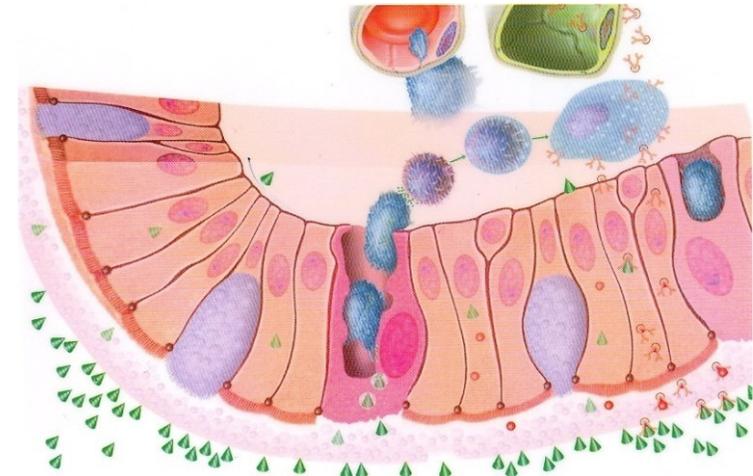
Beschädigte „Barriere“

Bildquelle: unbekannt

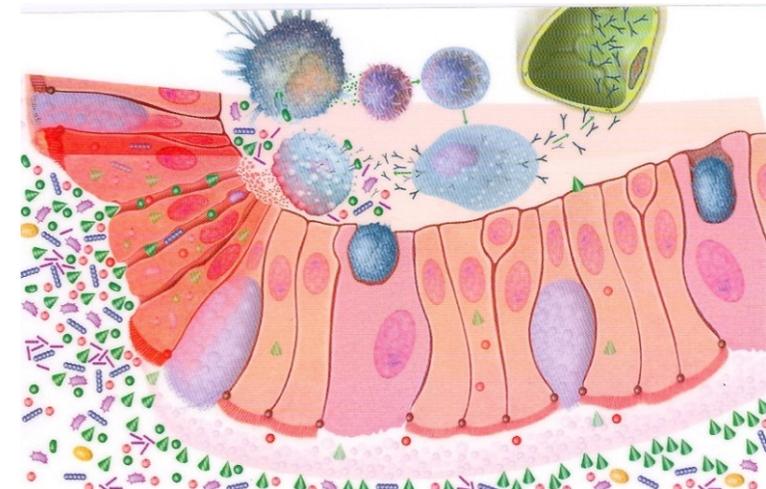
Intakte Darmflora = Grundbedingung für ein funktionierendes Immunsystem



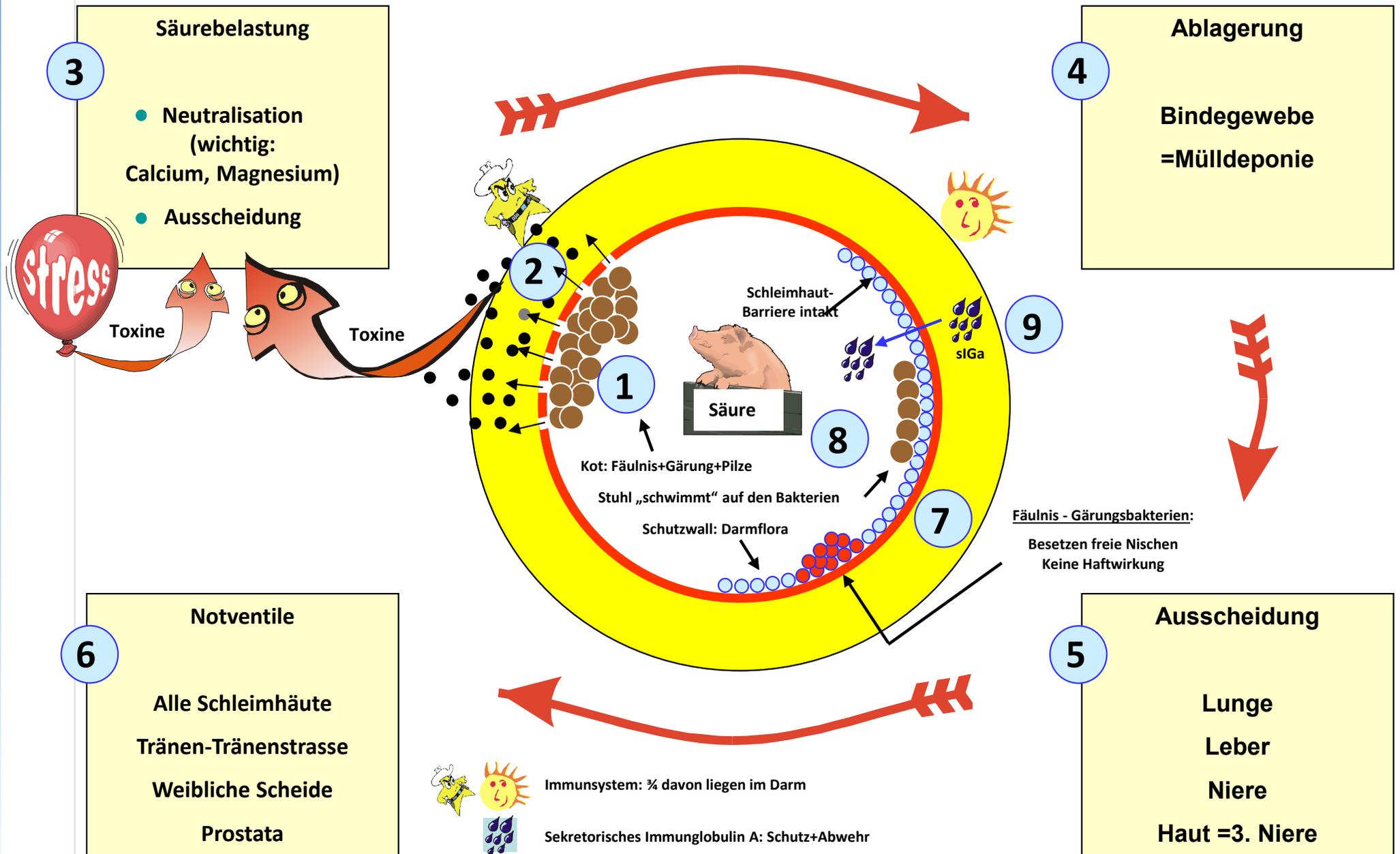
Darmflora
intakt
Immunsystem
intakt



Darmflora nicht
intakt
Immunsystem nicht
intakt



Bildquelle: unbekannt



Bindegewebsschäden

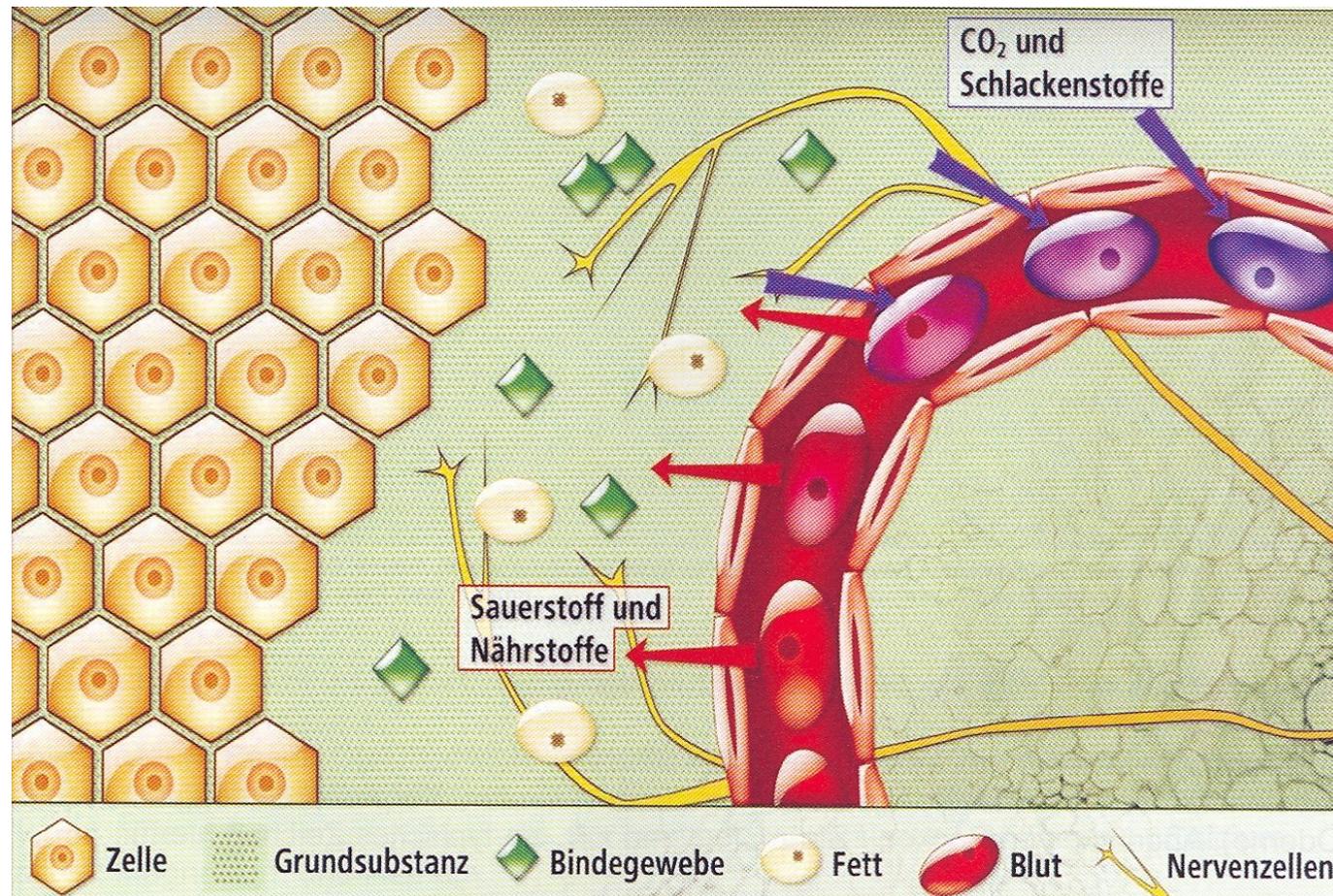
- » Im Bindegewebe sammelt sich im Laufe der Zeit eine grosse Menge an Toxinen an. Bindegewebe = Mülldeponie

- » Folgen: Bindegewebsschwäche
Weichteilrheuma
faltige Haut
vorzeitiges Altern
erhöhte Verletzungsgefahr

- » Das Bindegewebe muss laufend „gereinigt“ werden durch ausreichende Flüssigkeit, Schwitzen und körperliche Bewegung

Endstation der vegetativen Nerven!

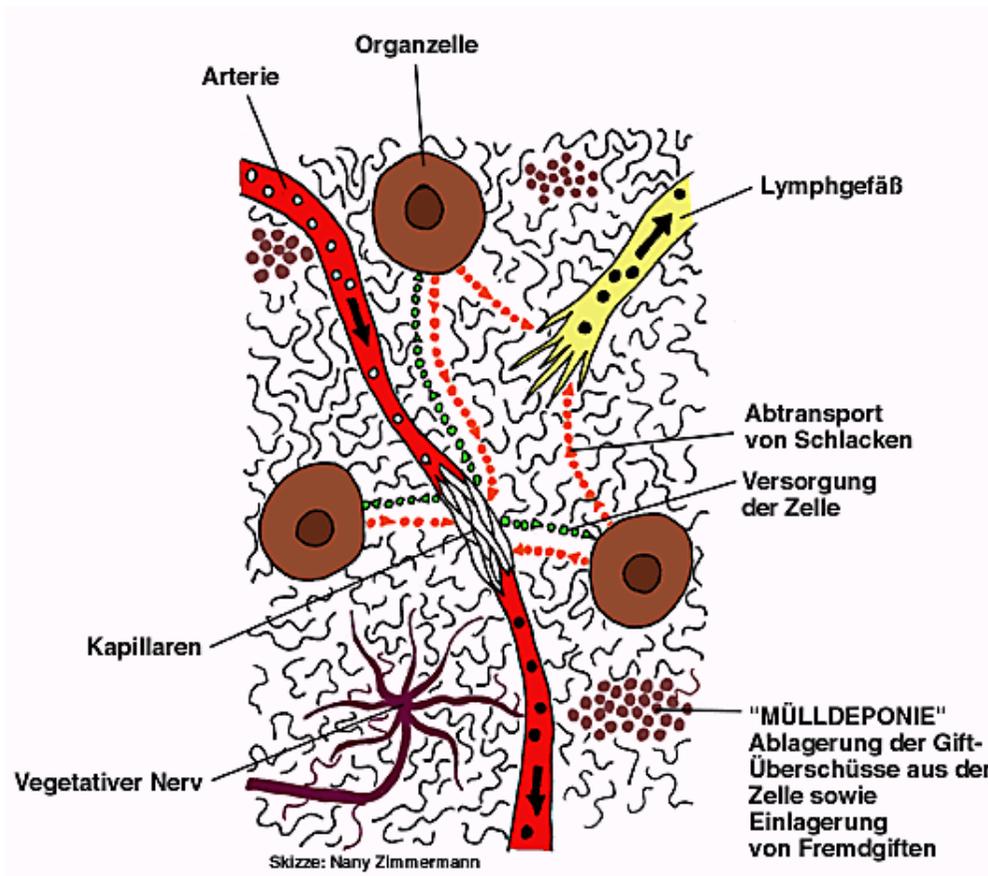
» Bindegewebe = Mülldeponie - Müllmänner = Lymphsystem



Bildquelle: unbekannt

Bindegewebe = Mülldeponie - Müllmänner = Lymphsystem

» Freier Lymphfluss = befreites Gewebe



Aufrechterhaltung des Fließgleichgewichtes

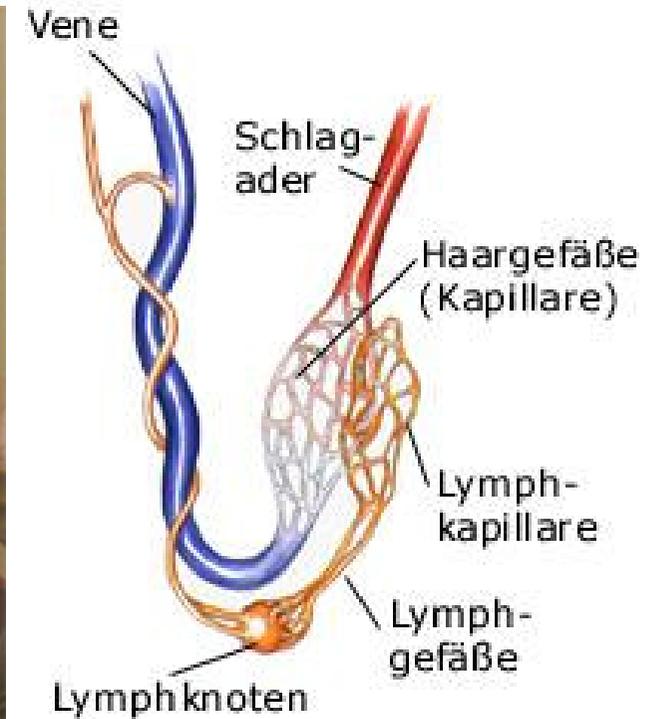
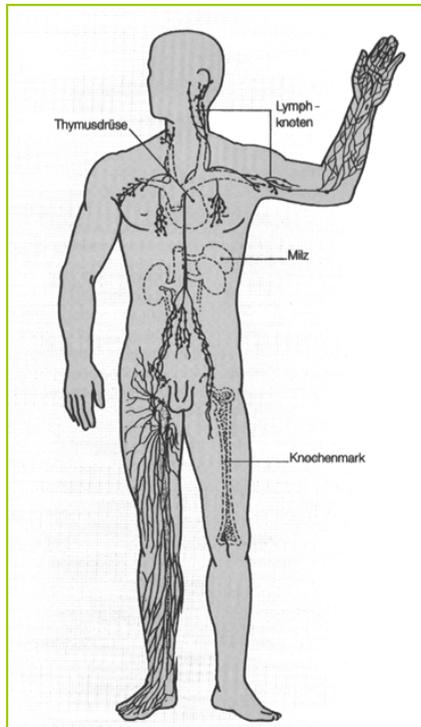
Stofftransporte zwischen Zellen und Gefäße

Lymphflüssigkeit

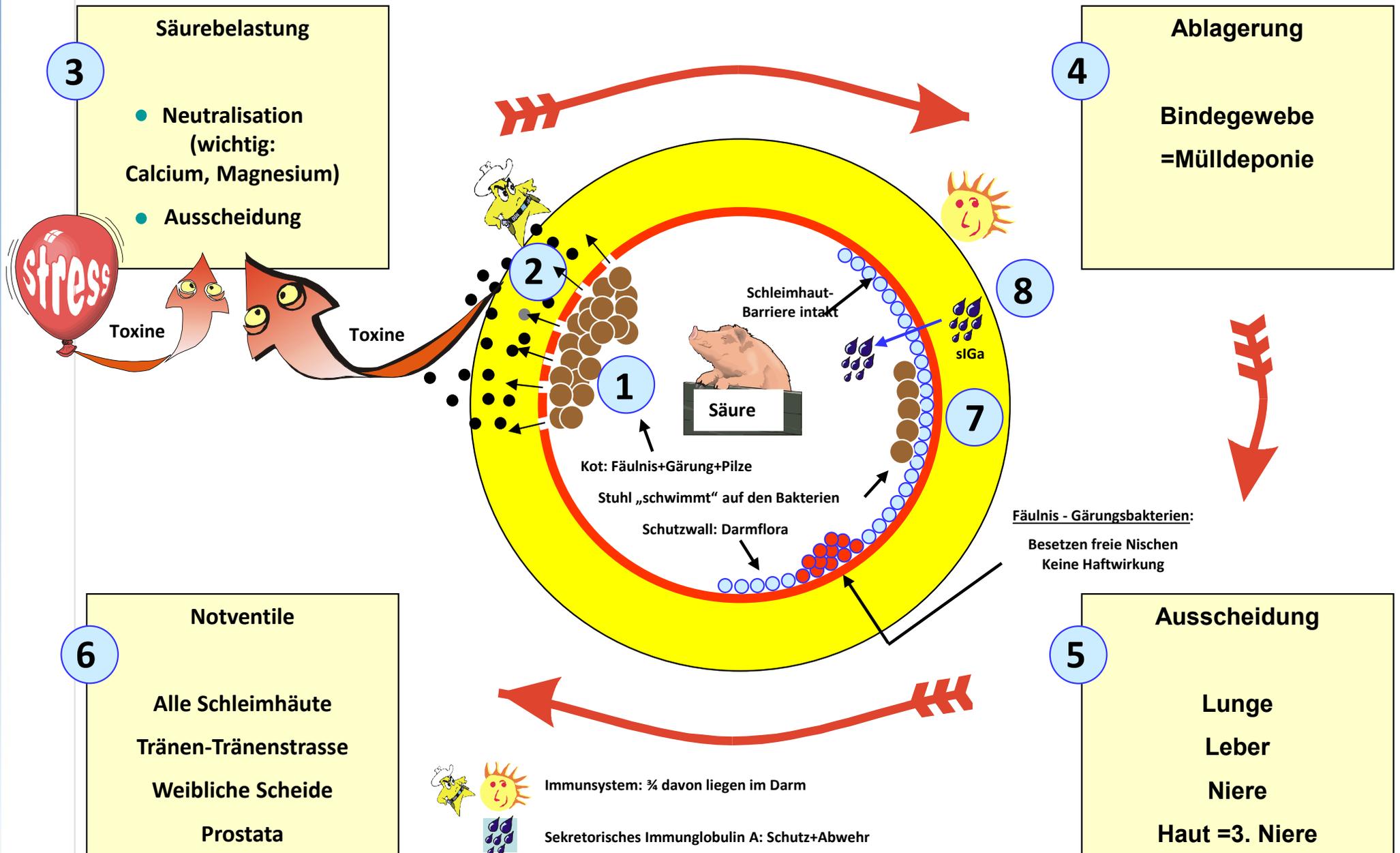
Informationsaustausch

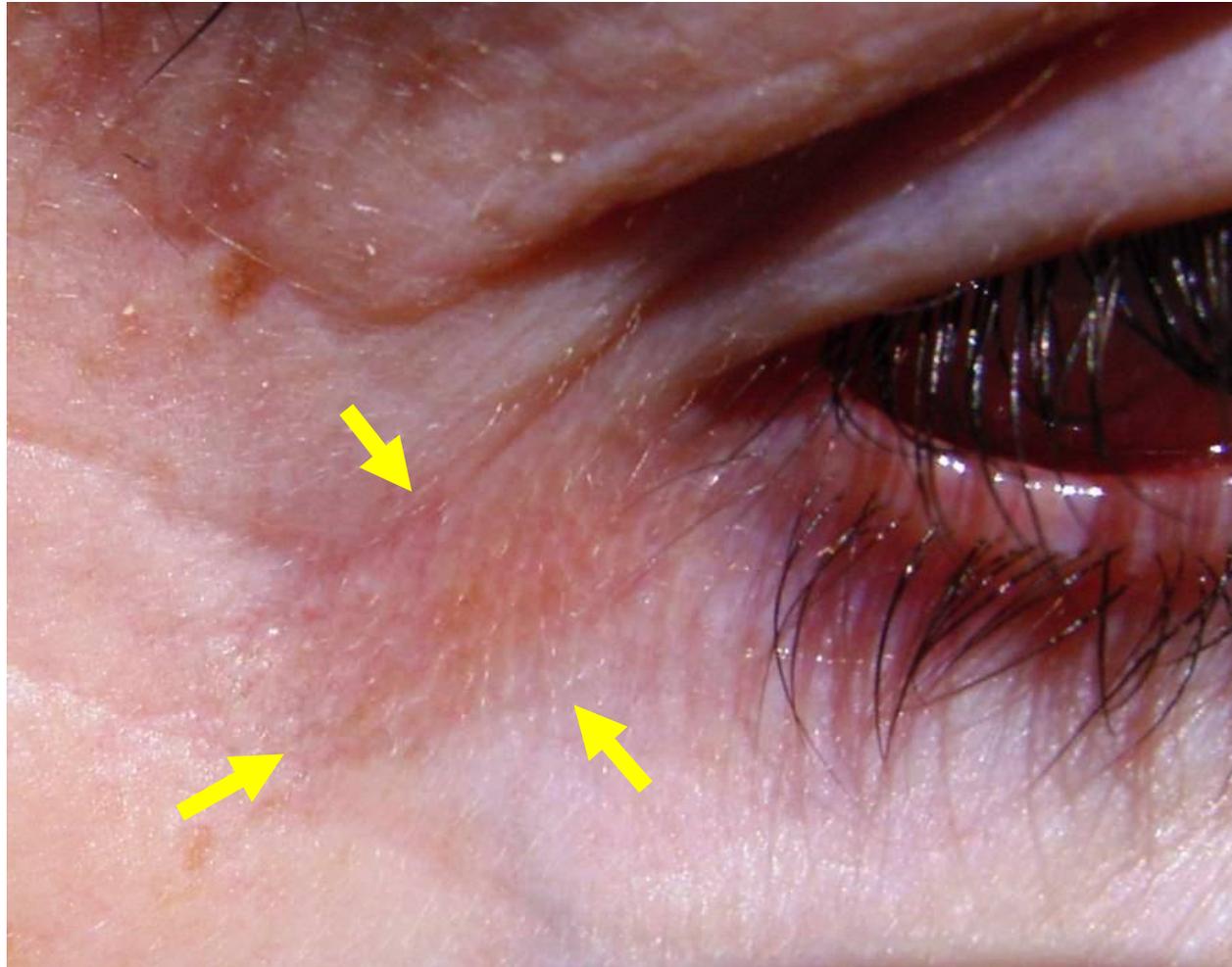
Bildquelle: unbekannt

Befreit das Gewebe von Stoffwechselabbauprodukten



Bildquelle Mitte: <http://dws.nezval.at/>





Bildquelle: Dr. J. Eichhorn

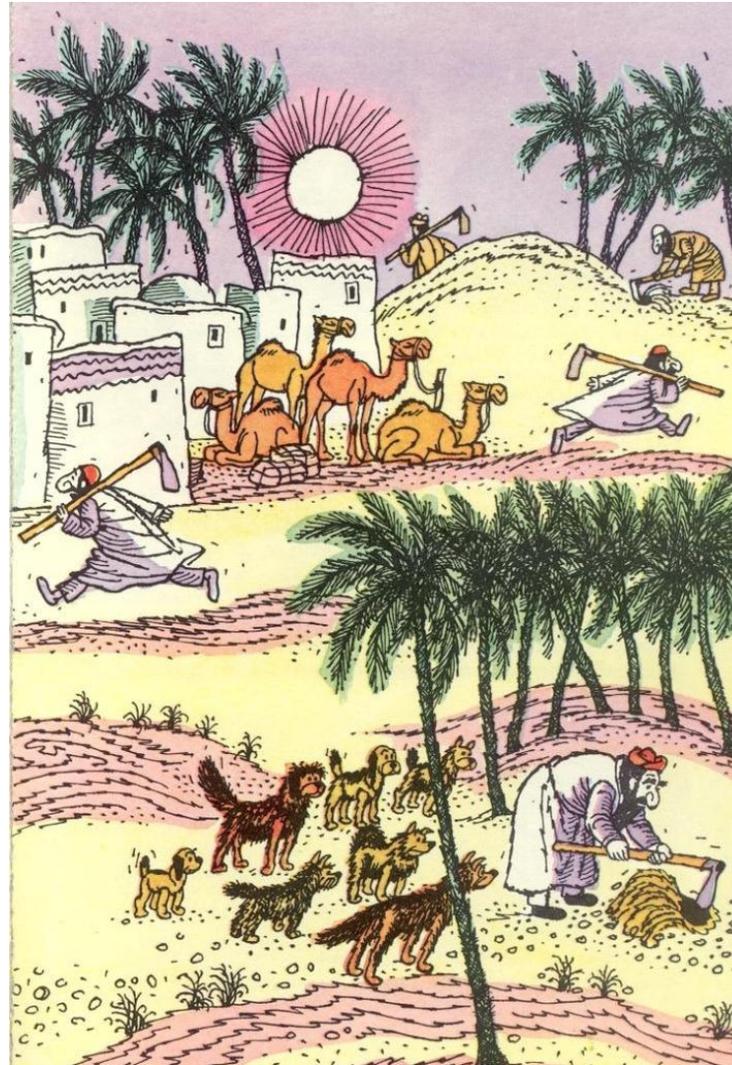
Zusammenfassend darf gesagt werden

- » wenn weder Durchfall noch Verstopfung noch Blähungen bestehen,
- » wenn der Stuhlgang geregelt ist, 1 mal täglich frühmorgens,
- » wenn der Stuhl weder klebrig ist noch stinkt,
- » wenn er im WC sinkt,
- » dann ernähren Sie sich höchstwahrscheinlich richtig und falls irgendwelche Beschwerden bestehen, so ist die Ursache wohl kaum im Darm beziehungsweise in einem falschen Essverhalten zu suchen

Meine Erfahrung nach über 45 Jahren praktischer Medizin:

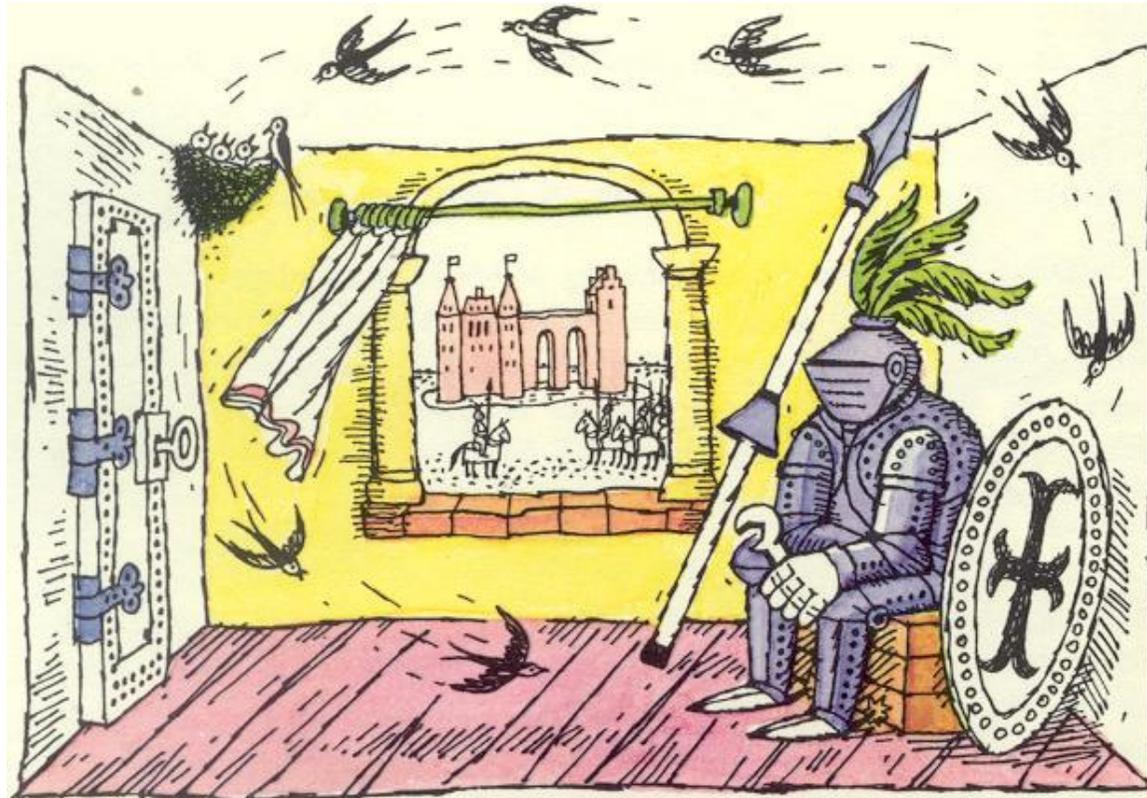
- » Ich kenne keinen darmgesunden Allergiker
- » Nackenschmerzen sind sehr oft Folge eines Leaky Gut Syndroms
- » Bei schlechten Haut-Bindegewebeverhältnissen stets an den Darm denken
- » Übelriechender Körpergeruch: Ursache fast immer im Darm
- » Müdigkeit und Erschöpfung sind oft Folge von üppigen Abendmahlzeiten

...einen Spaten sollst du nehmen



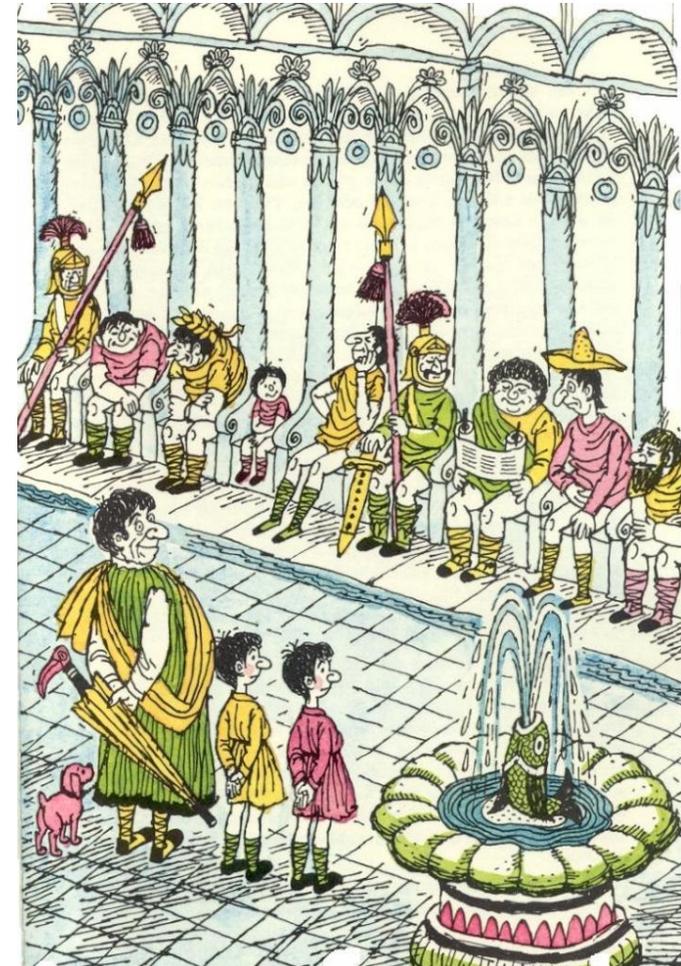
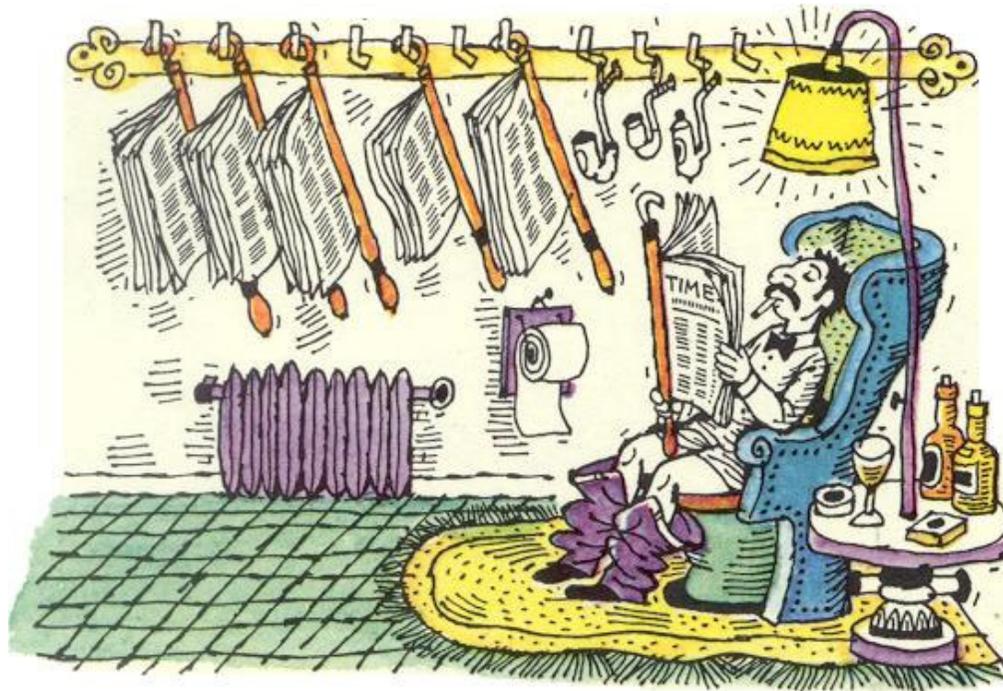
Bildquelle. Biomed, Fa. Madaus "Der Mensch muss Müssen können

...einen Spaten sollst du nehmen, oder besser einen Schraubenzieher!



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

...wo auch immer



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

...WC in der Küche, wie bei den alten Römern, warum auch nicht!



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

...und zwar zu jeder Zeit



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



Merke:

Wir dürfen uns beim

MÜSSEN

durch nichts

in der Welt aus der

Ruhe bringen lassen

Jahrzehntelang hatte ich keine Zeit fürs Häuschen...



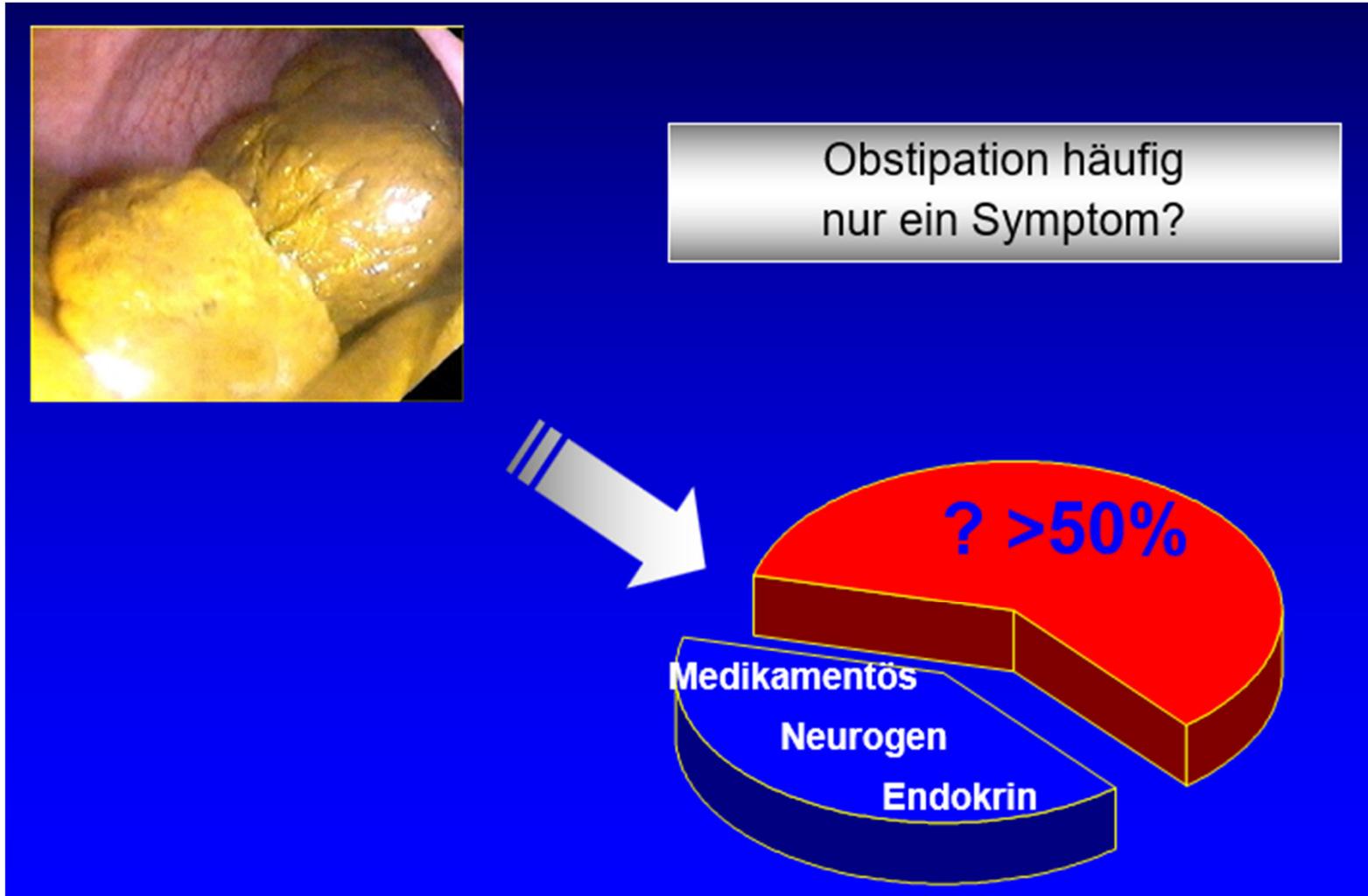
...jetzt

will
mich
das
Häuschen
nicht
mehr...!

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

Obstipation

Motilitätsstörung des Kolons, die durch faserarme Kost verstärkt wird



20% der Bevölkerung leiden, gemäss eigenen Aussagen, an Verstopfung

- » Nur ein Viertel von ihnen hat eine zu niedrige Stuhlfrequenz
- » Einige Patienten befürchten schädliche Folgen durch die lange Verweildauer des Stuhls im Körper und sind durch die niedrige Stuhlfrequenz beunruhigt
- » Die Meisten geben als Hauptbeschwerde die Notwendigkeit zum heftigen Pressen zur Stuhlentleerung an
- » Die Stuhlfrequenz ist bei Gesunden individuell sehr unterschiedlich. Als normal gelten (schulmedizinisch): 3 Darmentleerungen pro Tag bis 3x pro Woche

:

Für \geq Monate \geq 2 der folgenden Symptome:

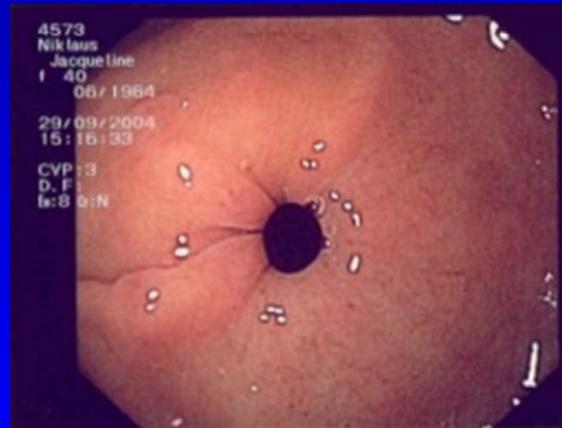
- » Stuhlgang < 3 / Woche
- » Stuhlgewicht < 85 g/Tag

- » Pressen > $\frac{1}{4}$ der Zeit
- » Harter Stuhl > $\frac{1}{4}$ der Zeit
- » Unvollständige Entleerung: > $\frac{1}{4}$ der Zeit

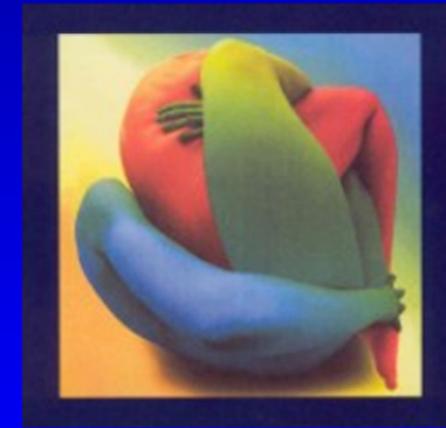
Lebensumstände



Organisch (Hindernis)



Nicht organisch (funktionell)



Bildquellen unbekannt:

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
 Enterocoele

:

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

:

Alarmsignale

- » Alter > 50
- » Kurze Vorgeschichte
- » Blut im Stuhl
- » Krampfartige Beschwerden
- » Schmerzen krampfartig 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
Mehrmals 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

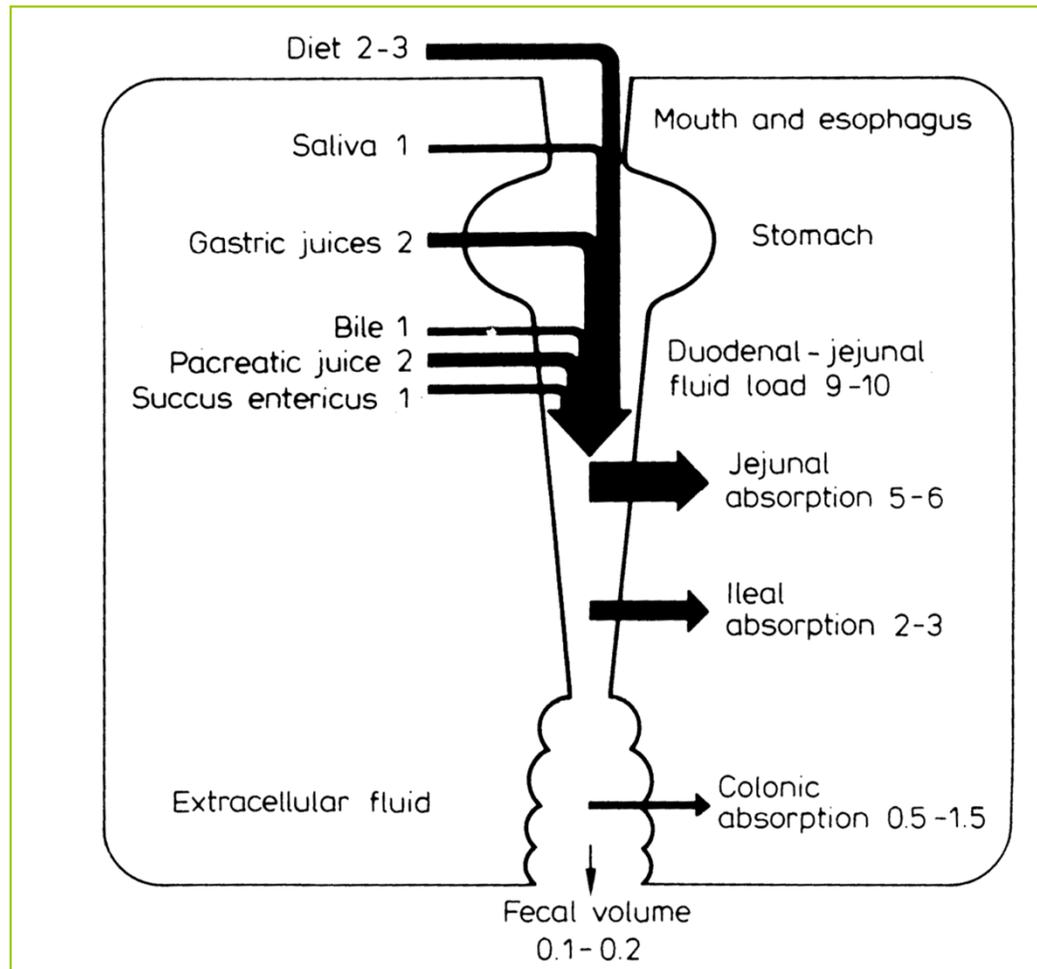
- » 4 Schleimhautbarrieren verhindern, dass durch die Darmwand Giftstoffe, Toxine, aufgenommen werden
- » Bei Darmverschmutzung ist diese Barriere nicht mehr intakt
- » Jetzt gelangen Giftstoffe aus dem Darm in den Körper
- » Im Gegensatz dazu werden Vitalstoffe viel schlechter resorbiert
- » Wir verhungern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

:

Genügend Wasser

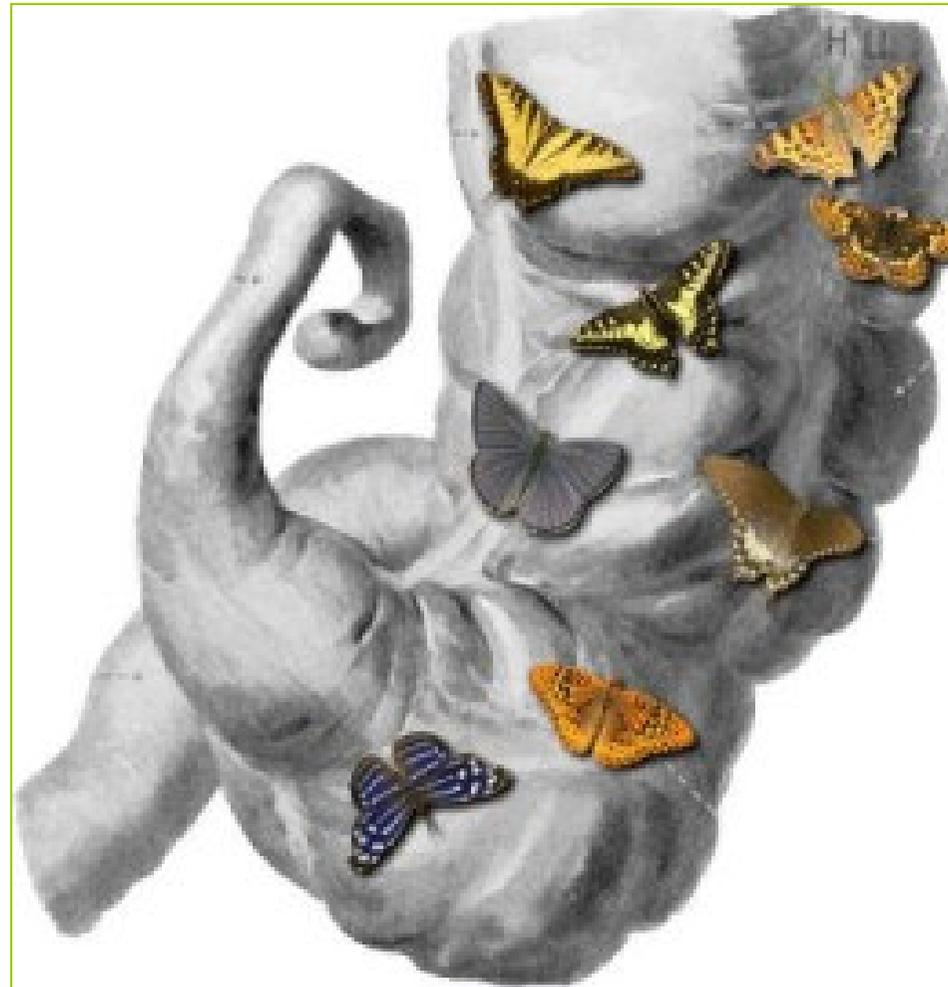


Etwa 10 l Flüssigkeit strömen täglich vom Duodenum in die tieferen Darmabschnitte, wo dieses Volumen fast vollständig rückresorbiert wird, sodass das tägliche Stuhlvolumen nur 0.1-0.2 l beträgt



Bildquelle unbekannt

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



Die Nahrungsfasern

Schon die alten Römer wussten es!



Martial 3. Buch, 89. Epigramm:

„Nimm nur Lattich zu dir und
nimm weichmachende Malven;
Denn du machst ein Gesicht
Phöbus, als wärst du verstopft“

Nahrungsfasern sind die
Weichmacher in unserer
Ernährung.

Die Abbauprodukte (kurzkettige Fettsäuren) regen die Darmtätigkeit an und tragen zur Ansäuerung des Darmmilieus bei.

Bildquelle: Firma Biomed, Madaus AG



Vor 100`000 Jahren: Speiseplan optimiert

← **Neandertaler :** 240 g/Tag

Mitteleuropäer um 1900: 100 g/Tag

Schweizer heute: 18 g/Tag

Gesundheit: 40 bis 60 g/Tag

Bildquelle: unbekannt

Die Quellfähigkeit verschiedener Nahrungsfasern

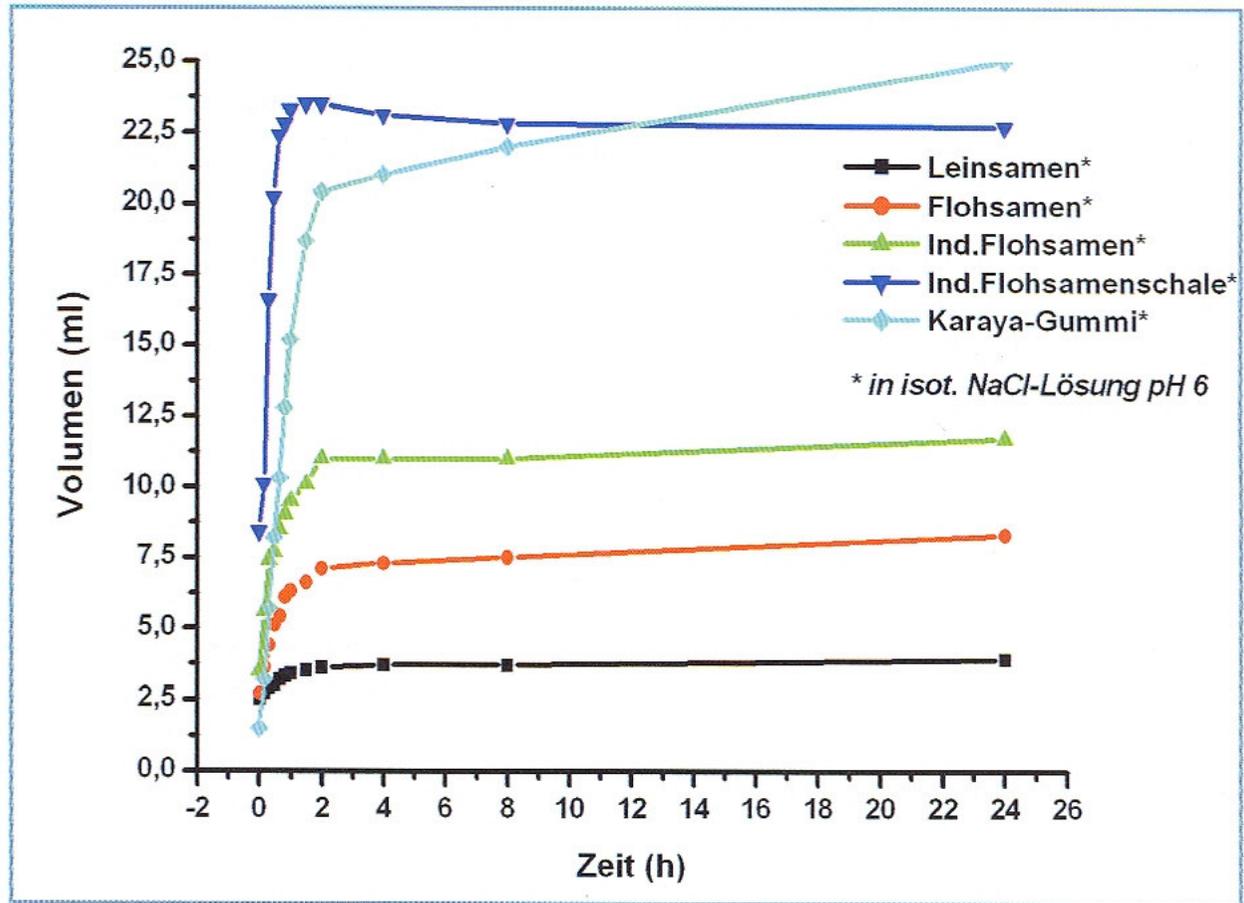


Abb. 3. Versuche zur Quellungskinetik: Vergleich der Samendrogen mit Karaya-Gummi.

Beträchtliche Unterschiede hinsichtlich Abbau durch Mikroorganismen

Karaya-Gummi (Normacol):

- » Starke Quellwirkung
- » Hohes Klebevermögen: Reduziert Bakterienbesiedlung
- » Ist ein klassisches Füllungspersistikum
- » Biologische Wirkungen nicht bekannt: Weitgehend unverdaulich
- » Binde-Dickungsmittel in der Industrie, in Gelen zur Haarfixation

Flohsamenschalen (SevisanaLine):

- » Starke Quellwirkung (2- bis 3.1-fache): Höchster Quellfaktor aller Füll- u. Quellmittel.
- » Verkürzt die Kolonpassagezeit
- » Biologische Wirkungen bekannt: 10-25% von Darmbakterien verstoffwechselt
- » Mukosaschutz, metabolische Effekte schon in höheren Darmabschnitten
- » Einnahme unmittelbar vor oder mit dem Essen:
- » Verzögerung des postprandialen Zuckeranstiegs (Guar wirkt hier stärker)
- » Senkung Gesamtcholesterin und LDL bis 15%

Spruchwort: Wer den Apfel versteht, der versteht die Welt



Nirgends Spitze, aber von allem etwas

Das Zauberwort heisst „Pektine“

Pektine sind lösliche Nahrungsfasern

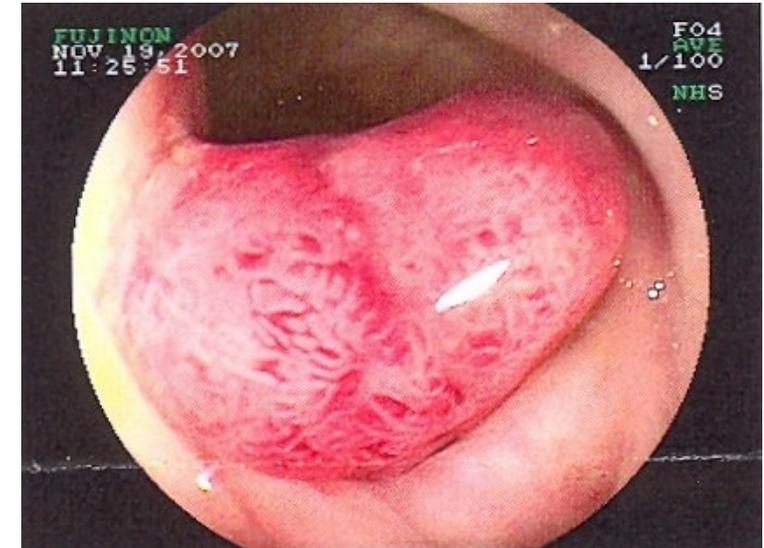
Pektine senken Cholesterin

Pektine binden Schwermetalle

Pektine normalisieren die Verdauung



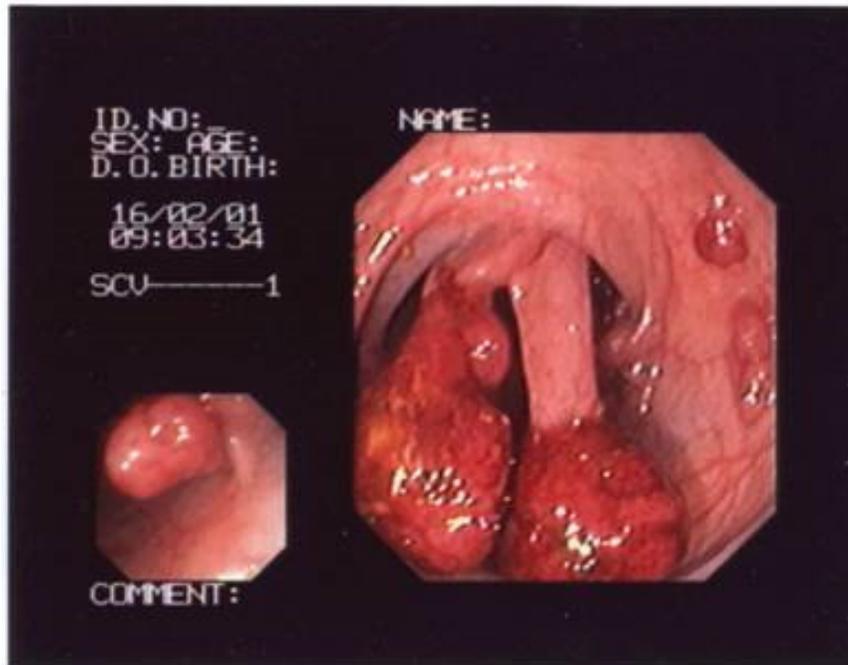
Divertikulose
und damit Divertikulitis
lässt sich mit einer
faserreichen Ernährung
vermeiden



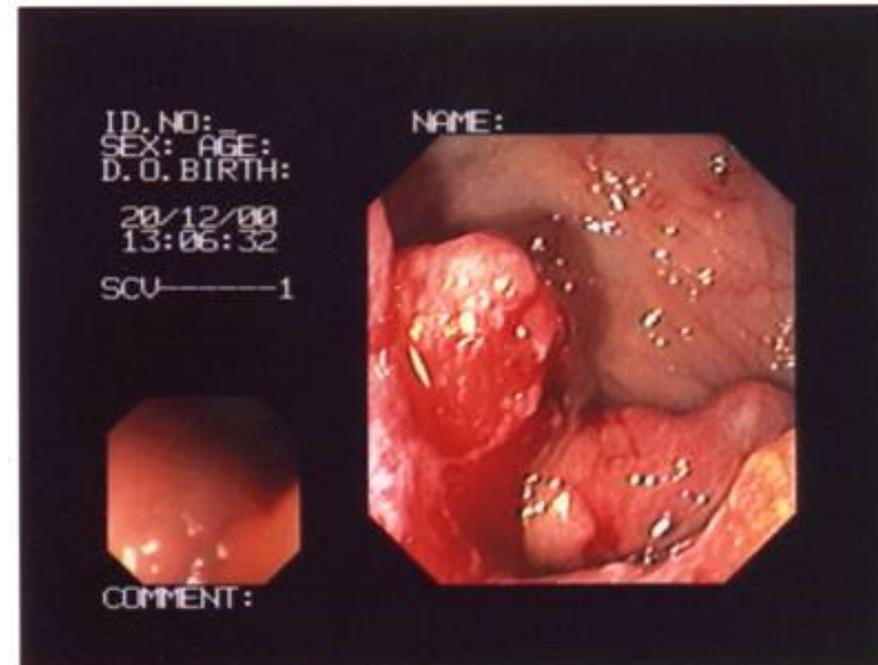
Bei der Divertikulitis kommt es zu entzündlichen Veränderungen der Divertikel mit Übergreifen der Entzündung auf angrenzende Strukturen mit Komplikationen und Symptomen:

- Bauchschmerzen (meistens Unterbauch links)
- Darmverschluss
- Krebsige (maligne) Entartung

Bildquelle: links Bild rechts: Prof. Dr. Werner Schwizer



Colonadenom



Coloncarcinom

Bildquelle. unbekannt



Quelle: <http://www.funmail2u.de>

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)