



Neue Wege entstehen
dadurch,
dass wir sie gehen

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

CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch

Leaky Gut Syndrome

Wissen wir, was wir essen?

Viele wissen nicht,
was sie tun



Viele wollen es,
aber wissen nicht wie

Einige machen es,
aber ohne Wissen

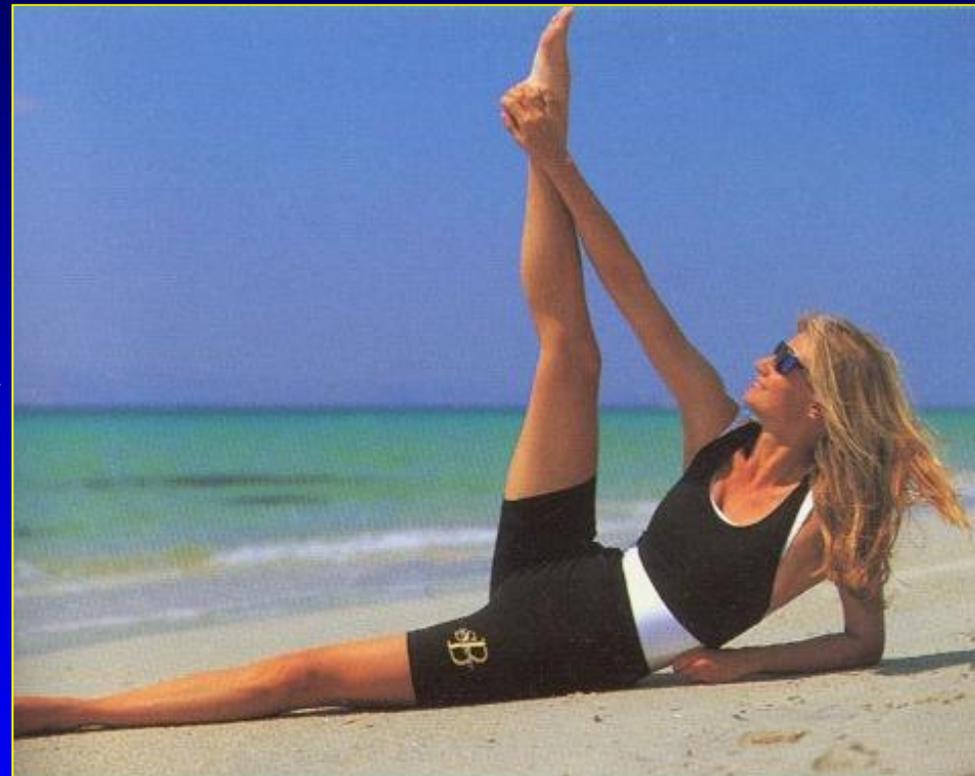
Glücklich ist,
wer es mit Wissen macht

Doktor oder Gesundheit

A



B



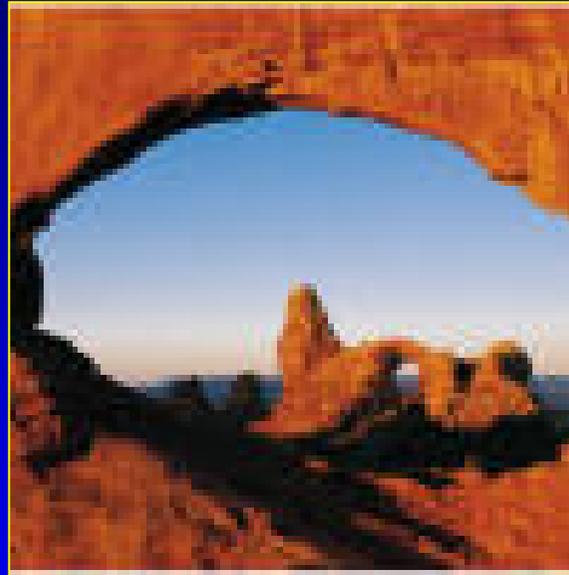
Wer von A nach B will
kommt an einer gesunden Lebensweise nicht vorbei

Halbkrank oder halbgesund?



Weg von tierischen Produkten, hin zu einer gemüsereichen Kost.
Weg vom Nikotin, hin zu einem bewegungsreichen Leben.

Hier muss man durch, auch wenn der Weg steil und beschwerlich ist





Zusammengestellt von:

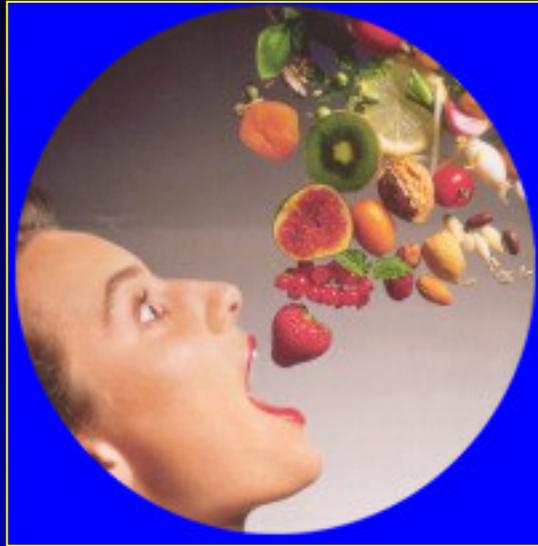
Dr. med. Jürg Eichhorn

Allgemeine Medizin FMH
Praxis für Allgemeine- und Erfahrungsmedizin

F.X. Mayr Arzt
Sportmedizin (SGSM)
Neuraltherapie (SANTH)
Manuelle Medizin (SAMM)
Akupunktur - Traditionelle Chinesische Medizin (ASA)

9100 Herisau

Internet: www.ever.ch



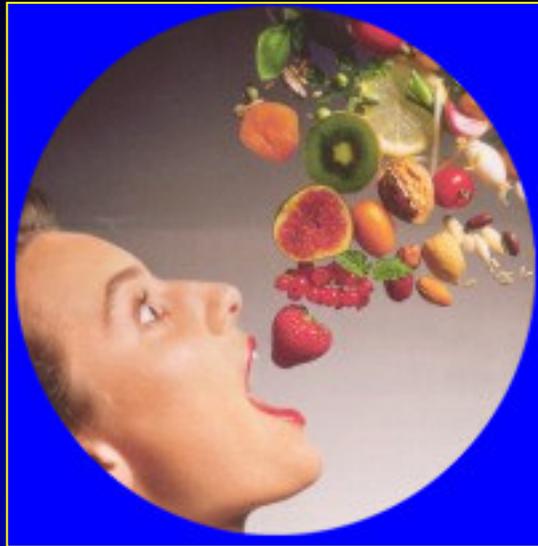
“Festes sollst du trinken,
Flüssiges sollst du kauen”
Hippokrates

**Krankheit
beginnt im Mund**

Die Schlange – Nicht unser Vorbild



Gutes Kauen ist
Grundbedingung für
unsere Gesundheit
und verzeiht schon
einmal einige
Diätsünden



Schmerz ist der Schrei
des Körpers nach
Basen

Säuren und Basen

Sind Sie übersäuert?

Leiden Sie häufig unter Sodbrennen und saurem Aufstossen?

Treten bei Ihnen öfter Magengeschwüre auf?

Haben Sie Probleme mit Ihrer Verdauung, z.Bsp. Verstopfung, Blähungen oder Durchfall?

Neigen Sie zu Muskelverspannungen oder -verkrampfungen?

Weist Ihre Haut eine unnatürliche, ungesunde Färbung auf?

Bekommen Sie schnell einen Sonnenbrand?

Treten bei Ihnen Hauterkrankungen wie Ekzeme oder Neurodermitis auf?

Werden Sie häufig von Kopfschmerzen geplagt?

Fühlen Sie sich oft unkonzentriert und übermüdet?

Sind Sie häufig gereizt und gehen Sie bei den kleinsten Anlässen gleich "in die Luft"?

Können Sie nur schwer einschlafen oder finden Sie im allgemeinen nur wenig Schlaf?

Sind Sie anfällig für depressive Verstimmungen?

Leiden Sie häufiger unter Schmerzen in den Gelenken oder im Wirbelsäulenbereich?

Bereits eine mit Ja beantwortete Frage zeigt, dass Ihr Körper zumindest zeitweise übersäuert ist

Die chronische Übersäuerung

Bereits eine unterschwellige (latente) Störung des Säure-Basenhaushaltes über einen längeren Zeitraum – verursacht u.a. durch einseitige, säurebildende Ernährung, durch Stress bzw. durch eine Störung der Nierenfunktion – führt zu einer negativen Beeinflussung von Regenerations-, Stoffwechsel- und Wachstumsprozessen.

Ein ausgewogenes Säure-Basengleichgewicht ist entscheidend für:

- die Struktur und Funktion der Eiweisse
- die Durchlässigkeit der Zellwände
- die Verteilung der Elektrolyte
- die Funktion des Bindegewebes

und ist wichtigste Grundbedingung für Gesundheit schlechthin.

Chronische Übersäuerung: Prinzip

Bei einer chronischen Übersäuerung verringert sich erst einmal die Pufferkapazität des Blutes.

Anschliessend verringert sich die Pufferkapazität in den Zellen selbst.

Dann wird die Pufferkapazität des Knochens (=Reservoir für basische Mineralien) belastet.

Bei weiter andauernder Pufferbelastung werden zur Pufferung Mineralstoffe aus dem Knochen freigesetzt. Es kommt zur Osteoporose!

Einige Untersuchungen zeigten, dass Lacto-Ovo-Vegetarierinnen im 8. Lebensjahrzehnt einen 50% geringeren Knochenmassenverlust aufwiesen als Omnivorinnen (Fleischesse) in der gleichen Altersklasse.

Wenn man Vegetariern und Mischköstler die gleiche Menge Kalzium gibt, so scheiden Vegetarierinnen viel weniger Kalzium aus. Mischköstler verlieren mehr Kalzium.

Chronische Übersäuerung: Ursachen



Mit der bei uns üblichen Mischkost führen wir täglich einen etwa 12-fachen Säureüberschuss zu.

Dies führt zu einer enormen Belastung der säureausscheidenden Organe:
Nieren, Lunge, Haut, Leber

Chronische Übersäuerung: Ursachen

Weitere Ursachen:

Chronische Verstopfung:	Blähbauch, Gärung: Bei der Gärung entsteht u.a. Alkohol und Milchsäure
Eiweissreiche Ernährung	Tierische Eiweisse wirken um die Hälfte mehr sauer als pflanzliche
Hohe Zufuhr der Aminosäuren:	Methionin, Arginin und Cystein
Hohe Zufuhr von Phosphaten:	führt zu Kaliumverlust (tierische Produkte) und damit zu Übersäuerung in den Zellen selbst
Fastenkuren, Reduktionsdiäten:	Abbau der Fettsäuren liefert Ketosäuren
Denaturierte Nahrungsmittel	
Mangelnde körperliche Aktivität:	Sauerstoffmangel infolge verminderter Durchblutung
Hohe körperliche Aktivität:	Sauerstoffmangel durch zu hohen Verbrauch: Eingeschränkte Leistungsfähigkeit bei Wettkampfsportlern
Krampfadern:	Entstehung von Milchsäure
Chronische Krankheiten:	Besonders chronisch entzündliche Erkrankungen wie Rheuma, Colitis ulcerosa, Multiple Sklerose
Wachstumshormonmangel:	Verlust an basischem Bikarbonat im Blut (Serum-Bikarbonatpuffer)
Alter:	Mit zunehmendem Alter sinkt die Bikarbonatmenge

Chronische Übersäuerung: Folgen

Muskulatur:	Abbau von Muskeleiweiß: Schwächung der Muskulatur: Rücken-Gelenk Schmerzen
Harnwege:	Harnsteinbildung wird gefördert
Bindegewebe:	Chronische Übersäuerung neutralisiert Glucosaminglucane. Dadurch kann das Bindegewebe das Wasser nicht mehr speichern. Von dieser Funktionsschwäche sind dann Knorpel, Knochen und Sehnen betroffen. Folgen: Elastizitätsverlust und Strukturstarre: Weichteilrheuma, Gelenkschmerzen, erhöhte Verletzungsgefahr

Die Folgen einer chronischen Übersäuerung sind für den Körper weitreichend, von Befindlichkeitsstörungen, unerklärlicher Müdigkeit bis hin zu schweren Durchblutungsstörungen wie Angina pectoris, Herzinfarkt und Hirninfarkt.

Bei einer optimalen Sauerstoffzufuhr, also im basischen Zustand zeigen die roten Blutplättchen eine abgeflachte und flexible Form.

Bei Sauerstoffmangel, also im Zustand der Übersäuerung, sind sie rund und starr und behindern so den Blutfluss in den kleinsten Gefäßen, den Kapillaren.

Saure und basische Nahrungsmittel

Säureüberschüssige Nahrungsmittel

Die meisten Produkte tierischen Ursprungs:	Fleisch, gepökelte Fleischwaren, Würste, Eier, Fisch
Kalziumarme und fettreiche Milchprodukte:	Rahmkäse, Doppelrahmkäse, Frischkäse, Schmelzkäse
Entmineralisierte, eiweissreiche pflanzliche Nahrungsmittel:	Weissmehlprodukte, Eierteigwaren
Entmineralisierte Getränke:	Softdrinks

Basenüberschüssige Nahrungsmittel

Mineralstoffreiche, eiweissarme, pflanzliche Nahrungsmittel:	Obst, Gemüse, Rohkost, Salate
Getränke:	Tee, bikarbonatreiche, kalziumreiche Mineralwasser

Neutrale Nahrungsmittel

Reiner Zucker, reines Fett, reine Kohlenhydrate
Mineralstoffreiche, eiweissreiche, pflanzliche Nahrungsmittel

Die individuelle Verdauungskraft

Ob letztlich durch die aufgenommenen Lebensmittel eine saure oder basische Stoffwechsellage entsteht, entscheiden die Verhältnisse im Organismus.

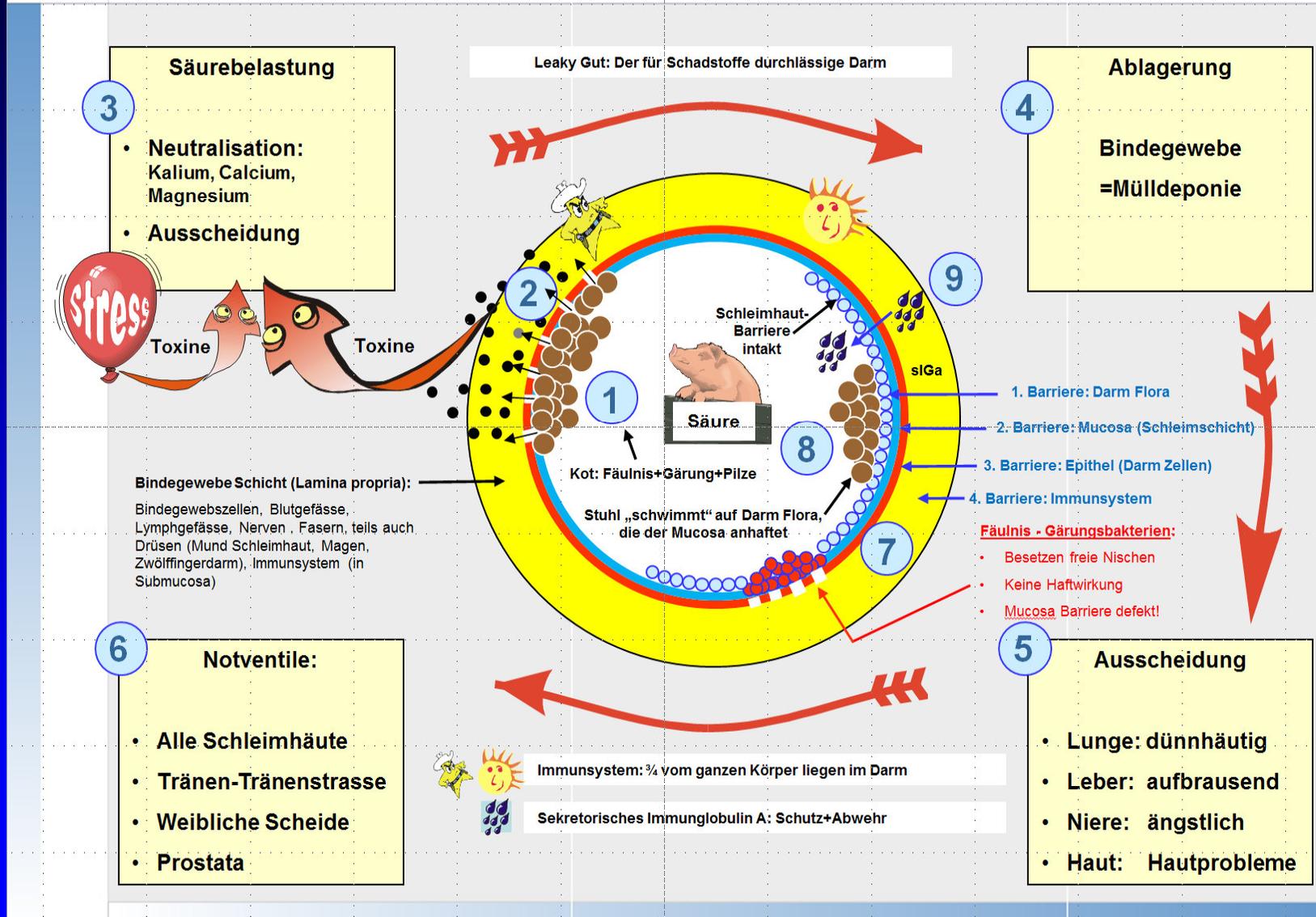
Rohkost: Salat, Obst, Fruchtsäfte = Basenspender

Unvollständige Verstoffwechsellage führt zu einer sauren Stoffwechsellage:
= Umkehrwirkung von basischen Lebensmitteln

Milch, Käse: Kalziumreich = Basenspender

Aufgrund der erheblichen Menge an tierischen Eiweissen (=sauer) letztlich neutral bis sauer

Leaky Gut – Schadstoff Quelle Darm



1

Die Darmverschmutzung führt zu Fäulnis und Gärung = Übersäuerung

Der normale Stuhl:

- o Kompakt, wurstförmig, an den Enden spitz auslaufend
- o Nicht stinkend, höchstens knapp riechend
- o Nicht klebrig
- o Sinkend (U-Boot)
- o Einmal täglich fröhorgens

Der nicht normale Stuhl:

- o Nicht geformt
- o Stinkend
- o Klebrig
- o Schwimmend
- o Nicht täglich
- o Mehrmals täglich

Die Darmverschmutzung

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 nun die guten Stoffe, Vitamine, Mineralien etc. viel schlechter resorbiert.

Wir verhungern buchstäblich vor vollen Tellern!

Immunsystem – Belastung

**$\frac{3}{4}$ des Immunsystems befinden sich in der Darmwand.
Die vom Darm aufgenommenen Giftstoffe – Toxine – belasten
das Immunsystem:**

Chronische Darmverschmutzung



Chronische Toxinbelastung



Chronische Belastung des Immunsystems



Infektanfälligkeit - Krebsanfälligkeit - Allergiefanfälligkeit

Neutralisation - Ausscheidung

Neutralisation

Die aufgenommenen Toxine sind mehrheitlich sauer und müssen mit basischen Mineralien – vor allem Calcium und Magnesium – neutralisiert werden. Bei klebrigen und stinkenden Stühlen werden Mineralien, Spurenelemente und Vitamine aber schlechter aufgenommen. Zur Neutralisation der Toxine holt sich der Körper das notwendige Calcium und Magnesium aus dem Knochen.

Folge im Alter: Osteoporose.

Ausscheidung

Die Toxine müssen nicht nur neutralisiert, sondern auch ausgeschieden werden. Bei Grossandrang werden die Toxine vorerst im Bindegewebe zwischengelagert.

Bindegewebe = Mülldeponie

Im Bindegewebe sammelt sich im Laufe der Zeit eine grosse Menge an Toxinen an.

Folgen:

- Bindegewebsschwäche
- Weichteilrheuma
- faltige Haut
- vorzeitiges Altern
- erhöhte Verletzungsgefahr

Das Bindegewebe muss laufend gereinigt werden durch ausreichende Flüssigkeit, Schwitzen und körperliche Bewegung.

Die ausscheidenden Organe

Organ

Mögliche Folgen bei Überbelastung

Lunge:

Schleimhaut - Nasennebenhöhlenprobleme

Leber:

Augenprobleme, Tränen, Bindehautentzündungen

Niere:

Ohrenprobleme, Lendenschmerzen/schwäche

Haut = 3. Niere:

Stinkende Schweiß, Hautunreinheiten

Die Notventile

Bei chronischer Überbelastung der ausscheidenden Organe werden die Toxine über Notventile ausgeschieden:

Alle Schleimhäute: Chronische Schleimhautprobleme

Tränenflüssigkeit: Chronische Bindehautentzündung, Tränenstrasse

Weibliche Scheide: Stinkender Ausfluss ohne Nachweis von Pilzen oder schädlichen Bakterien

Prostata: Chronische Prostatitis

Die Tränenstrasse

Wenn sich in der Tränenflüssigkeit Toxine – ätzende Stoffe - befinden, so führt der nächtliche Tränenfluss zu einer Braunverfärbung der Augenwinkel:

Rechtsschläfer: Nur rechte Seite

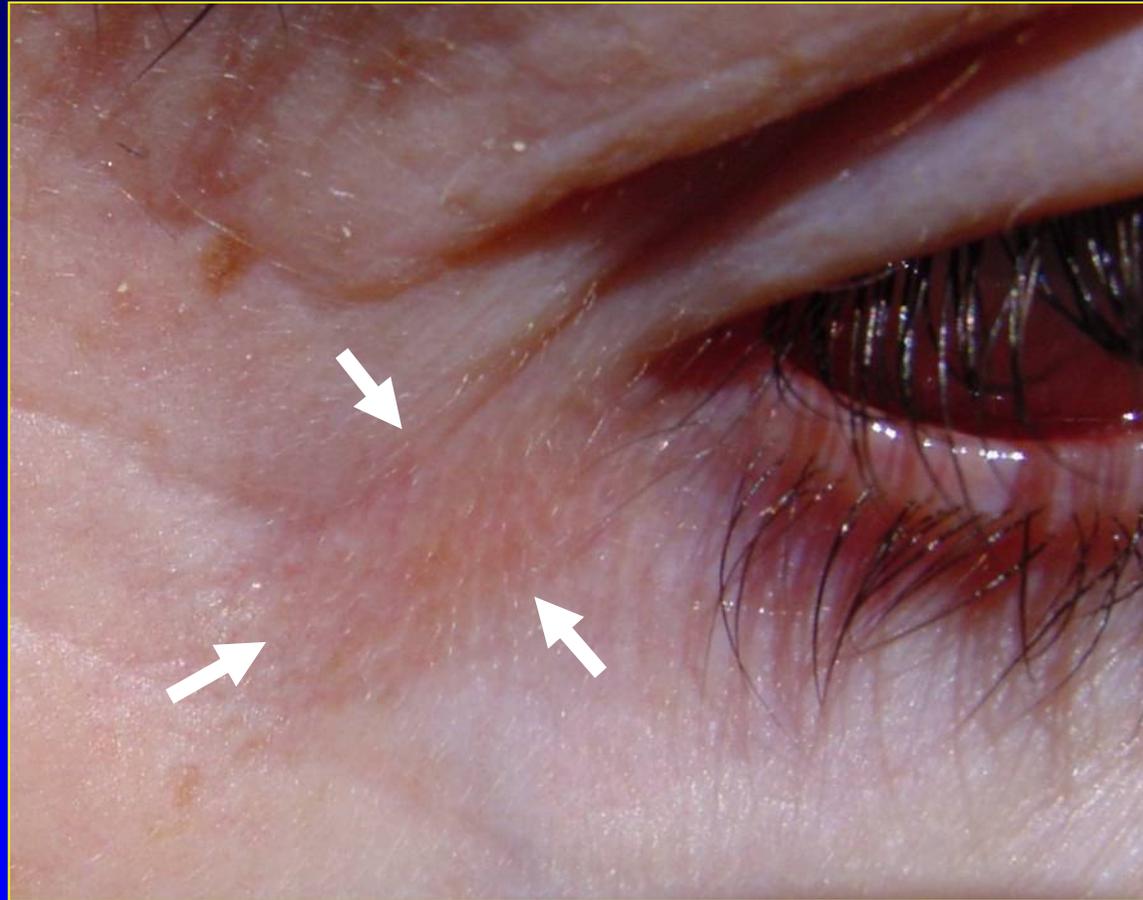
Linksschläfer: Nur linke Seite

Unruhige Schläfer: Rechte und linke Seite ungefähr gleich

Wenn ein Mensch zu $\frac{3}{4}$ auf der rechten Seite schläft und eine Toxinbelastung vorliegt, so findet sich auf der rechten Seite eine deutlich grössere Braunfleckung als auf der linken Seite.

6

Die Tränenstrasse



Der Bakterien - Schutzwall

Die gesunden Darmbakterien – Laktobazillen u.a. – lagern sich an die Darmwand an: Sie besitzen im Gegensatz zu den Fäulnis- und Gärungsbakterien eine „Haftfähigkeit“ und schützen so unsere Darmschleimhaut vor dem Kot.

Die Gesamtmasse an gesunden Darmbakterien sollte etwa 3 Kilogramm betragen!

Diese Bakterienmasse muss ernährt werden, sonst schwindet sie dahin und Fäulnis- und Gärungsbakterien sowie Pilze gewinnen wild wuchernd die Oberhand.

Nährende Substanzen – genannt lösliche Pektine, lösliche Nahrungsfasern - finden sich aber nicht im Kaffee, Gipfeli oder Schweinsfilet, sondern u.a. reichhaltig im Apfel oder in der Flohsamenschale (z. Bsp. Metamucil).

Aquaplaning

Zwischen Darmschleimhaut und Darminhalt befindet sich – sofern vorhanden - ein schützender Bakterienrasen. Hier ist die Darmschleimhaut intakt und der Stuhl, beziehungsweise der Nahrungsbrei, schwimmt wie „Aquaplaning“ obenauf.

Genau gesagt sind es 4 Schleimhautbarrieren, die uns vor den Darmtoxinen schützen. Diese Barrieren müssen intakt sein, ansonsten nicht nur Toxine, sondern auch halbverdaute Eiweisse – mögliche Allergene also – zur Aufnahme gelangen.

Wenn die Barrieren geöffnet sind, so unterliegt das Immunsystem einem ständigen Bombardement von potentiellen Allergenen: Tierische Produkte – allen voran die Kuhmilch, Weizen, Nüsse und Citrusfrüchte, um nur die wichtigsten zu nennen.

SIG-A = Schutz und Abwehr

Nur die intakte Darmschleimhaut vermag genügend sekretorisches Immunglobulin A = sIG-A in die Darmhöhle abzugeben.

Bei schlechten Darmverhältnissen, Durchfall oder Verstopfung, bei klebrigen und stinkenden Stühlen, ist sIG-A stets vermindert.

SIG-A aber ist ein wichtiger Immunschutzstoff im Darm, sozusagen der erste Kontakt des Immunsystems mit der aufgenommenen Nahrung.

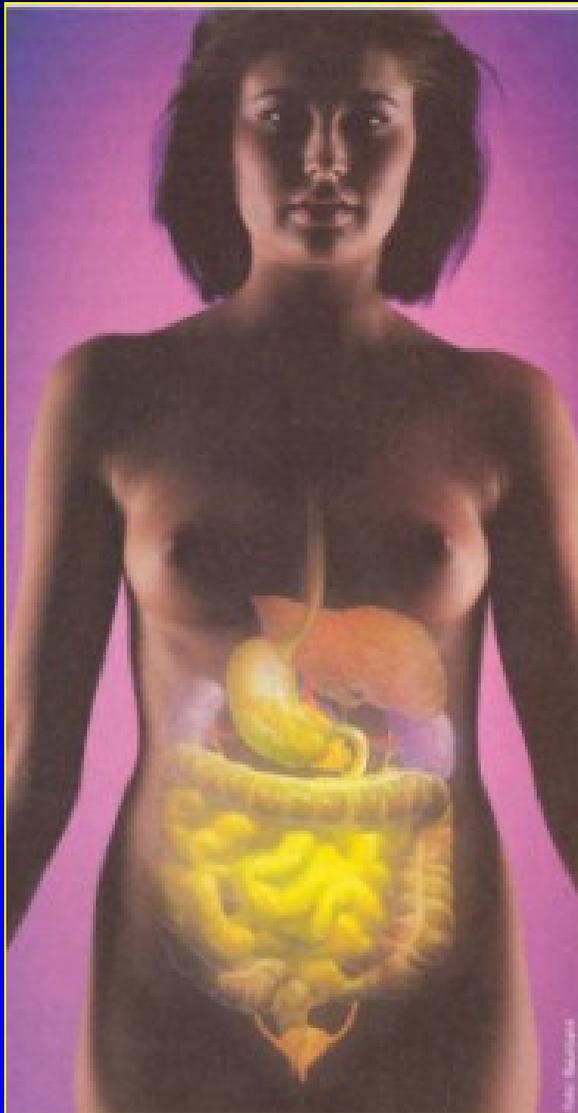
Zusammenfassung

Zusammenfassend darf gesagt werden:

wenn weder Durchfall noch Verstopfung noch Blähungen bestehen,
wenn der Stuhlgang geregelt ist, 1x 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.

Take Home Message



Wir leben nicht von dem,
was wir essen,
sondern von dem,
was wir verdauen.

Krankheit beginnt

fast immer im Mund.

$\frac{3}{4}$ aller Krankheiten sind
ernährungsbedingt!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

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

CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch