



Der
Mensch
Muss
Müssen
Können

Nachts
wird das Whiskyglas zum
Mikroskop,
mit dem sich in die Seele
eines Menschen
blicken lässt

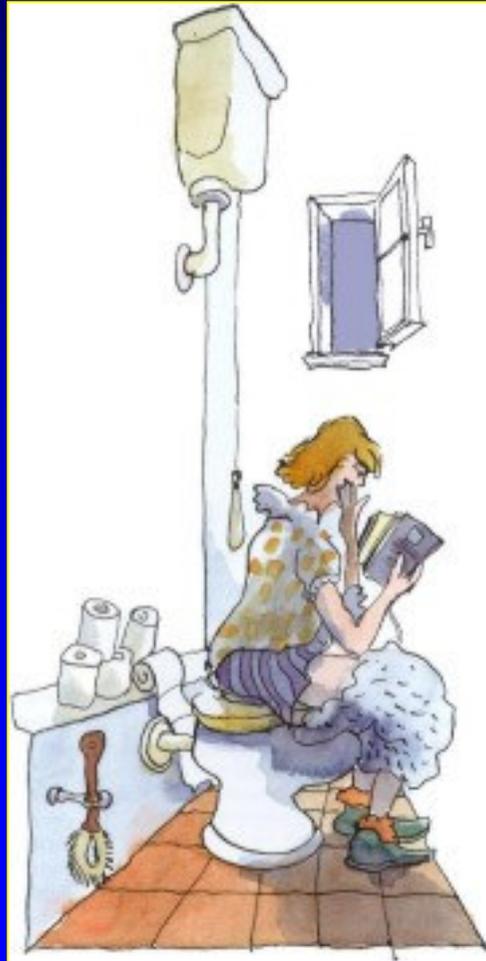
Dr. med. et Dr. scient. med.
Jürg Eichhorn

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

Was haben Jäger und Closomaten gemeinsam?



Rätsel: 4 Krankheitszeichen?



?

Wenn es hinten richtig rauskommt...

...dann kann die Ernährung so schlecht nicht sein



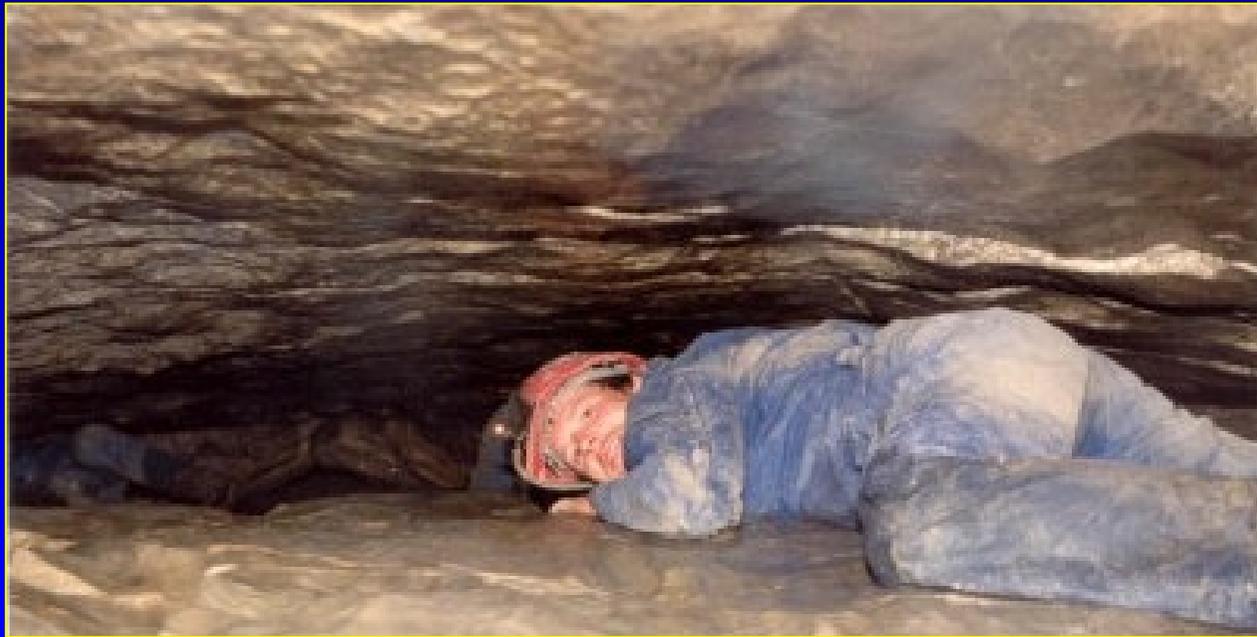
Etwa so...

... zwängelt sich schlecht Gekautes durch den Darm



Ungekautes belastet den Darm

und macht den Darm „müde“



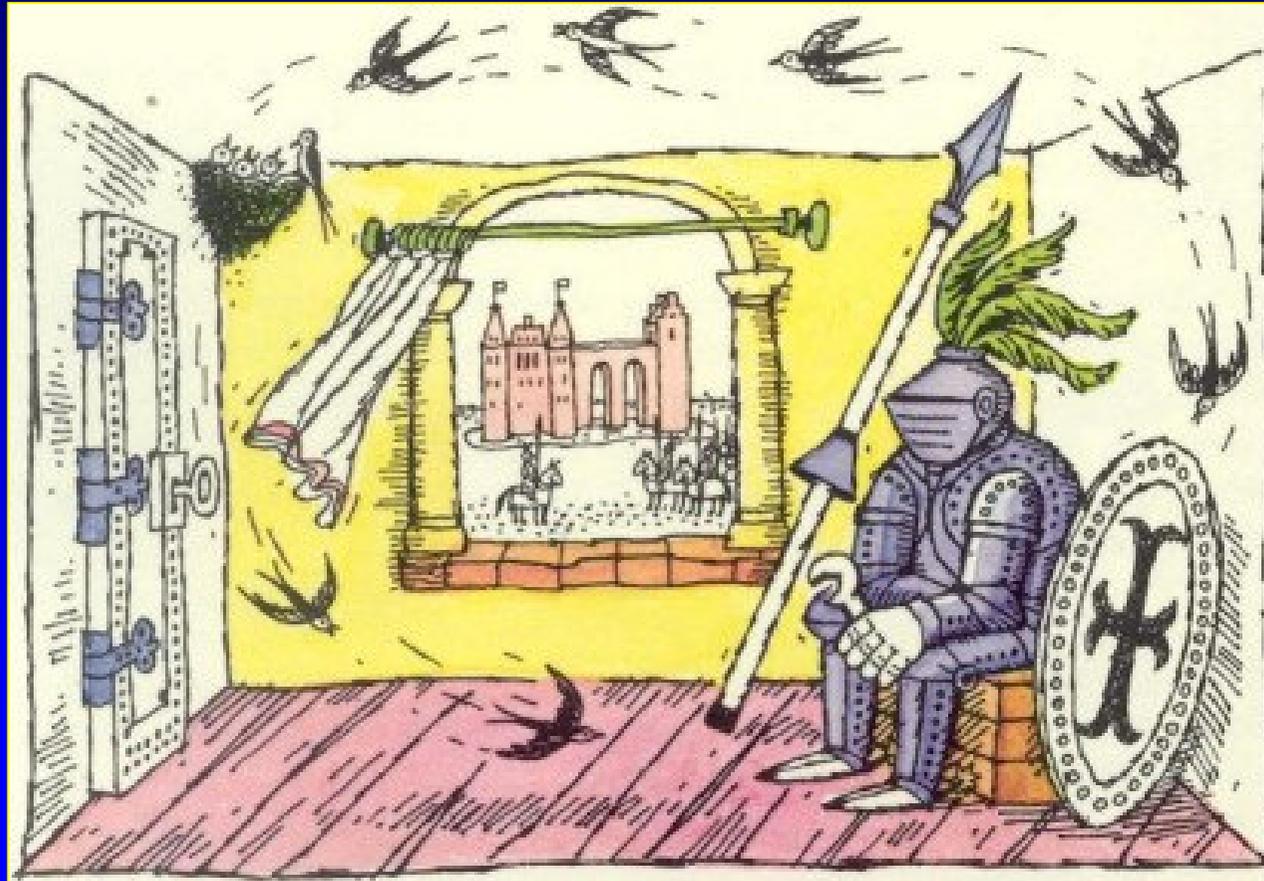
Irgendwann wird es dann richtig eng



Hämorrhoiden



Nicht Müssen können macht krank



Der Mensch muss zu jeder Zeit Müssen können



Warum
Arzthelferinnen
immer
verstopft sind...

Wenn der Stuhl stinkt.....



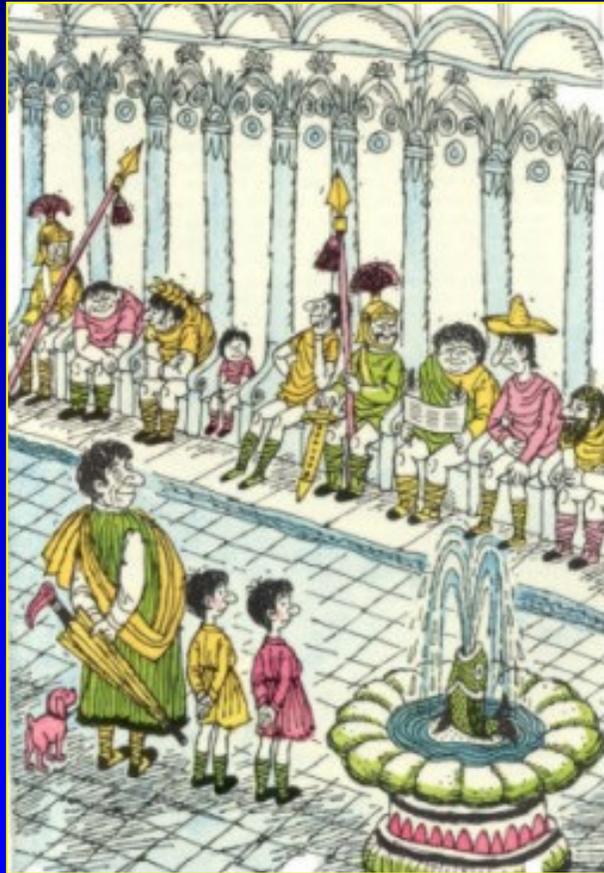
Wenn das Kotelett
im Darm verfault,
dann stinkt`s

Guten Appetit!

Bei den Römern war das WC meist in der Küche



Die Stätte der Rettung:



In Smyrna, Kleinasien,
nannte man die öffentlichen
Bedürfnisanstalten
„Soteria“, Rettungsstätte.

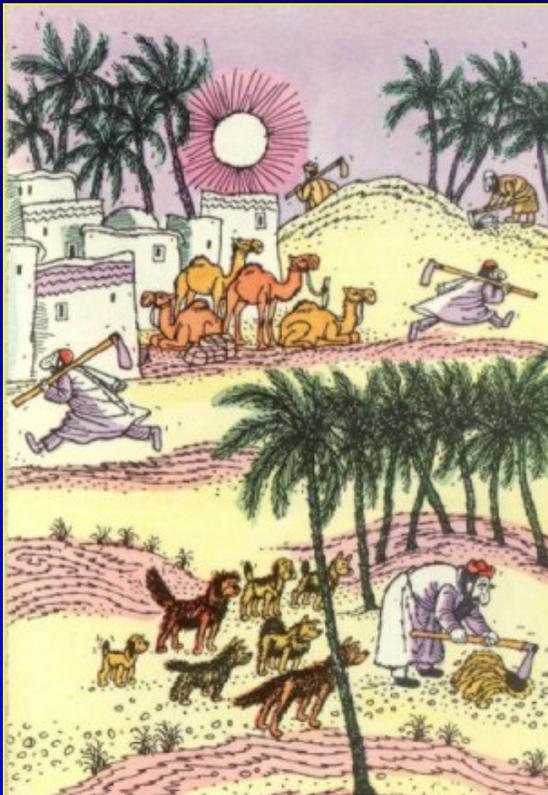
Moderne Abfalltrennung

Die Römer sammelten den Urin in Amphoren



Urin – Amphoren standen überall an Strassenecken.
„Walker“: Appretieren und reinigen von Kleidern (Salmiak)

Das Wort „Latrine“ kommt von lavare - waschen



5. Buch Mose, 23. Kapitel:

Und einen Ort sollst du dir halten
ausserhalb des Lagers, dass du dahin
gehest;

und einen Spaten sollst du haben bei
deiner Rüstung;

und wenn du dich draussen hinsetzest,
so grabe damit und

bedecke damit deinen Auswurf.

Do not disturb!



Wir dürfen uns beim
Müssen durch nichts
in der Welt aus der
Ruhe bringen lassen

Die grossen Toiletten Erfolge



Wer viel Nahrungsfasern konsumiert, hat „grossen“ Erfolg auf der Toilette.

Bei fasereicher Kost entsteht im Darm statt kleiner harter Kotteile ein üppiges Quantum an weichem Stuhl mit hohem Wassergehalt.

Dieser Verdünnungseffekt spielt eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung gegen Darmerkrankungen. Wichtig: Wenn zu Nahrungsfasern zu wenig getrunken wird, führt das zu Verstopfung. **Kombiniert mit Flüssigkeit blähen sich Nahrungsfasern bis zum 15-fachen ihres eigenen Gewichts auf - das macht den Stuhl weich.**

Das alte Häfeli hat ausgedient

Klomputer



Jahrzehntelang hatte ich keine Zeit fürs Häuschen...



...jetzt
will
mich
das
Häuschen
nicht mehr

Obstipation

**Motilitätsstörung des Kolons, die
durch faserarme Kost verstärkt wird**

Obstipation - Nicht nur ein „Symptom“



Chronische Obstipation

- 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

Obstipation: Die „Rom-Kriterien“

Für ≥ 3 Monate ≥ 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

Chronische Obstipation: Ursachen

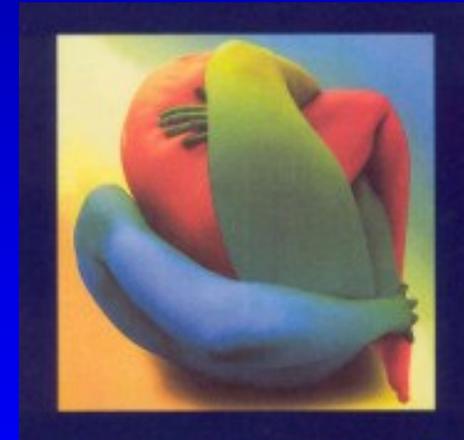
Lebensumstände



**Organisch
(Hindernis)**



**Nicht
organisch
(funktionell)**



Chronische Obstipation: Ursachen

● Lebensumstände



● Lebensstil

Faserarme Kost
Trinkmenge ↓
Bewegung ↓
Stuhlgang
unterdrückt

● Medikamente

Hypertonie
Depression

● Stoffwechsel

Hypothyreose
Diabetes mellitus

● ZNS

Parkinson
Multiple Sklerose

Chronische Obstipation: Ursachen

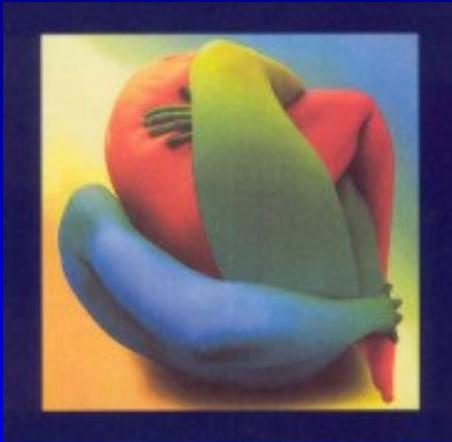
● Organisch (Hindernis)



- Neurogen
Hirschsprung
- Mechanisch
Tumor
Entzündung
- Schmerzen
Fissur
- Blockade
Prolaps
Rectozele
Enterocoele

Chronische Obstipation: Ursachen

- **Nicht organisch**



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

Chronische Obstipation: Ursachen

- **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 Erkr.** Depression, bestimmte psychotische Syndrome
- **Medikamenteneinnahme** Antacida, Anticholinergika, Eisen, trizyklische Anti-depressiva, Antihypertonika, Diuretika, Laxantienabusus

Chronische Obstipation: Kolon-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: Kolon re. 7–15 h
Kolon li. 8–16 h
Rektosigmoid 7–19 h

Chronische Obstipation: Alarmsignale

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

Stuhlgang: 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

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.

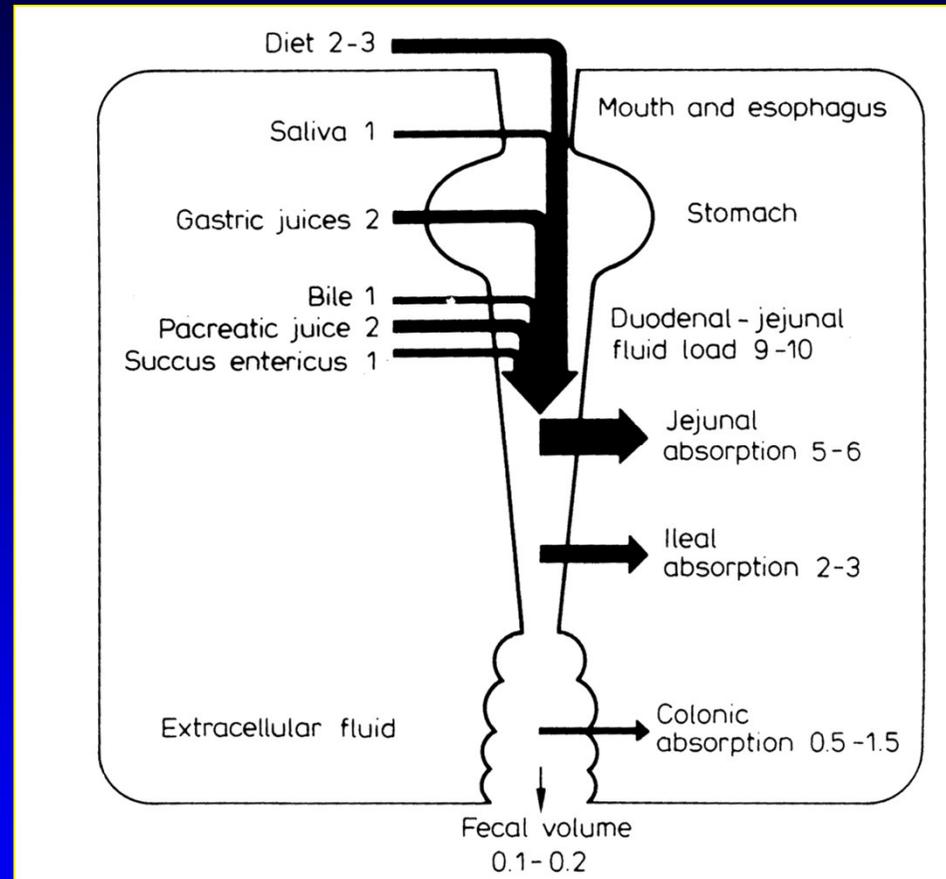
Im Gegensatz dazu werden Vitalstoffe viel schlechter resorbiert.

Wir verhungern buchstäblich vor vollen Tellern!

Achtung: Genügend Wasser



Wasserbewegung im Darm



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.

Darmstark in die Zukunft

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



Herzlichen Dank

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

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