

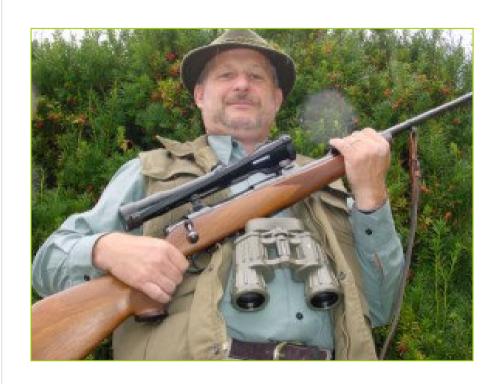
Trilogie:

Die Verstopfung Das Leaky Gut Syndrom (der undichte Darm) Die Nahrungsfasern

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

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

Was haben Jäger und Closomaten gemeinsam? .::: SEVISANA





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



...dann kann die Ernährung so schlecht nicht sein



Anblick nach 7 Stunden kriechen im Hölloch im Muotatal

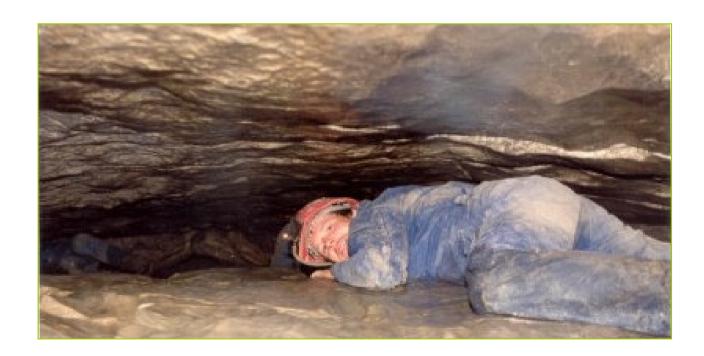


... zwängelt sich schlecht Gekautes durch den Darm





und macht den Darm "müde"



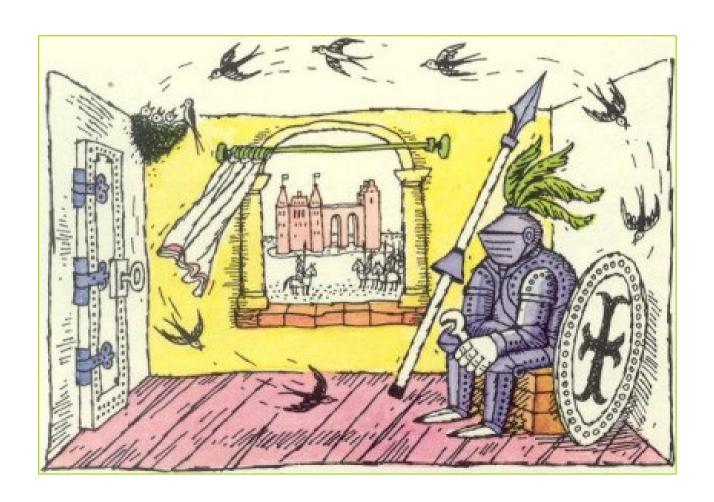


Hämorrhoiden sind die Folgen



Enger Durchgang im Hölloch, genannt die "Jungfrau"!







Warum Arzthelferinnen immer verstopft sind...keine Zeit zum MÜSSEN!



Merke: Der Mensch muss zu jeder Zeit MÜSSEN können!



Wenn das Kotelett im Darm verfault, dann stinkt's



Röntgenbild eines Koteletts

Fäulnisgifte sind krankmachend



Bei den Römern war das WC meistens in der Küche

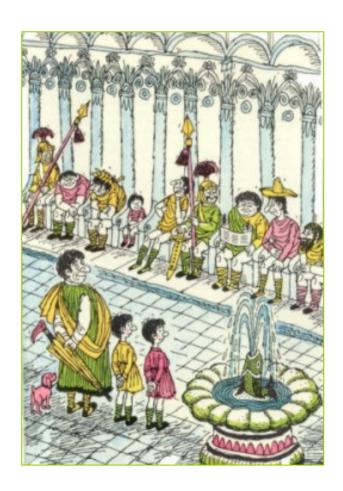


Falsch, die Römer kannten kein WC!
WC heisst Water-Closed System
Die "Toilette" bestand aus einem Kübel für die ganze Familie



In Smyrna, Kleinasien, nannte man die öffentlichen Bedürfnissanstalten "Soteria", "Stätte der Rettung!

Ob nun Blähungen oder Fäulnis...



...die Diagnose war einfach zu stellen, mit dem Ohr und mit der Nase



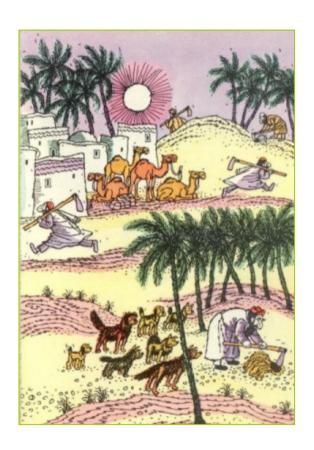
Die Römer sammelten den Urin in Amphoren



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

Das Wort "Latrine" kommt von lavare - waschen .::: Sevisana

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.







Wir dürfen uns beim

MÜSSEN

durch nichts

in der Welt aus der

Ruhe bringen lassen



Wer viel Fasern konsumiert...

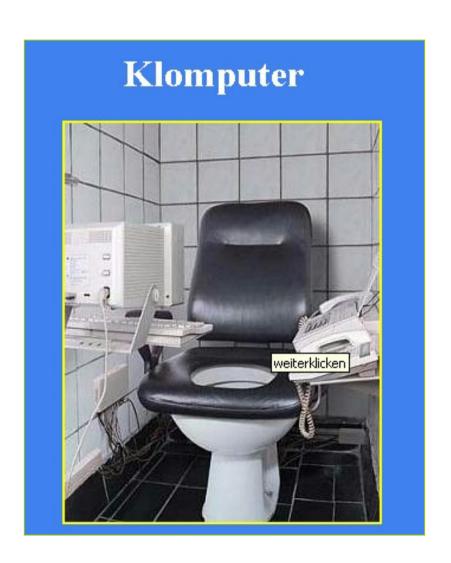


... dem sei der Toilettenerfolg gewiss!.

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.







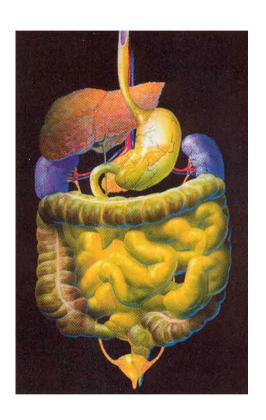
Jahrzehntelang hatte ich keine Zeit fürs Häuschen...



...jetzt

will mich das Häuschen nicht mehr...!

Obstipation – Verstopfung: Kein Kavaliersdelikt .::: Sevisana



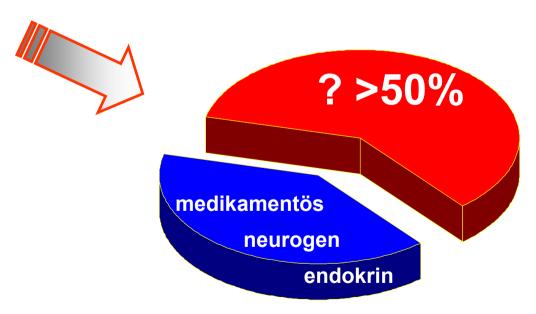
Obstipation =
Motilitätsstörung des Colons,
die durch faserarme Kost verstärkt wird.

Verstopfung ist eine ernstzunehmende Störung, die zu Krankheit führen kann.



Obstipation häufig 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.



Für ≥ 3 Monate ≥ 2 der folgenden Symptome:

 Stuhlgang < 3 / Woche

 Stuhlgewicht < 85 g/Tag

> 1/4 der Zeit Pressen

Harter Stuhl > ¼ der Zeit

 Unvollständige Entleerung: > 1/4 der Zeit



Lebensumstände

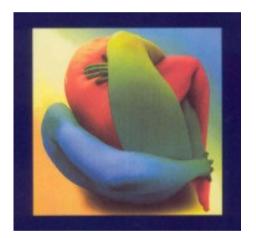
Hindernis (organisch)

funktionell (nicht organisch)









Chronische Obstipation: Lebensumstände





Lebensstil Faserarme Kost
 Trinkmenge ▼

Bewegung Stuhlgang unterdrückt

Medikamente Hypertonie

Depression

Stoffwechsel Hypothyreose

Diabetes mellitus

ZNS Parkinson

Multiple Sklerose





Polypenkopf im Sigma

- Neurogen Hirschsprung
- Mechanisch Tumor Entzündung
- Schmerzen Fissur
- Blockade ProlapsRectozeleEnterocele





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

Chronische Obstipation: Weitere Ursachen .:::: Sevisana



Allgemeine Ursachen	Ernährungsfehler, schmerzhafter Stuhlgang, Berwegungsmangel
• 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, Abführmittel



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)



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 nicht kompakt
- stinkend, stark riechend
- klebrig
- schwimmend
- mehrmals täglich / nicht täglich



Der klebrige Stuhl:

der Stuhl klebrig ist, mit dem WC Besen die Schüssel gereinigt werden muss, der Papierverbrauch hoch ist, dann nämlich klebt der Stuhl auch innen an der Darmwand

Der stinkende Stuhl:

der Stuhl stinkt, oder der Stuhl schwimmt, dann nämlich 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 Toxine aus dem Darm in den Körper.

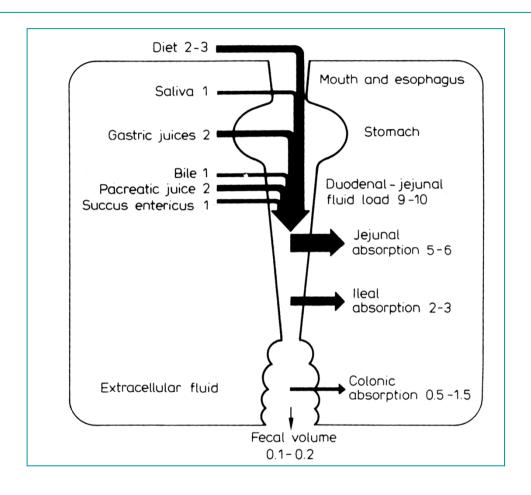
Im Gegensatz dazu werden Vitalstoffe schlechter resorbiert.

Wir verhungern buchstäblich vor vollen Tellern!









Etwa **10 I 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 I** beträgt.



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





Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

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

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