

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

Traditionelle Chinesische Medizin ASA  
Manuelle Medizin SAMM  
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

**Allgemeine Innere Medizin FMH**

Sportmedizin SGSM  
Ernährungsheilkunde SSAAMP  
Anti-Aging Medizin

**Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin**

Neuraltherapie SANTH & SRN  
Orthomolekularmedizin SSAAMP  
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

---

# Die chronische Verstopfung

Version: 27. Februar 2020

---

Fon  
Adresse  
E-Mail

+41 (0)71-350 10 20  
Im Lindenhof  
[drje49@gmail.com](mailto:drje49@gmail.com)

Bahnhofstr. 23  
[www.ever.ch](http://www.ever.ch)

CH-9100 Herisau

## Die chronische Verstopfung

---

Die *schulmedizinische* Normalität: Bis 3 Stühle täglich oder alle 3 Tage einmal ein Stuhlgang.



Versteinerter Dinosaurier Kot.

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn

**Die ganzheitsmedizinische Normalität:**

**Kompakt, wurstförmig, an den Enden spitz auslaufend, nicht stinkend, höchstens knapp riechend, nicht klebrig, sinkend (U-Boot), einmal täglich frühmorgens.**

Die Verstopfung ist das Resultat einer abnorm verlängerten Verweildauer der Stuhl Masse im Dickdarm mit Entzug des Wassers. Nach der schulmedizinischen Definition spricht man von Verstopfung bei 3 oder weniger Stühlen pro Woche.

Für uns F.X. Mayr-Ärzte beschreibt diese Definition die Verstopfung ungenügend. Ein Zuviel an Kot im Darm kann den ganzen Körper arg in Mitleidenschaft ziehen. Auch bei täglichem Stuhlgang denke man an eine, wie wir es nennen, *Darm-Verschmutzung*.

**Der Beschaffenheit des Stuhls messen wir grösste Bedeutung zu**

Der *normale* Stuhl ist geformt, spitz zulaufend, riecht wenig, klebt weder an der WC-Schüssel noch am After und wird täglich mindestens einmal morgens zwischen fünf und sieben Uhr (Dickdarm Zeit nach der chinesischen Medizin) abgesetzt. Schwimmende Stühle sind ein klares Indiz für vermehrte Gärung im Darm. Stinkende, klebrige Stühle (WC-Besen, hoher Papier Verbrauch) signalisieren Fäulnis- und/oder Gärungsprozesse. Die bei Fäulnis- und/oder Gärungsprozessen entstehenden Darm Gifte sind oft bedeutsamer als die Schadstoff Belastung aus unserer Umwelt: *Umweltschutz* in Bezug auf unsere eigene Gesundheit beginnt im Darm. Wir Mayr-Ärzte nennen den chronischen Verdauungsschaden *Zivilisationsschaden Nr. 1*.

### **Vergleichbar einer Pflanze, erfüllt unser Darm die Funktion einer Wurzel**

Versorgung mit lebensnotwendigen Stoffen (sofern in unserer industrialisierten Nahrung überhaupt noch vorhanden).

#### **Barriere Funktion für Schadstoffe Ausscheidung von Abfall Produkten**

Bei chronischen Fäulnis- und/oder Gärungsprozessen, bei einem Zuviel an Kot im Darm, ist die Darm Schleimhaut nicht mehr in der Lage, ihre Funktion als Schutz Schild gegen Schwermetalle, Allergene, giftige Stoffwechsel Abbau- und Zerfallsprodukte von Bakterien, Viren und Pilzen vollumfänglich wahrzunehmen. Daraus resultiert eine Unmenge von Befindlichkeitsstörungen bis hin zu ernsten Erkrankungen. Der Asthmatiker oder Allergiker mit einem *gesunden* Darm muss erst noch gefunden werden! Der Dickdarm Meridian steht aus chinesischer Sicht in engster Beziehung zum Lungen Meridian. Der Dickdarm Meridian zieht über die Schultern. Bei chronischen Schulter Beschwerden denke man stets an den Dickdarm.

All diese Gifte, die Toxine, belasten das Immunsystem - 3/4 unseres Immunsystems befinden sich im Darm - und die ausscheidenden Organe Niere, Leber, Lunge und Haut. Stinkende Schweißse, Mund Geruch, Augen Reizungen und Risse in der Zunge sind deutliche Hinweise auf *innere Schadstoff Belastung*.

Sind diese Organe in ihrer Ausscheidungsfunktion überlastet, suchen sich die Toxine den Weg nach aussen über *Notventile*: Alle Schleimhäute (unspezifische Reiz Zustände, besonders im Nasen-Rachenbereich), weibliche Scheide (übler Geruch bei unauffälliger Keim Besiedlung), Prostata Beschwerden beim jüngeren Mann ohne Nachweis krank-machender Keime.

#### **Wir leben nicht von dem, was wir essen, sondern von dem, was wir verdauen (Hufeland).**

Eine üppige Abend Mahlzeit ist schwer verdaulich - für die Chinesen nichts Neues: Nach der chinesischen Uhr ist *Magenzeit* morgens von sieben bis neun Uhr. Hier wird verdaut. 12 Stunden später, also abends von sieben bis neun, liegt der Magen *brach*. Er ist für eine weitere Nahrungsaufnahme nicht mehr bereit. Grosse Abend Mahlzeiten ermüden den Darm und führen auf die Dauer zu Darm Trägheit. Ein träger Darm ist verdauungsschwach und empfindlich auf Schadstoffe und Allergene.

Je träger der Darm, desto unverträglicher ist Rohkost, besonders abends. Die dabei entstehenden Gärungstoxine sind sehr oft verantwortlich für schlechten Schlaf und morgendliche Kater Gefühle. Eine Schwächung der *Mitte* führt in der chinesischen Denkweise zu weitreichenden Folgen:

Die *Mitte* vermag ihrer Aufgabe, Trübes von Klarem zu unterscheiden, nicht mehr nachzukommen. Dies nicht nur in Bezug auf Aufnahme und Ausscheidung im Darm sondern auch in gedanklicher Hinsicht. Der Mensch verliert seine gedankliche Ordnung. Von lästigen Emotionen kann er sich nicht mehr befreien. Die Sinne werden getrübt. Eine geschwollene Zunge mit Zahn Eindrücken kann äusserliches Zeichen einer *Mittenschwäche* sein.

Die *Leber* (im chinesischen Sinne ist der Leber Meridian damit gemeint) wallt nach oben und zieht durch die *Mitte* hindurch. Hier tankt sie frische Energie. Eine *überlastete Mitte* ist wie ein Flaschen Hals. Die *Leber* bläht sich auf. Reizbares, bis choleriesches Verhalten, Depressionen, gerötete Augen und Zungen Ränder, eine übermässige Empfindlichkeit auf Zugluft sind unerträgliche Zeichen einer *Leber Überlastung*.

Mit der Diagnostik nach F.X. Mayr, die vollständige Untersuchung berücksichtigt über 60 Aspekte, und mit Einbezug der chinesischen Medizin, sind wir in der Lage, die Auswirkungen von Magen-Darm Störungen auf den ganzen Organismus sehr fein zu erfassen.

## Nahrungsfasern = Grundbedingung für Gesundheit

<p><b>Wer den Apfel versteht, versteht die Welt</b></p>	
<p><b>Nahrungsfasern senken Cholesterin Binden Toxine Vermehren die <i>gute</i> Bakterien Masse</b></p>	
<p><b>Martial 3. Buch, 89. Epigramm: „Nimm nur Lattich zu dir und nimm weichmachende Malven; Denn du machst ein Gesicht Phöbus, als wärst du verstopft“</b></p>	

Äpfel enthalten lösliche Nahrungsfasern - Pektine. Pektine sind Nährsubstanz für unsere Bakterien im Darm. Im Darm sollten sich ca. 3 kg "gute" Bakterien befinden. Mit Äpfeln - und ebenso mit reinen Flohsamen Schalen - vermehren wir somit die *gute* Darm-Bakterien Masse, die wiederum Fäulnis- und Gärungsbakterien verdrängt.