



Der
Mensch
Muss
Müssen
Können

Lernen heisst erfahren,
alles andere ist
Information

Albert Einstein

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

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

Was haben Jäger und Closomaten gemeinsam?



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

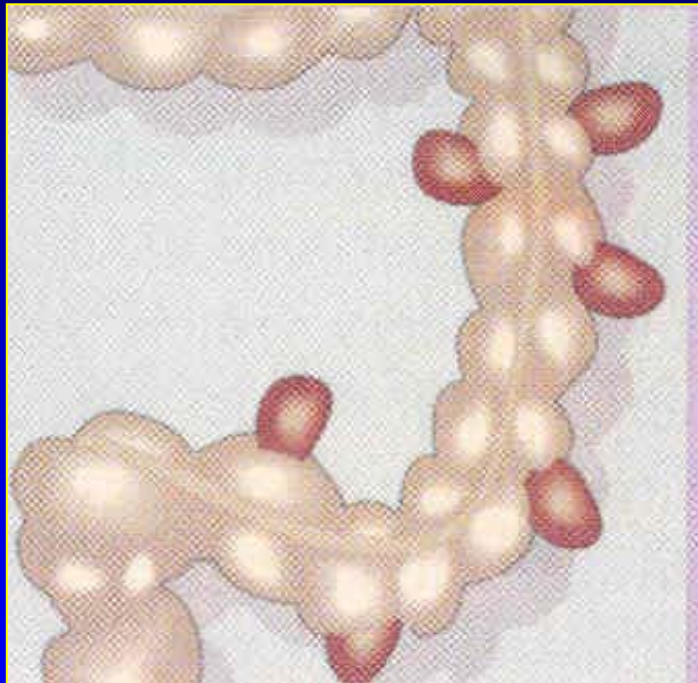


Und irgendwann wird es dann
richtig eng



Hämorrhoiden

Divertikulose - Divertikulitis

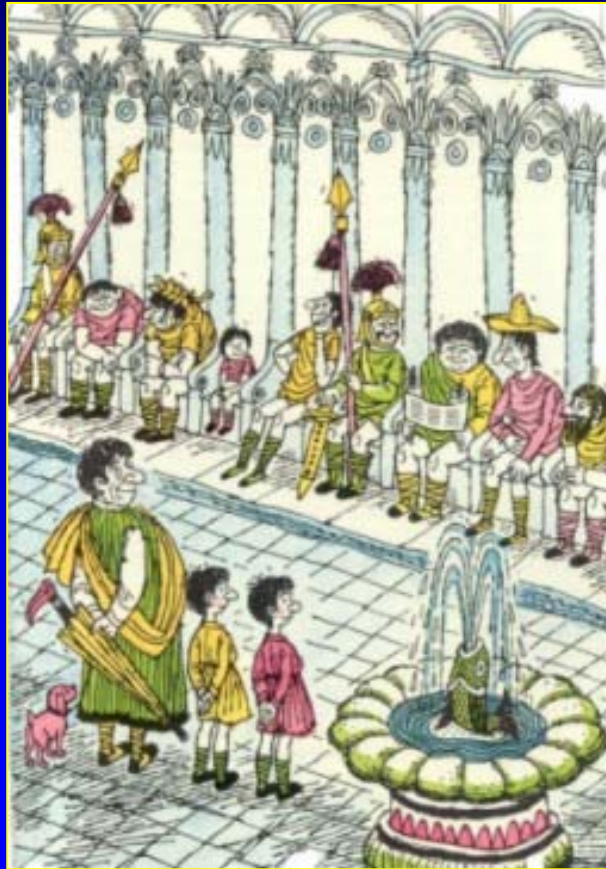


Rätsel: 4 Krankheitszeichen?



?

Die Stätte der Rettung:



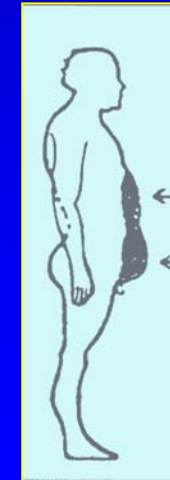
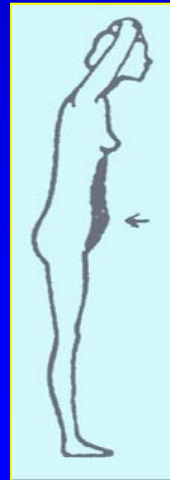
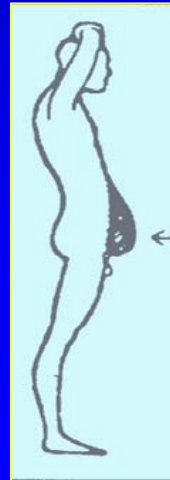
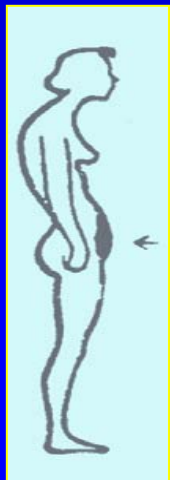
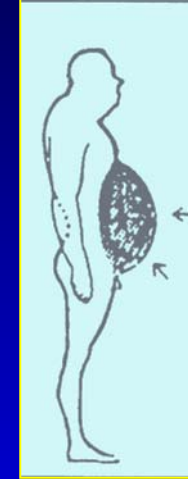
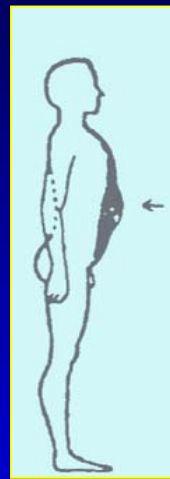
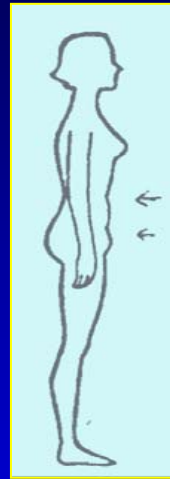
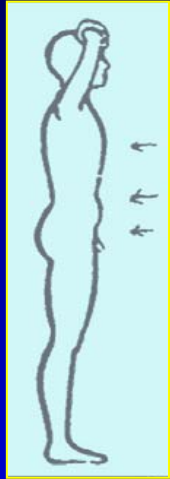
In Smyrna, Kleinasien,
nannte man die öffentlichen
Bedürfnisanstalten
„Soteria“, Rettungsstätte.



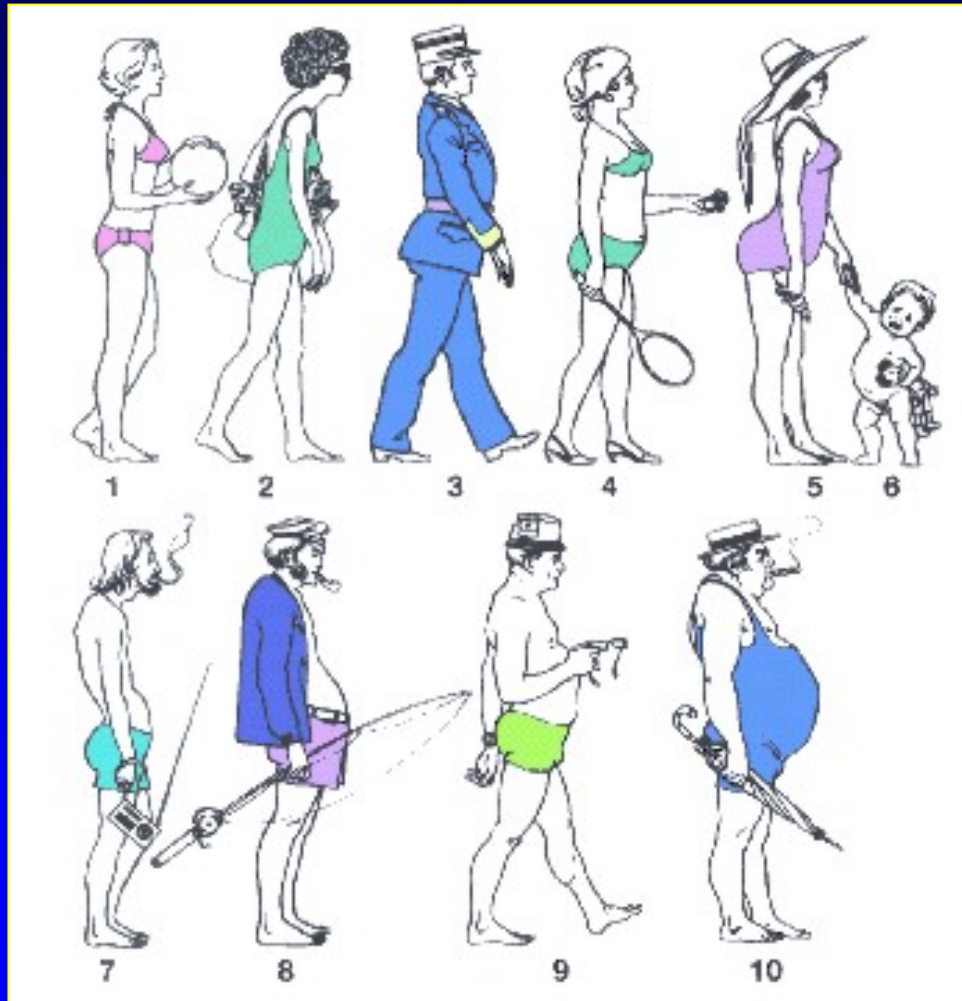
Manches Vergnügen
besteht darin, dass man
mit Vergnügen darauf
verzichtet

Der Darm
bestimmt die Haltung

Der Darm bestimmt die Haltung



Diagnostik am Badestrand



- 1 Normalhaltung
- 2 Anlaufhaltung
- 3 Habtachthaltung
- 4 Habtachthaltung
Entzündlicher Kotbauch
- 5 Entenhaltung
Schlaffer Kotbauch
- 6 Kindlicher Gasbauch
- 7 Lässige Haltung
Eiförmiger Gasbauch
- 8 Sämannshaltung
Schlaffer Kotbauch
- 9 Beginnende Grosstrommelhalt.
Gas – Kotbauch
- 10 Grosstrommelträgerhaltung
Kugelförmiger Gas - Kotbauch

Moderne Abfalltrennung

Die Römer sammelten den Urin in Amphoren



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



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.Bp. 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.

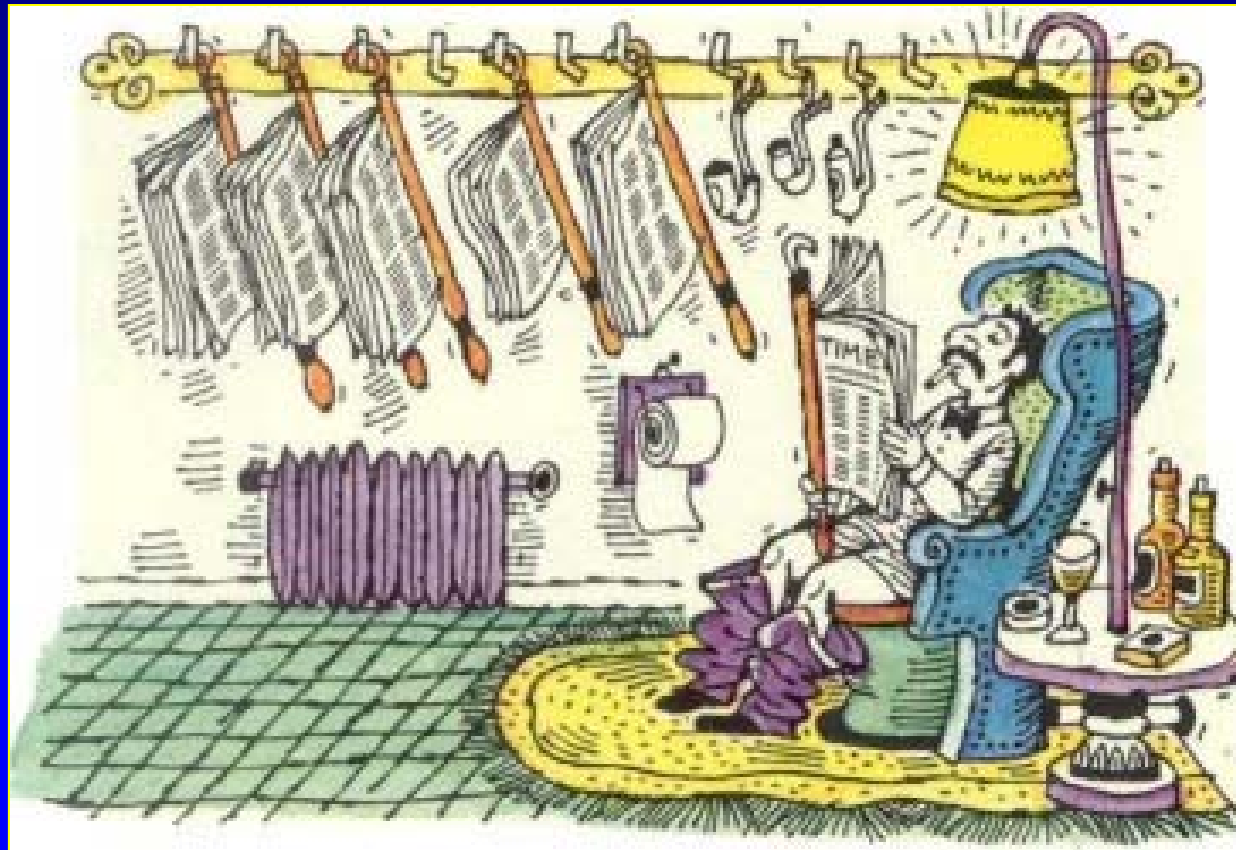
Do not disturb!

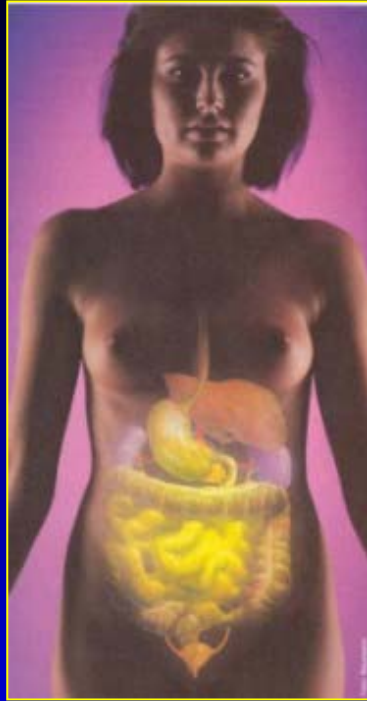


Wir dürfen uns beim
Müssen durch nichts
in der Welt aus der
Ruhe bringen lassen

Die Antistress – Formel

Hypophyse im Stress: Rien ne va plus





“Wir Modernen!
Wir Kurzatmigen in jedem Sinne,
wir krepieren an übermässiger
Fütterung
und sterben an mangelnder
Verdauung

Friedrich Nietzsche - Lebensphilosoph (1844-1900)

Der undichte Darm:
Das “Leaky Gut Syndrom

1

Die Darmverschmutzung führt zu Fäulnis und Gärung = Übersäuerung

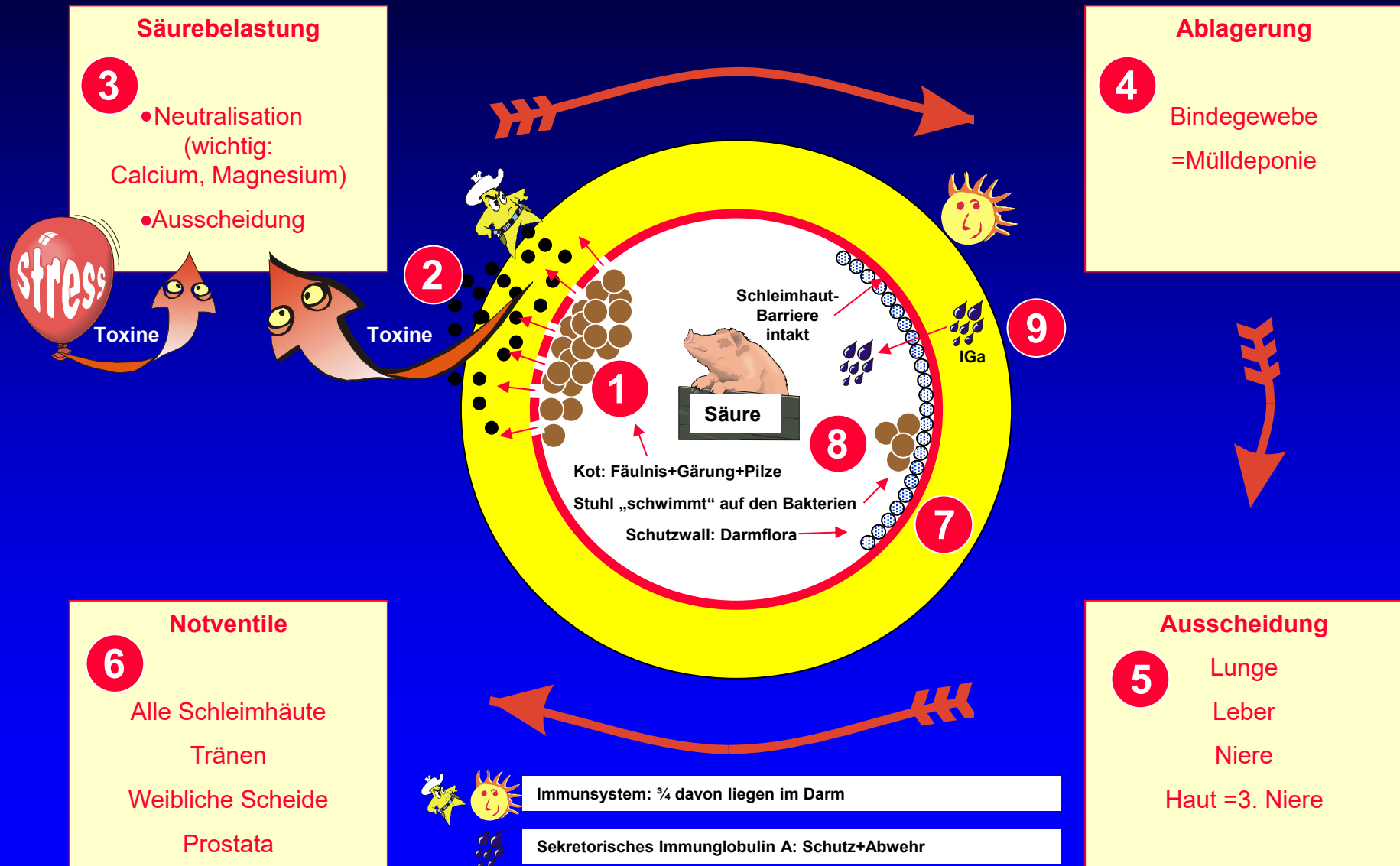
Der normale Stuhl:

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

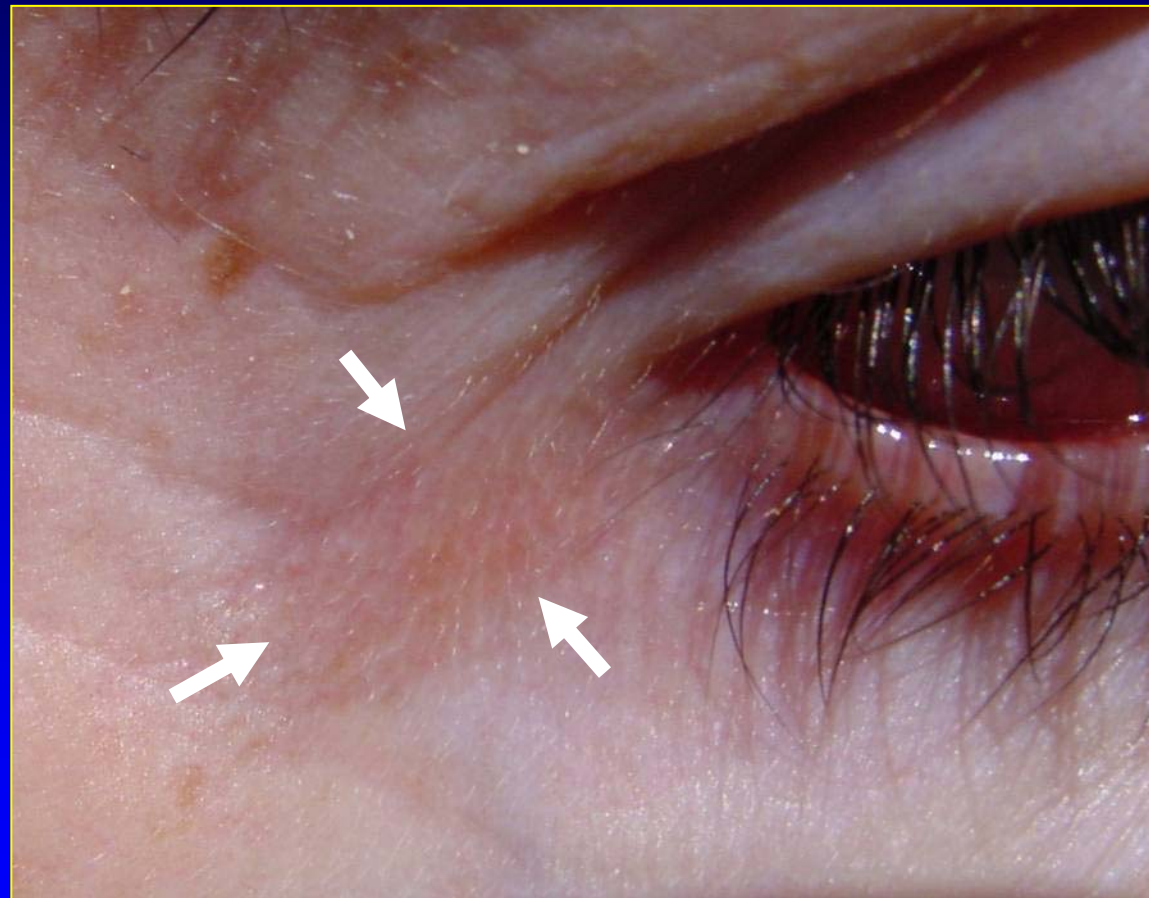
Der nicht normale Stuhl:

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

Der Darm und die Säurebelastung



Die Tränenstrasse



2

Die undichte Darm-Schleimhaut

Beschädigte
Schleimhaut



Beschädigte
„Barriere“



Aufnahme von Toxinen durch die beschädigte, undichte Darmschleimhaut. Leaky Gut Syndrom: Syndrom des undichten Darmes. Stinkende, klebrige Stühle bedeuten Belastung mit Schadstoffen und führen mit der Zeit zu entzündlichen Darmwandveränderungen und so schlussendlich zum Syndrom des "undichten Darmes".

Die „Abdichtung“ des Darms: Das Zauberwort: Nahrungsfasern!

Die Weichmacher in unserer Ernährung



Martial 3. Buch, 89.
Epigramm:

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

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.

Jahrzehntelang hatte ich keine Zeit fürs Häuschen...



jetzt
will
mich
das
Häuschen
nicht mehr

Take Home Message

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



Krankheit beginnt oft im Mund

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

Guten Appetit!

Bei den Römern war das WC meist in der Küche



Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn
CH-9100 Herisau
drje49@gmail.com
www.ever.ch