

# VERDAUUNGSSTÖRUNGEN IN ALLGEMEINMEDIZIN

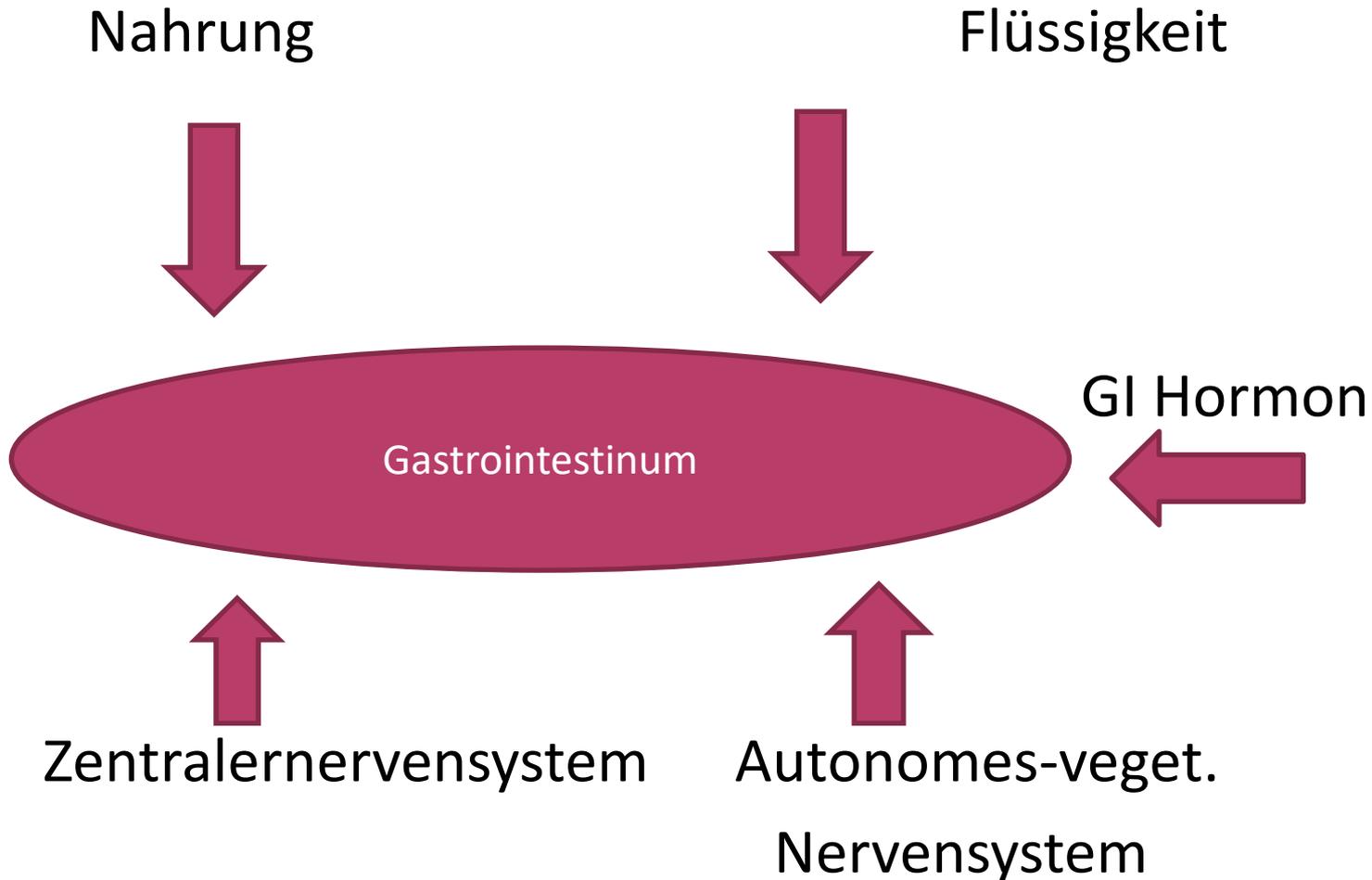
Dr Farkas Zoltán

FA v Allg.med

FA v Innere med

FA v Psychotherapie

# REGILIERUNG DES DARMINHALTS



# QUANTITATIV STÖRUNGEN DES DARMINHALTS

- ⊙ Beschleunigung der Verdauungs  
( in Relation eigene Regelmässigkeit)
- ⊙ Verzögerung der Verdauungs

Auf **WARNÄNDERUNGSZEICHEN**  
aufpassend bleiben!

# NORMAL VERDAUUNG ...

- Fast 30-40% den Patienten haben Passagestörungen
- Fast 30-40% des Arzt und Patient Treffen steht Verdauungsproblem in Vordergrund.

Abhängig von den Temperament und Lebensstil



3Mal täglich-----3 täglich

# QUALITATIV STÖRUNGEN DES DARMINHALTS

## **Primäre Resorptionsprobleme**

- ⊙ Lebensmittelintoleranz-Allergie
- ⊙ Glutenenteropathie
- ⊙ Laktozintoleranz

## **Geselle Resorptionsprobleme**

- ⊙ Gallenerkrankungen
- ⊙ Leberinsuffizienz partiale
- ⊙ Entzündliche Dickdarmerkrankungen  
(Colitis ulcerosa M.Crohn)

# QUALITATIV STÖRUNGEN DES DARMINHALTS

## **Geselle Resorptionsprobleme**

Magenschleimhautentzündung  
oder Magengeschwür

Bauchspeicheldrüsenstörungen

Psychische Störungen – Stressüberempfindlichkeit!

# PSYCHISCHE VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

- Seit fast 80 Jahre ist weltweit bekannt die Stressmodelle dr Selye Janos aus Ungarn



Stressattacke beeinflussen sich nicht nur den Zentralnervensystem sondern den ganzen Verdauungsorganen als auch!

# PSYCHISCHE VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

Psychotrauma



Nitrosativer stress



Oxydativer stress



Superoxid



Mitochondriopathie



Chronische Entzündung

# PSYCHISCHE VERDAUUNGSTÖRUNGEN

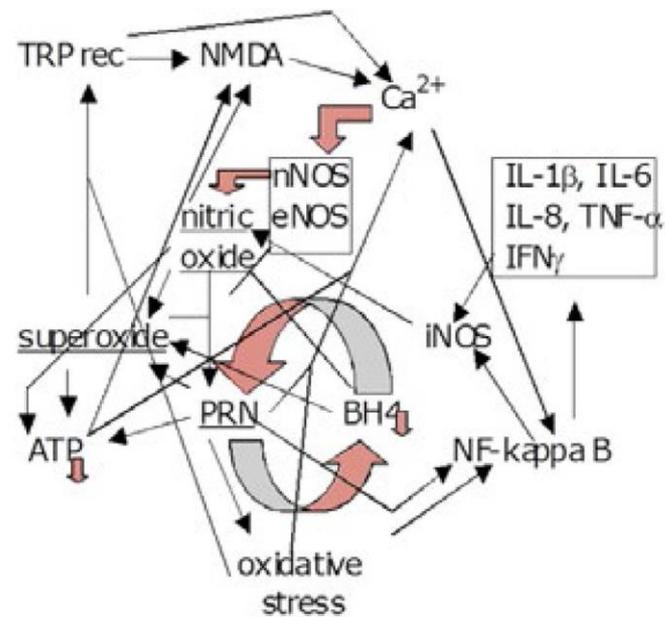
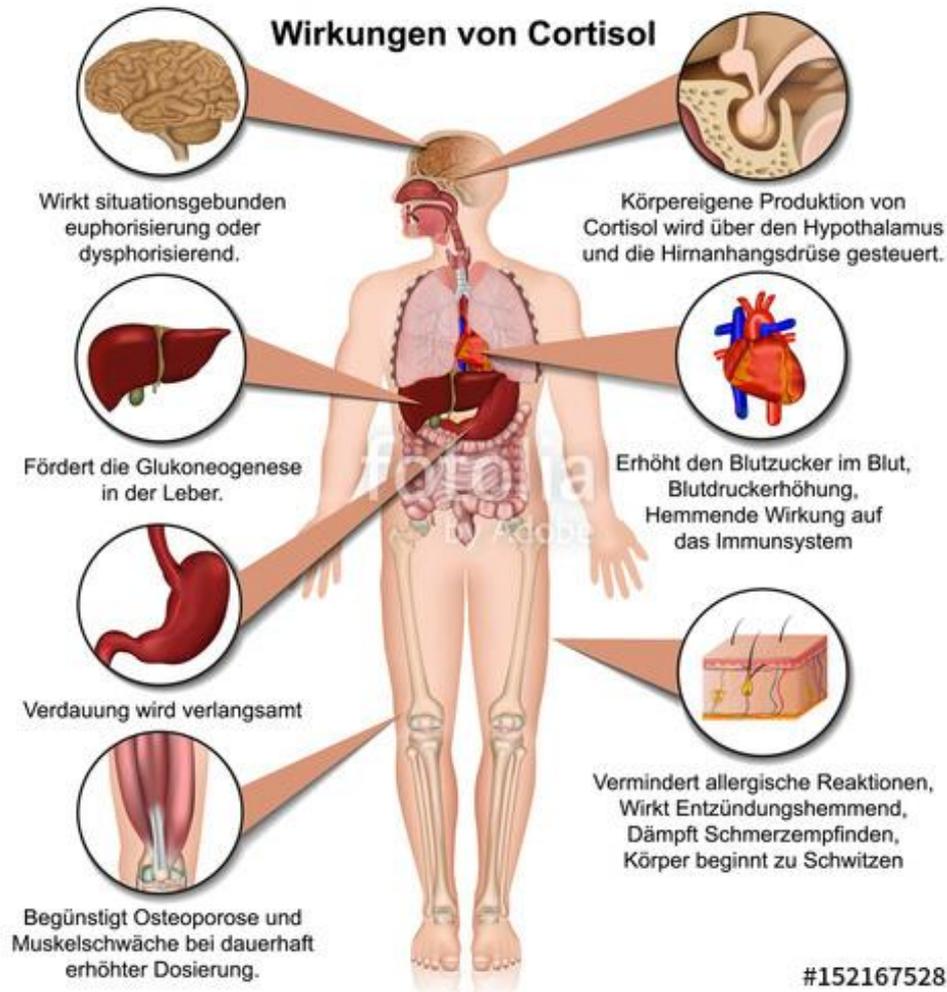


Abb. 3: Schema nach Prof. Martin L. Pall - teufelskreisartige Verknüpfung von NF Kappa B, proinflammatorischen Zytokinen sowie Oxidativem und Nitrosativem Stress

# REAKTION DES KÖRPERS BEI DER STRESSATTACK

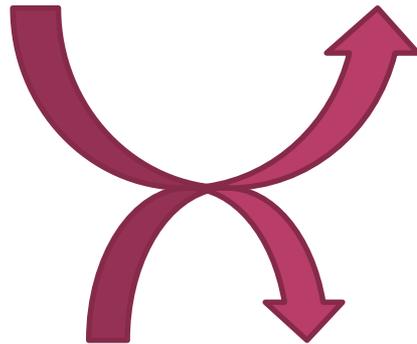


# DIE AUFGABE EINES HAUSARZTES

- ⊙ Empatische Vertrauenweckende Zuwendung
- ⊙ Rechtzeitige Reagrierung auf die Erscheinungen
- ⊙ Dringlichkeitseinstufen bei den Untersuchungen
- ⊙ Verringerung die Symptomen ,solange der Diagnostik dauert

# DIE AUFGABE EINES HAUSARZTES

- Die Menge den Verdauungsstörungenbeschwerden



- Die Festigung den Diagnostischen Untersuchungen

# DIE AUFGABE EINES HAUSARTZES

## Wann wendet sich eigentlich der Patient zum HA

- ⊙ Unwirksame Rezeptfreies Arzneimittel
- ⊙ Unverträgliche Schmerzen oder Symptomen
- ⊙ Gewichtsverlust mehr als 10 %
- ⊙ Unerfolgreiche „Internetbrowsersurfing“

# MISSTRAUEN AUF PSYCHISCHEN VERDAUUNGSSTÖRUNGEN

- ⊙ Verklemmter Menschtip-Stressabbaustörung
- ⊙ Produktionszwänge
- ⊙ Regelmässige Überlastung in der Arbeit oder Privatkreis
- ⊙ Toxische Darmansteckung in Vorgeschichte
- ⊙ Häufiger Inanspruchnahme des Krankengelds

# THERAPIEMAßNAHMEN IM PRAXIS

- ⊙ Vertrauen des Patientes zu gewinnen
- ⊙ Relaxationsübungen zu empfehlen  
( Onlinelehrgang, Brossuren, Pysioterapeuta)
- ⊙ Diätplan für Darminhaltschonung

# DIÄT BEI DURCHFALL

- ◉ **Kamillentee** – auf hellgelb gefertigt
- ◉ **Zwieback**-- als trockener Stopfer
- ◉ **Banane** --beihaltet jede Menge Vitamine und Tryptophan der dem Gehirn bei der Bildung des Glückshormons, Serotonin hilft.
- ◉ **Karotte** -- kann im Darm Flüssigkeiten binden.
- ◉ **Geriebener Apfel** -- Ballaststoff Pektin enthält, der im Darm Flüssigkeit aufnimmt.
- ◉ **Haferschleim** -- 1 liter Wasser zu 50g Haferflocken mischen.

# DIÄT BEI OBSTIPATION

- Für eine geregelte Verdauung sind folgende Maßnahmen wichtig:
- 1. Abwechslungs- und ballaststoffreich essen
- 2. Viel trinken
- 3. Regelmäßige Stuhlgewohnheiten
- 4. Mehr Bewegung
- 5. Gut kauen
- 6. Abwechslungs- und ballaststoffreich essen

# DIÄT BEI OBSTIPATION

## ⊙ Hausmittel

Weizenkleie, Leinsamen, Flohsamen Einen Esslöffel Weizenkleie, Lein- oder Flohsamen über Nacht in Wasser oder Joghurt einweichen und am Morgen essen. Pro Esslöffel unbedingt einen Viertelliter Wasser dazu trinken. Vergorene Milchprodukte Molke, Kefir, Naturjoghurt, Butter,- Sauer- und Acidophilusmilch sind leicht bekömmliche und verdauungsfördernde Nahrungsmittel. Hinweis: Vorsicht bei Lactoseintoleranz!

# DIÄT BEI OBSTIPATION

- ⊙ Schwarzes Kaffee mit Zucker – osmotisch wirkt
- ⊙ Früchte – in einer Stunde nach dem Hauptgericht
- ⊙ Fette Fleische
- ⊙ Milch
- ⊙ Bestimmte Gewürze:
  - Senf, Meerrettich, Knoblauch,
  - scharfes Paprika 😊 immer aus Ungarn

# ZUSAMMENFASSUNG

- "So scherzte er (Goethe) einmal, als von den Engländern und ihrer undeutlichen, sylbenverschluckenden Aussprache die Rede war: sie schienen so hungrig und schwer zu sättigen, daß sie zu den Speisen auch noch Sylben verschlingen müßten, wie die Vögel noch Sand und Steinchen, um der Verdauung nachzuhelfen."  
- *Friedrich Wilhelm Riemer, Mittheilungen über Goethe. 1. Band. Berlin: Duncker und Humblot, 1841. S. 404f. Google Books*

# ZUSAMMENFASSUNG

- Jeder Arzt kriegt mit den unangenehmen alltäglichen Fragen in über die Verdauung ...
- Jeder Patient erwartet schnelle Besserung!
- Jeder Arzt/ärztin will sich Zufriedenheit und Ansehen verschaffen 👍
- Es sind nicht immer die verwickelteste Terapiemaßnahmen zweckentsprechende...

# DANKE FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!

(BLICK AUF KLINGENTHALE SCHANZE IM FRÜHLING)

