



Fasten und Wunder

Die Darmreinigung mit dem Einlauf

Der Einlauf ist beim Heilfasten unentbehrlich. Einen solchen Einlauf kannst du ohne Probleme täglich machen, empfohlen ist der Einlauf zumindest alle zwei - drei Tage, um Schlacken rasch aus dem Darm zu entfernen. Du kannst auch ganz gezielt dann zu einem Einlauf greifen, wenn du stärkere Entgiftungserscheinungen hast.

Falls es dir unangenehm ist einen Irrigator (Einlaufgerät) in der Apotheke zu kaufen, während womöglich ein Bekannter oder ein Kollege neben dir steht, kannst du dein Einlaufgerät auch problemlos anonym auf dem Onlineweg bestellen - z.B. bei Amazon.

In der Medizin bezeichnet man einen Einlauf übrigens mit dem Fachbegriff Klistier. Diese medizinische Bezeichnung lässt sich ableiten von den griechischen Wörtern klystér (der Spüler) und klystérion (die Reinigung). Bereits seit vielen Jahrhunderten verordnen Ärzte einen solchen Klistier zur Darmspülung vor einer Untersuchung des Darms oder zur Anregung der Darmentleerung bei einer Verstopfung.



Der Reise-Irrigator
für den Einlauf unterwegs

DURCHFÜHRUNG:

1. Fülle den Klistier-Behälter mit 1 Liter (später auch mit bis zu zwei Litern) lauwarmem (körperwarmem) Wasser. Ein entzündungshemmender Kamillen-Tee ist im übrigen auch gut geeignet. Du musst den Kamillen-Tee dann nur auf Körpertemperatur abkühlen lassen, bevor du ihn in deinen Darm einfüllst, oder eine heiße Tasse Kamillen-Tee mit kaltem Wasser auf die richtige Temperatur bringen.
2. Sorge dafür, dass keine Luftblasen im Schlauch des Klistier-Behälters sind (einfach ein wenig Wasser hinauslaufen lassen).
3. Dann den Schlauch wieder abklemmen oder den Hahn schließen.

4. Das Darmrohr gut einfetten (z.B. mit einem guten Körperöl oder fetthaltigen Creme), damit es sich leicht einführen lässt.
5. Den Einlaufbehälter erhöht aufhängen oder aufstellen, damit das Wasser von oben nach unten einen Fließdruck hat.
6. Lege dich seitlich gemütlich auf eine Badematte - vorsichtshalber solltest du ein Handtuch unterlegen. Ich lege mir gerne ein Kissen unter den Kopf.
7. Füh das Darmrohr vorsichtig einige Zentimeter in den After ein bis du einen leichten Widerstand spürst oder soweit es dir angenehm ist.
8. Öffne mit einer Hand den Hahn und lasse Wasser einlaufen. Wenn du vorher schon einmal ausprobiert hast, den Hahn mit einer Hand zu öffnen und zu schliessen, geht es leichter. Weil sehen kann man dabei nicht, was man tut ;-))
9. Das Einlaufen das Wassers ist kaum zu spüren, aber ab und zu wird der Druck zu groß, und man muss den Hahn vorübergehend schließen, bis sich das Wasser im Darm verteilt hat. Den Bauch mit tiefer Atmung einige Male einzuziehen und weit rauszustrecken unterstützt diesen Vorgang. Dann kann es weitergehen: Hahn wieder öffnen.
10. Wenn der Irrigator leer ist, ziehe das Darmrohr mit geschlossenem Hahn aus dem After. Nun geht es darum, die Flüssigkeit eine Weile im Darm zu halten. 10 - 15 Minuten wäre gut. Am besten lenkst du dich irgendwie ab - liest etwas oder hörst Musik. Wenn das Wasser früher wieder raus muss, ist es auch nicht schlimm. Wenn es länger im Darm bleibt, lösen sich mehr Stoffe.
11. Wenn es sich gut anfühlt, kannst du in dieser Zeit den Darm ein wenig massieren oder dich immer mal wieder umdrehen, damit sich das Wasser besser im Dickdarm verteilt.
12. Du solltest dich während der 10 Minuten Wartezeit nicht weit von der Toilette entfernen, denn der Druck wird irgendwann schnell so groß, dass dir in der Regel nur Sekunden für den rettenden Sprung zur Keramikschüssel bleiben. Und es kann sein, dass du einen solchen rettenden Sprung ein paar mal machen musst!

Benutze im Irrigator bitte auf keinen Fall einen Klistier mit Salzlösung oder Glaubersalz!