

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/therapieverfahren-der-naturheilkunde/colon-hydro-therapie-zur-darmreinigung/print.html>

# Colon-Hydro-Therapie zur Darmreinigung

Diese Therapie ist eine Weiterentwicklung des Einlaufes. Sie wurde in den USA entwickelt und fand über Kanada ihren Weg nach Europa. Einläufe waren früher Teil der ausleitenden Verfahren, die in den traditionellen Medizinsystemen vieler Kulturen zu finden waren. Auch bei Fastenkuren werden Einläufe verabreicht, um die Darmentleerung zu fördern und Entgiftungserscheinungen entgegenzuwirken. Die zugrunde liegende Vorstellung ist, dass die nicht verwertbaren Abfälle, die nach der Verdauung übrigbleiben - den Körper so schnell wie möglich verlassen sollten.

## Therapieansatz

Durch jahrelange Ernährung mit denaturierten, nährstoffarmen Nahrungsmitteln - industriell verarbeitet und mit chemischen Zusatzstoffen belastet (Umweltverschmutzung, landwirtschaftliche Monokulturen, Pestizide etc.) leidet der Darm. Dazu kommen der Missbrauch von Alkohol, Nikotin, Medikamenten und Drogen. Mehr als 30 Prozent der Bevölkerung haben einen gestörten Stoffwechsel durch krankheitsfördernde Darmbakterien, die Belastung durch Pilzkrankungen steigt. Eine der Zivilisationserscheinungen der westlichen Welt ist die Verstopfung. Der Darm hat durch Fehlernährung seine normale Bewegungstätigkeit reduziert, alte Nahrungsreste werden zu verhärteten Substanzen, die sich ablagern und den Weitertransport des restlichen Darminhaltes erschweren. Die Folge ist ein Griff zu Abführmitteln, die auf die Dauer die Darmschleimhaut zerstören.

Daraus kann eine Selbstvergiftung des Körpers resultieren, die sich als verminderte Vitalität, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Depression, Ängste und Aggressivität äußern kann. Auch Infektionen, Entzündungen, Rheuma (rheumatoide Arthritis), Neurodermitis, Akne, Schuppenflechte (Psoriasis), Migräne, Allergien, Herz-Kreislaufbeschwerden und hoher Blutdruck können ihren Ursprung unter anderem im Darm haben. Darüber hinaus stehen das Immunsystem und der Stoffwechsel in einem engeren Zusammenhang, als lange Zeit angenommen wurde.

Die Colon-Hydro-Therapie - gewissermaßen eine innere Kneipp-Therapie für den Darm - soll diesen Kreislauf durchbrechen, den Körper von alten Exkrementen und Giftstoffen befreien, sowie die geschwächte Abwehr und den Darm wieder in Schwung bringen.

## Behandlung

Die zu behandelnde Person liegt auf dem Rücken. Durch ein Darmröhrchen wird abwechselnd kühles und warmes Wasser - etwa zehn bis zwölf Liter mit einer Temperatur zwischen 21 und 41 Grad - ohne großen Druck in den Darm geleitet. Währenddessen wird sanft die Bauchdecke massiert. Dabei sollen Problemzonen des Darmes ertastet und festsitzende Reste im Darm gelöst werden. Das Wasser und der ausgespülte Darminhalt werden über ein geschlossenes System abgeleitet. Zum Abschluss der ungefähr 45 Minuten dauernden Darmreinigung wird in das Spülwasser noch reiner Sauerstoff eingeleitet. Dadurch und durch das abwechselnd warme und kühle Wasser soll der Darm angeregt werden, wieder vermehrt selbständig zu arbeiten. In der Regel besteht eine Behandlung aus 15 Einläufen.

Dem Leitungswasser werden in unterschiedlichen Varianten der Colon-Hydro-Therapie auch Zusätze beigemischt - etwa Kaffee, Milch, pflanzliche Wirkstoffe und ähnliches mehr.

## **Anwendungsgebiete**

Verstopfung und die Folgen von Abführmittelmissbrauch sind die häufigsten Anwendungsgebiete der Colon-Hydro-Therapie. Sie wird auch manchmal als Einleitung für eine Ernährungsumstellung (Gesund essen) und als Behandlung gegen Infektionen, Entzündungen, Rheuma (rheumatoide Arthritis), Neurodermitis, Akne, Schuppenflechte (Psoriasis), Migräne, Allergien, Herz-Kreislaufbeschwerden und hohen Blutdruck empfohlen. Der Behandlung sollte jedoch eine sorgfältige ärztliche Diagnose vorausgehen. Therapeuten, die Colon-Hydro-Therapie empfehlen, sehen oft auch Darmmykose (Pilzbefall, meist durch *Candida albicans*) als Anwendungsgebiet an.

Als Grenzen der Anwendung werden Darmoperationen, Herzinfarkt, Angina pectoris, Darmverschluss, Gewebeneubildungen in Dickdarm und Prostata angeführt. Auch während der Schwangerschaft darf keine Darmspülung vorgenommen werden.

## **Wirkweise und Wirksamkeit**

Durch die Colon-Hydro-Therapie soll der Dickdarm schrittweise in mehreren Behandlungen von angesammelten Stuhl- und Fäulnisstoffen gereinigt werden. Die äußere Massage soll zusätzlich die Darmtätigkeit und - über Reflexzonen - auch die inneren Organe anregen. Dadurch will man den Körper entgiften und den Stoffwechsel ankurbeln. Unterstützend sollte man jedoch die Ernährung umstellen, genug Bewegung machen und auf einen gesunden Lebenswandel achten.

Kritiker werfen der Colon-Hydro-Therapie vor, empirischen Untersuchung nicht standzuhalten. Eine Veränderung innerhalb der Darmflora könne bei Infektionen, bei Darmentzündung oder Antibiotikabehandlungen auftreten. Das seien aber nicht die Ursachen, sondern Symptome für Störungen des vegetativen Systems. Sind die Krankheitsursachen beseitigt, reguliert sich auch die Darmflora wieder von selbst. Unterstützend wirken dafür täglicher Genuss von frischen Beeren und Joghurt, das mit *Acidophilus*- und *Bifidus*-Kulturen erzeugt wurde, sowie eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen (alles am besten aus biologischem Landbau).

Eine Rückvergiftung des Körpers durch Darmrückstände war bisher wissenschaftlich auch nach chronischen, oft monatelang bestehender Verstopfung nicht nachweisbar. Es gibt auch keine Studien, die darauf schließen lassen, dass sich die Darmflora längerfristig durch Wasser oder durch die Begasung mit Sauerstoff verändert.

Die Colon-Hydro-Therapie wirkt allerdings nur eingeschränkt auf den Dickdarm. Die weiteren Teile des Darms wie Zwölffingerdarm und Dünndarm werden von dieser Therapie nicht berücksichtigt, obwohl sich auch in diesen Teilen unverwertete Nahrungsreste festsetzen können.

## **Risiken und Gefahren**

Durch Einläufe und Darmspülungen ist kurzfristig eine Elektrolytverschiebung in der Darmflora möglich, die bei kreislaufschwachen Patienten zu Herzversagen oder Nierenversagen führen kann. Zwischenfälle sind selten. Unsachgemäße Anwendungen können Verletzungen der Darmwand, Geschwürbildung, infektiöse Erkrankungen, Bauchkrämpfe und Darmblutungen zur Folge haben. Auch eine Zerstörung der Darmflora durch zu häufige Spülungen wird der Colon-Hydro-Therapie manchmal nachgesagt. Zusätze wie Kaffee, Seife, Essig oder andere Chemikalien erhöhen das Risiko von Komplikationen. Schwer wiegende Erkrankungen wie etwa Krebs können durch die Colon-Hydro-Therapie nicht geheilt werden. Auf eine ärztliche Diagnose vor der Therapie sollte bei größeren gesundheitlichen Problemen auf keinen Fall verzichtet werden.