

# Einläufe: Wie macht man das?

## Man sollte Wasser keinesfalls nur zur äußerlichen Reinigung verwenden.

Glauben Sie mir, die innere Verunreinigung ist in Wahrheit weitaus schlimmer und ausgeprägter als die äußere. Mit jemandem, der sich nur äußerlich wäscht, aber innerlich verunreinigt ist, verhält es sich wie mit einem Grabdenkmal: Außen sauber und fein geschmückt, aber innen voller schrecklicher Abscheulichkeiten. Nichts außer einem göttlichen Wunder kann Ihnen schneller und besser helfen, als ein Einlauf. Lernen Sie daher Einläufe schätzen und lieben. Sie helfen bei Kopfschmerzen, Druckgefühlen, Verstopfung, Schmerzleiden, Blähungen, massiven Ansammlungen giftigen Schleims und Eiter.

Einige Leute haben panische Angst vor Einläufen. Dies ist jedoch schlichter Befangenheit oder mangelndem Wissen zuzuschreiben. Einläufe durchzuführen, erweist sich als klug und weise, solange man noch innerliche Verunreinigung in sich trägt. Sie sind sehr nützlich und führen durch Reinigung ein gesteigertes Wohlbefinden herbei. Wenn Sie sich dabei verlegen fühlen, schämen Sie sich lieber dessen, was Sie Ihrem Körper antun: Alkoholische Getränke, Kaffee, Limonade, Fleisch, Zucker, Molkereiprodukte, Völlerei, Übergewicht usw.

Andererseits könnte es einfach der Fall sein, dass Sie nicht wissen, wie man einen Einlauf nimmt. Lassen Sie sich davon nicht aufhalten, denn es ist leicht erlernbar. Seien Sie tapfer! Eine völlig neue positive Erfahrung erwartet Sie.

## Die benötigte Ausrüstung

Ich empfehle Ihnen, ein richtiges Einlaufgefäß zu benutzen, einen sogenannten Irrigator. Benutzen Sie keines dieser kleinen Gefäße, die man in der Apotheke kaufen kann. Ein Irrigator zeichnet sich durch leichtere und schnellere Handhabung aus; außerdem ist er auf lange Sicht preiswerter. Das Endstück des Einlaufschlauches wird mit Olivenöl bestrichen, damit es leichter in den After (Darmausgang) eingeführt werden kann. Ebenso empfiehlt es sich, den After selbst mit Olivenöl einzureiben. Hierzu könnte tatsächlich jedes beliebige Salatöl (aus dem Reformhaus) verwendet werden, aber Olivenöl ist sehr gesund und hat ausgezeichnete Reinigungseigenschaften - außerdem eignet es gut dazu, Ausschläge zu verhindern.

## Welche Einlaufflüssigkeit man verwendet

Als Einlaufflüssigkeit sollte man sauberes, mineralarmes Wasser verwenden. Kräutertee kann auch benutzt werden, wenn Sie sich schon mitten im Reinigungsprozess befinden. Nehmen Sie einen Teelöffel Kräuter auf etwa 3 Liter Wasser. Kochen Sie den Tee daraus und filtern Sie ihn anschließend. Aus den folgenden Kräutern lassen sich hervorragende Einlaufflüssigkeiten gewinnen:

Katzenminze hat beruhigende Wirkung auf den Körper, spendet Kraft, verbessert den Kreislauf und lindert Erkältungen, Fieber und Blähungen. Wenn jemand Schwierigkeiten dabei hat, Einläufe durchzuführen, eignet sich Katzenminze ganz hervorragend. Gleiches gilt bei Kindern.

Klettenwurzel ist eines der allerbesten Blutreinigungsmittel. Sie verbessert den Zustand der Haut wie kein anderes Kraut, verbessert die Nierenleistung und hilft, Calciumablagerungen zu entfernen.

Schafgarbe ist gut für Leber, Magen und Drüsen. Sie reinigt das Blut, öffnet Hautporen zu Ausscheidungszwecken (die Haut ist das größte Ausscheidungsorgan des Körpers) und eignet sich bei Erkältung, Krämpfen, Fieber und Grippe; sie ist außerdem ein wohltuender Badezusatz.

Rote Himbeere eignet sich ausgezeichnet bei allen Frauenleiden. Sie besitzt einen hohen Eisenanteil, ist gut für die Augen, fördert die Ausscheidung und ist nahrhaft.

Andere wohltuende Einlaufkräuter sind: Distel, Pisang (Bananenpflanze), Thymian, Minze, Pfefferminze, Holunderblume, weiße Eichenrinde, gelber Ampfer (yellow dock), Eibischwurzel, Königskerze, Löwenzahn und Petersilie. Verwenden Sie die Kräuter aber nur einzeln. Benutzen Sie keine Kombinationen, es sei denn, Sie sind Kräuterefachmann.

## **Die Temperatur der Einlaufflüssigkeit**

Die richtige Temperatur ist Körpertemperatur, bzw. etwas geringer. Je heißer die Flüssigkeit, desto schneller wird sie von der Darmwand aufgesogen. Die Muskeln entspannen sich dabei, was in diesem Fall kein wünschenswerter Effekt ist. Benutzen Sie also lauwarme Flüssigkeit. Dies hält die Darmmuskulatur straff und garantiert maximale Ausscheidung. Wenn Sie gegen Ende des Einlaufs das Gefühl haben, dass sich nun alle löslichen Stücke abgelöst haben, empfiehlt es sich, einen letzten Liter kühles Wasser nachlaufen zu lassen, da dies die Darmmuskeltätigkeit anregt und stärkt. Sie werden dabei tief im Darm ein wunderbares Gefühl erleben, das den gesamten Unterleib stärkt.

## **Der Vorgang selbst**

Achtung: Wenn Sie Flüssigkeit in das Einlaufgefäß füllen, achten Sie bitte darauf, dass der Hahn am anderen Ende des Schlauches (am Endstück) geschlossen ist. Nachdem Sie einmal Ihren Badezimmersboden mit Kräutertee überflutet haben, brauchen Sie sich daran allerdings nicht mehr laufend selbst zu erinnern.

Das Einlaufgefäß muss höher hängen, als der Ort, an dem Sie nachher sitzen (liegen, knien). Zum Aufhängen des Einlaufgefäßes können Sie den Badezimmertürgriff, den Handtuchhalter, die Duschstange oder jede andere zweckmäßige Vorrichtung verwenden. Je höher Sie das Gefäß hängen, desto größer sind Druck und Geschwindigkeit, mit denen die Flüssigkeit in Ihren Darm gelangt. Fangen Sie daher auf niedriger Ebene an. Wenn Sie sich erst einmal an die Sache gewöhnt haben, können Sie das Gefäß Stück für Stück etwas höher hängen. Das Einlaufen der Flüssigkeit können Sie allerdings meistens auch am Hahn, der sich am Endstück entfernt befindet, regulieren.

Reiben Sie das Endstück und den After mit Olivenöl ein. Halten Sie das Endstück über die Toilette, das Waschbecken oder die Badewanne, öffnen Sie den Hahn (das Ventil) und lassen Sie solange Flüssigkeit ausfließen, bis sich keine Luftblasen mehr innerhalb des Schlauches befinden. Schließen Sie den Hahn, begeben Sie sich „in Startposition“ und führen Sie das Endstück in den After ein. Nachdem Sie das Endstück eingeführt haben, öffnen Sie den Hahn langsam, Stück für Stück. Lassen Sie die Flüssigkeit langsam einfließen, bis Sie sich daran gewöhnt haben. Behalten Sie eine Hand immer am Ventil, so dass sie es bei Bedarf schnell schließen können. So verhindern Sie ein ungewolltes Herausrutschen des Endstücks.

## **Die Körperstellung beim Einlauf**

Auf dem Rücken liegend lässt sich der Darm während des Einlaufs gut massieren. Ich selbst bevorzuge allerdings eine kniende Position (mit Kopf nach unten), da ich das Gefühl habe, dass die Flüssigkeit auf diese Weise leichter ans entfernteste Ende des Darminnen fließt. Wenn ich einmal sehr gründlich dabei vorgehen möchte, massiere ich nicht nur den Darm (während sich die Flüssigkeit darin befindet),

sondern auch Rücken und Flanken. Sie können sich leicht ausrechnen, dass sich eine gründliche Massage vorteilhaft auf die Menge des später herauskommenden „Materials“ auswirkt.

Massieren Sie also gründlich. Beginnen Sie mit dem absteigenden Dickdarm (linke Seite des Unterleibs), gehen Sie weiter zum querliegenden Darmstück (direkt hinter der untersten Rippe, es sei denn, Sie haben einen Darmvorfall) und machen Sie anschließend am aufsteigenden Darm weiter (rechte Seite). Arbeiten Sie dabei die Flüssigkeit soweit wie möglich ins Darminnere hinein. Wenn Sie damit fertig sind (die Massage sollte sich über mindestens 15 bis 30 Minuten erstrecken), gehen Sie zur Toilette und lassen Sie dort alles heraus. Bereiten Sie sich auf eine Überraschung vor, wenn Sie sehen, was alles hervorkommt. Spätestens jetzt werden Sie Gefallen an Einläufen finden.

Wenn die Flüssigkeit aus irgendeinem Grund nicht bis ins Darminnere vordringen will, hilft es, tiefe Atemzüge zu nehmen. Atmen Sie langsam und tief ein und wieder aus, da sich hierbei die Druckverhältnisse im Unterleib ändern. Dies ermöglicht der Flüssigkeit ein unbeschwerteres Passieren. In letzter Zeit mache ich meine Einläufe oft, während ich unter der Dusche stehe, das ist ein sehr angenehmes Gefühl und man kann sich gleichzeitig von außen waschen.

## **Die benötigte Flüssigkeitsmenge**

Bei Ihrem ersten Einlauf benötigen Sie vielleicht nur eine gute Tasse voll. Das hängt davon ab, wie „kompakt“ Sie sind. Machen Sie sich darüber keine Sorgen. Erzwingen Sie nichts. Sobald der Druck für Sie unangenehm wird, schließen Sie das Einlassventil. Helfen Sie dem Eindringen der Flüssigkeit nach, indem Sie wie oben beschrieben massieren oder atmen, und lassen Sie dann erneut Flüssigkeit ein. Sie werden wissen, wenn es reicht. Wenn Sie zuviel erwischt haben, lassen Sie wieder etwas ab. Es ist recht üblich, dass die Flüssigkeit anfänglich einige Blockaden überwinden muss. Lassen Sie nach Ihrem ersten Versuch alle Flüssigkeit wieder hinaus und wiederholen Sie den Vorgang. Beim kommenden Mal sollte bereits etwas mehr Flüssigkeit hineingehen.

Auch wenn Sie dieses Ziel vielleicht nicht gleich erreichen können, sollten Sie sich zwei Liter Einlaufflüssigkeit zur angestrebten Marke machen. Führen Sie solange Einläufe durch, bis keine Klumpen mehr herauskommen. Aus welchem Grund sollte man faulenden Müll eine Sekunde länger im Darm belassen, als unbedingt nötig? Insgesamt können Sie bis zu acht Liter Flüssigkeit verbrauchen (auf mehrere Male verteilt). Wenn Sie nur wenig Zeit haben, halten Sie sich an das Motto, dass ein kurzer Einlauf besser ist als gar keiner. Sie werden sich sehr viel wohler fühlen, nachdem Sie einen gründlichen Einlauf hinter sich haben.

Meine Empfehlung lautet: Zwei Einläufe morgens gleich nach dem Aufstehen sowie zwei Einläufe um 17.00 oder 18.00 Uhr. Wenn Sie Einläufe direkt vor dem Zubettgehen durchführen, kann es sein, dass Sie nachts aufstehen und sehr häufig Wasser lassen müssen, da Flüssigkeit oftmals im Darm zurückbleibt und von da nur schrittweise in die Nieren gelangt. Wenn Sie zu oft hinaus müssen, nehmen Sie Wacholderbeeren, bzw. ersatzweise Wacholderbeerenpulver. Dies führt dazu, dass Harnsäurereserven aktiviert und die Harnwege gereinigt werden. Es vermindert gleichzeitig die Anstrengung der Harnblase. Nachdem Sie zwei, drei Tage Wacholder eingenommen haben, werden Sie nachts wesentlich besser zur Ruhe kommen.

**Wacholdertee hat sogar noch eine schnellere Wirkung.**

## **Der Kaffee-Einlauf – Reinigung für die Leber**

Kaffee-Einläufe helfen schnell dabei, Giftstoffe aus der Leber zu entfernen. Sie stellen häufig eine sofortige Erleichterung dar, wenn man ermüdet oder schläfrig ist, Kopfschmerzen hat, oder wenn man sich einfach schlecht fühlt. Sie helfen auch gegen Krämpfe und präkardiale Schmerzen (Herz, Hals, Brust).

Ein Kaffee-Einlauf, wenn er richtig gemacht wird, veranlasst die Leber, mehr Galle zu produzieren, öffnet die Gallenkanäle und bringt die Galle dazu Giftstoffe auszuschwemmen und sie in nur wenigen Minuten aus der Leber zu entfernen. Als Ergebnis verspürt man oft eine große Erleichterung in allen Körperteilen, das heißt, statt einem miserablen Gefühl hat man ein Wohlgefühl und ist aktiv. Kaffee-Einläufe führen auch zu Schmerzerleichterung, zum Beispiel bei Krebspatienten, auch wenn schmerzstillende Mittel versagt haben.

In seltenen Fällen und zu Beginn der Behandlung, können stark vergiftete Personen eine unangenehme Reaktion erleben. Dies passiert, wenn ungewöhnlich große Mengen konzentrierter Giftstoffe von der Leber in die Gallenflüssigkeit kommen. Dadurch kann es zu Krämpfen im Zwölffingerdarm und Dünndarm kommen, was ein Überlaufen in den Magen bewirkt. Dies kann Übelkeitsgefühle, mit folgendem Erbrechen von Galle hervorrufen. Wenn dies passiert, wird eine gute Menge starken Pfefferminztees dabei helfen, die Galle aus dem Magen zu waschen und Erleichterung schaffen.

Es ist ein interessanter Umstand, dass das Trinken einer Tasse Kaffee einen völlig anderen Effekt hat, als wenn man Kaffee in einem reinigenden Einlauf verwendet. Kaffeetrinken verursacht die folgenden Probleme: Erhöhte Reflexreaktion; niedrigerer Blutdruck; erhöhter Herzschlag; Schlaflosigkeit und Herzklopfen; überstimulierte Nebennieren; Magenirritation; und toxische Rückstände im Körper. Ein Kaffee-Einlauf ruft diese Auswirkungen nicht hervor, wenn er korrekt durchgeführt wird.

Ein Kaffee-Einlauf kann jedoch die Leber etwas belasten. Und trotzdem haben einige Personen so hervorragende Resultate, dass sie ihn fast täglich verwenden wollen. Deshalb sollte ein Kaffee-Einlauf nur verwendet werden, wenn er nötig ist. Obwohl viele Personen Kaffee-Einläufe täglich über 30 Tage hinweg oder mehr ohne negative Ergebnisse gemacht haben, könnte es doch für manche Personen Probleme bereiten (besonders für Personen mit Schwächezuständen und Mineralienmangel).

## **Ausführung des Kaffee-Einlaufs**

Drei gehäufte Esslöffel gemahlene Kaffee (Die Verwendung von organisch angebautem Kaffee ist absolut wichtig) auf ca. einen Liter Wasser (vorzugsweise destilliert oder gefiltert). Lassen Sie dies 3 Minuten lang leicht kochen, dann mit geschlossenem Deckel insgesamt 20 Minuten lang köcheln lassen. Filtern und erst verwenden, wenn es auf Körpertemperatur abgekühlt ist.

Um den Kaffee-Einlauf 15 Minuten lang halten zu können, ist es wichtig, den Dickdarm vorher auszuspülen. Idealerweise sollte eine Person zwei Wasser-, oder Kräutertee-Einläufe machen, bevor sie den Kaffee-Einlauf macht. Dies wird den Darm entleeren, so dass der Kaffee-Einlauf leicht gehalten werden kann. Es ist gut, in einem warmen, ruhigen Raum zu sein. Rollen Sie ein Badetuch als Kissen zusammen, um Ihren Kopf darauf zu legen. Ich habe gerne eine Uhr, ein anregendes Buch und Markierstifte an meiner Seite. Der Körper sollte auf der rechten Seite liegen, mit beiden Beinen zum Unterleib hin angezogen. Atmen Sie tief ein, um die größtmögliche Menge an Flüssigkeit in die notwendigen Bereiche des Dickdarms zu bringen. Es hilft auch, die ganze Luft aus den Lungen zu lassen und den Bauch einzuziehen und auszudehnen, während man in dieser Position liegt.

Die Flüssigkeit sollte 12 bis 15 Minuten lang gehalten werden. Es hilft, eine Uhr in Sichtweite zu haben. Dr. Gerson fand heraus, dass das Koffein in der Flüssigkeit innerhalb von 12 Minuten absorbiert wird. Das Koffein dringt durch die hämorrhoidalen Venen direkt in die Pfortadern und in die Leber.

Hinweis: Zwei Kaffee-Einläufe in der Woche während einer Reinigungs- bzw. Entgiftungskur sind für die meisten Personen gut – aber nicht für jeden. Wenn sich der Zustand einer Person durch einen Kaffee-Einlauf verschlimmert, trotz der Verwendung von organisch angebautem Kaffee, sollten sie ihn nicht weiter durchführen. Kaffee-Einläufe sollte mit Vorsicht gemacht werden. Sie belasten die Leber und zu viele davon können die Leber überbelasten. Nach einer Reinigungs- bzw. Entgiftungskur sollten Kaffee-Einläufe nur im Notfall verwendet werden, nicht nur, um sich einfach munter zu

machen! Wenn eine Person Krämpfe, Schmerzen, extreme Schwächezustände und Durchfall nach einem Kaffee-Einlauf bekommt, könnten Chemikalien im Kaffee die Ursache davon sein. Wenn das Problem weiter besteht, mischen Sie 1 Teelöffel einer entgiftenden Aminosäure mit etwa  $\frac{3}{4}$  l reinem Wasser, das Körpertemperatur hat und machen Sie damit einen Einlauf. Stellen Sie sicher, dass Sie diese Mischung bis in den aufsteigenden Dickdarm verteilen. Rollen Sie sich herum, so dass die Mischung alle Seiten des Dickdarms erreicht. Dann entleeren Sie. Durchfall und Krämpfe werden verschwunden sein.

**Hinweis: Verwenden Sie NIEMALS Wasser, das Chlor oder Fluor enthält; UNTER KEINEN UMSTÄNDEN! Beides ist sehr giftig. Es ist bewiesen, dass Chlor Krebs verursacht und Fluor ist noch giftiger als Blei.**