

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.



Irrigator - Einlaufgerät

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, Kalziumablagerungen 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 Kräuterechmann.

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 lösbaren 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 Badezimmerboden 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, in der Abbildung rechte Seite), 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 hervorkommen wird. Spätestens jetzt werden Sie Gefallen an Einläufen finden. Aber behalten Sie auch vor Augen, dass Sie, je nachdem wie gründlich Sie die Vorreinigung durchgeführt haben, erst ab dem dritten Tag der Hauptreinigung den „wahren Stoff“ ans Tageslicht befördern werden.

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 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, präkardiale Schmerzen (Herz, Hals, Brust) und gegen Schwierigkeiten, die vom plötzlichen Entzug aller berauschenden Beruhigungsmittel herrühren, insbesondere von Kaffee-Entzug.

Ein Kaffee-Einlauf, wenn er richtig gemacht wird, veranlasst die Leber, mehr Galle zu produzieren, öffnet die Gallekanäle 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).



Unsere Gesundheitsbriefe - Das Archiv mit allen früheren Ausgaben

Unser Anliegen ist die Förderung natürlicher Gesundheit. Wir glauben, dass auch fundiertes Wissen erforderlich ist um Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Wir stellen Ihnen deshalb die Fülle unseres naturheilkundlichen Wissens in Form unserer kostenlosen Gesundheitsbriefe zur Verfügung. Alle bisher veröffentlichten Gesundheitsbriefe finden Sie in diesem Archiv.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.