

Der Darmeinlauf mit einem Irrigator

Mit einem Einlauf, der Darmspülung, wird der Darm entlastet. Das weiss jeder. Wussten Sie jedoch, dass Einläufe auch unmittelbare Erleichterung bei Kopfschmerzen und Erkältungen bringen können?

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 19. November 2019

Stand: 20. November 2019

Ein Darm-Einlauf hilft fast immer

Der Einlauf ist ein wichtiger Bestandteil einer Darmsanierung. Doch kann ein Einlauf auch völlig unabhängig von einer Darmsanierung durchgeführt werden.

Es gibt nämlich sehr viele Situationen, in denen ein Einlauf kurzfristig Erleichterung bringen kann - bei Kopfschmerzen etwa oder bei Blähungen oder auch bei fiebrigen Erkältungen.

Bei chronischen Beschwerden hingegen sollten Einläufe nicht nur einmal, sondern besser regelmässig, und dann am besten im Rahmen einer Darmsanierung durchgeführt werden.

In diesem Fall verstärken Einläufe ganz enorm die Wirkung der übrigen Komponenten einer Darmkur. Wie eine effektive Darmsanierung durchgeführt wird, erfahren Sie hier: [Wie funktioniert eine Darmreinigung?](#)

Warum aber sollten Einläufe, also Massnahmen, die den Darm betreffen, sich heilend auf den Kopf, die Atemwege oder die Haut auswirken? Warum sollten sie Schmerzen lindern oder das Allergierisiko schmälern können? Und warum sollte das Spülen des Darms chronische Entzündungen hemmen können?

Warum ist eine Darmspülung nötig?

Ein Mensch kann nur so gesund sein wie sein Darm. Wenn der Darm verstopft, gebläht, verpilzt und verkrampft ist, dann ist die Darmflora gestört, die Darmschleimhäute sind gereizt und werden durchlässig und das Immunsystem ist irritiert.

All das führt sowohl kurz- als auch langfristig zu Gesundheitsbeschwerden, die überall im Körper auftreten können.

An erster Stelle steht - aufgrund einer Fehlernährung, einer Antibiotikatherapie oder übermäßigem Stress - die Störung der Darmflora (auch Dysbakterie genannt), die dann alle weiteren Störungen nach sich zieht:

- Ist die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten, dann verläuft die Verdauung und damit die Resorption von Nährstoffen nur noch schleppend.
- Es kommt zu Gär- und Fäulnisprozessen.
- Kurzkettige Fettsäuren werden von den Darmschleimhautzellen als Rohstoff für die Energiegewinnung genutzt. Kurzkettige Fettsäuren können aber nur von einer gesunden Darmflora produziert werden. Bei einer gestörten Darmflora werden nur wenige kurzkettige Fettsäuren gebildet und die Darmschleimhautzellen leiden nun unter Energiemangel.
- Die Darmperistaltik arbeitet nur noch mit halber Kraft, so dass der Stuhl länger als üblich im Darm verweilt und so zu einer schleichenden Selbstvergiftung des Organismus führt.
- Die Vitaminversorgung - die zu einem Teil von der Darmflora übernommen wird - ist nicht mehr optimal.
- Die Darmschleimhaut wird nun von pathogenen Mikroorganismen (schädliche Bakterien und Pilze) besiedelt und durch deren Stoffwechselgifte beschädigt, was ihre Durchlässigkeit erhöht.
- Diese Durchlässigkeit führt dazu, dass sowohl die Stoffwechselgifte der Bakterien als auch andere Stoffwechselprodukte, die eigentlich ausgeschieden werden sollten, in die Blutbahn geraten können.
- Auch unvollständig verdaute Proteine können jetzt die Darmschleimhaut passieren und ebenfalls in den Blutstrom gelangen. Diese Fremdstoffe gehören jedoch nicht in das Blut und führen nun dazu, dass das Immunsystem sie bekämpft. Entzündungen sind die Folge.
- Darüber hinaus können Immunreaktionen dieser Art zu Allergien und Autoimmunerkrankungen führen.

Wie wirkt ein Einlauf?

Ein Einlauf spült zunächst ältere Kotreste aus dem Darm. Gleichzeitig werden die schädlichen Mikroorganismen entfernt, was einerseits die gesunde Regulierung der Darmflora und andererseits - wenn Einläufe regelmässig im Rahmen einer Darmsanierung durchgeführt werden - die Regeneration der Darmschleimhäute fördert.

Ein Einlauf aktiviert ausserdem die Darmperistaltik, verkürzt dadurch den Aufenthalt des Stuhls und reduziert die Rückvergiftung des Organismus.

Kopfschmerzen könnten beispielsweise die Folge gerade einer solchen Rückvergiftung sein. Führt man einen Einlauf durch, würde der "Giftstrom" in den Organismus unterbrochen werden. Die Gifte werden stattdessen mit dem Wasser aus dem Körper gespült und der Kopfschmerz lässt nach.

Dies könnte auch der Grund dafür sein, warum Einläufe bei anderen akuten Problemen, wie z. B. aufkommenden Erkältungen, so auffallend schnell lindernd wirken.

Sobald die im Darm vorhandenen gärenden und faulenden Prozesse durch den Einlauf gestoppt sind und die vorhandenen Toxine nebst pathogener Keime ausgespült wurden, wird das Immunsystem entlastet, das Fieber sinkt und die Schnupfenviren können eliminiert werden.

Die Einlauf-Praxis

Für einen Einlauf kann es also viele Gründe geben. Da jedermann Einläufe ganz einfach durchführen kann, da Einläufe nichts kosten, nicht weh tun, keine negativen Nebenwirkungen haben und gleichzeitig eine schnelle und bei kurmässigem Einsatz auch langfristige Wirkung zeigen, lohnt es sich, das Einlauf-Geheimnis näher kennen zu lernen.

Einläufe kann man mit einem Mini-Klistier, einem sog. Irrigator, einem Darmrohr oder ganz professionell in Form einer Colon-Hydro-Therapie (CHT) beim Therapeuten durchführen:

- Mini-Klistiere eignen sich - wie der Name schon sagt - besonders für Mini-Einläufe, bei denen nur wenig Wasser in den Darm geleitet wird (höchstens 0,5 Liter).
- Ein Einlauf mit Darmrohr ist vielleicht für leidenschaftliche Einlaufpraktiker sinnvoll oder dann, wenn eine zweite Person zur Stelle ist, die anfangs beim Einführen des Darmrohrs behilflich ist.
- Schliesslich muss das Darmrohr etwa 30 cm weit in den Darm eingebracht werden - eine Vorstellung, die nicht jeden sofort in Verückung versetzt. Man spricht daher hier auch von einem sog. "hohen Einlauf".
- Die Colon-Hydro-Therapie ist eine feine Sache und für all jene empfehlenswert, die einen CH-Therapeuten in der Nähe haben, über ausreichend Zeit verfügen und pro Darmspülung 60 bis 80 Euro oder mehr zu bezahlen bereit sind.
- Eine CHT ist wirklich sehr sinnvoll und der Darm kann mit einem Home-Made-Einlauf vielleicht nicht ganz so gründlich gespült werden.
- Wenn man jedoch die Kosten und den Zeitaufwand mit dem Ergebnis vergleicht, dann fällt das „Preis-Leistungs-Verhältnis“ eines Einlaufes, der zu Hause durchgeführt wird, deutlich günstiger aus.
- Für Anfänger ist der Irrigator daher am allerbesten geeignet. Dabei handelt es sich um ein dreiteiliges Einlauf"gerät" aus einem Gefäss für die Einlaufflüssigkeit, einem Schlauch und einem Röhrchen mit Hahn zum Auf- und Abdrehen des Wassers (oder einer anderen Flüssigkeit).
- Bei einem Einlauf mit Irrigator werden lediglich wenige Zentimeter des Röhrchens in das After eingeführt und meist ein Liter Flüssigkeit in den Darm geleitet.

Darmspülung mit Irrigator

Bevor man sich in die Einlauf-Position begibt, bereitet man die Einlauf-Flüssigkeit vor. In Frage kommen verschiedene Flüssigkeiten. Wasser, beruhigende Kräutertees oder Bentonit-Wasser sind sehr empfehlenswert.

1. Welche Einlauf-Flüssigkeit?

Manche Einlauf-Begeisterte experimentieren mit Kaffee, Öl, basischem Wasser (Wasser mit Basenpulver) oder sogar mit Essig. Grundsätzlich gilt, dass man den Darm nur mit solchen Flüssigkeiten spülen sollte, die man auch trinken würde.

Wer also Kaffee nicht mag, darauf empfindlich reagiert und daher auch nie Kaffee trinkt, sollte mit ihm auch keine Darmspülungen durchführen.

- Wer sich für Wasser entscheidet, sollte gefiltertes Wasser oder stilles Wasser aus der Flasche verwenden. Kaltes Wasser oder auch Wasser mit Zimmertemperatur führt bei manchen Menschen dazu, dass ihnen während des Einlaufes kalt wird. Am besten ist es daher, wenn das Wasser wenigstens auf Körpertemperatur erwärmt wird.
- Bentonit-Wasser ist Wasser, in das pro Liter 2 Esslöffel Bentonit gerührt werden. Bentonit adsorbiert Gifte aus dem Darm, verbessert das Darmmilieu und fördert die Genesung einer gesunden Darmflora.
- Als Kräutertee eignet sich z. B. Kamillentee, der den Darm beruhigt und gleichzeitig leicht entzündungshemmend wirkt. Auch Leinsamentee lindert Entzündungen im Darm. Leinsamentee ist jedoch kein echter "Tee".
- Es handelt sich um die Einweichflüssigkeit von Leinsaat. Man weicht also 3 Esslöffel ganze Leinsamen in reichlich Wasser ein. Nach einer Stunde füllt man mit so viel Wasser auf, damit man die gewünschte Menge erreicht und giesst die Leinsamen ab. Man verwendet also nur die schleimige Flüssigkeit und NICHT die eigentlichen Samen.
- Kaffee-Einläufe werden von verschiedenen Seiten als sehr wirkungsvoll gelobt. Sie sollen besonders die Leber stimulieren und die Entgiftungsfähigkeit dieses Organs verstärken. Sie sollen jedoch auch Schmerzen verschiedenster Art lindern können.
- Kaffeeeinläufe sollten am besten in Abstimmung mit einem Therapeuten ausgeführt werden, da sie enorm starke - auch negative - Auswirkungen haben können. Sie sollten ausserdem nur mit Kaffee aus biologischem Anbau praktiziert werden. Ein Kaffee-Einlauf kann zwar auch mit ganz normalem Kaffee durchgeführt werden, verträglicher ist hingegen grüner Kaffee (ungerösteter Kaffee), den es speziell für Einläufe als lösliches Granulat im Handel gibt. Kaffee-Einläufe reinigen nicht nur den Darm - so heisst es - sondern über die Leber quasi den gesamten Körper.

2. Wie viel Einlauf-Flüssigkeit?

Die Menge der Flüssigkeit, die man in den Darm einlaufen lässt, hängt vom Darmzustand ab. Ein verkrampfter oder verstopfter Darm nimmt zunächst nicht sehr viel Flüssigkeit auf, so dass sich schon nach einem viertel oder halben Liter ein unangenehmer Druck aufbauen kann.

Da aber mehrere Durchgänge mit immer höheren Flüssigkeitsmengen möglich sind, sollte man sich etwa drei bis vier Liter Flüssigkeit bereit stellen.

3. Welche Einlauf-Position?

Bei der "traditionellen" Einlaufposition kniet man auf allen Vieren auf dem Boden. In dieser Position kann man sich sehr gut selbst den Einlauf geben und die Flüssigkeit kann sehr leicht in den Darm fließen.

Für Menschen mit Knieproblemen, Rückenbeschwerden oder sonstigen körperlichen Verhinderungen bietet sich statt dessen eher die Seitenlage an. Allerdings sollte bedacht werden, dass man nach der Verabreichung des Einlaufes oftmals relativ schnell zur Toilette muss und man sich infolgedessen an einen Ort platzieren sollte, der nicht allzu weit davon entfernt ist.

Auch sollte sich eine Möglichkeit für das erhöhte Anbringen des Einlaufbehälters dort befinden, wo man sich den Einlauf geben möchte. Denn nur, wenn der Behälter höher hängt als man selbst kniet oder liegt, kann die Flüssigkeit in den Darm fließen.

4. So wird die Darmspülung durchgeführt

Das gefüllte Einlauf-Gefäß wird nun also an einen erhöhten Ort gehängt (Türklinke, Handtuchhaken o. ä.). Dann fettet man das Darmröhrchen (und am besten auch das After) mit einer gleitenden Creme oder mit Öl ein.

Um Luft aus dem Schlauch zu lassen, dreht man den kleinen Hahn vor dem Einführen kurz auf und lässt so viel Wasser in das Waschbecken laufen, bis keine Luftblasen mehr im Schlauch sind. Schliessen Sie den Hahn und begeben Sie sich in Ihre gewählte Einlauf-Stellung.

Schieben Sie jetzt das Darmröhrchen einige Zentimeter tief (so dass der Hahn noch aussen ist) in den Darmausgang und drehen den kleinen Hahn wieder auf. Lassen Sie nun so viel Wasser einlaufen, wie es sich gerade noch angenehm anfühlt. Schliessen Sie den Hahn und entfernen Sie das Röhrchen.

Lassen Sie das Wasser (oder die entsprechende Flüssigkeit) einwirken, massieren Sie währenddessen Ihren Bauch im Uhrzeigersinn. Nach etwa 5 bis 20 oder auch 30 Minuten wird das Wasser samt dem gelösten Darminhalt auf der Toilette wieder ausgeschieden.

Beim ersten Durchgang der Darmspülung kann es sein, dass Ihr Darm nur wenig Wasser aufnimmt und sich schnell ein Druck bemerkbar macht. Nehmen Sie das Röhrchen dann heraus, gehen Sie zur Toilette und entleeren Sie sich. Starten Sie dann einen erneuten Durchgang.

Sie werden sehen, dass jetzt deutlich mehr Flüssigkeit in den Darm geleitet werden kann und sie diese auch länger halten können. Wenn Ihr Darm schliesslich einen Liter aufnimmt, ist das schon sehr gut. Einläufe mit zwei Litern nennt man bereits "grosse Einläufe".

Versuchen Sie ab dem zweiten Durchgang nicht sofort beim ersten Druck auf die Toilette zu eilen, sondern warten Sie etwa drei Peristaltik-Schübe ab, bevor Sie zur Entleerung eilen.

Ein Peristaltik-Schub macht sich durch deutlichen Stuhldrang bemerkbar. Zwei bis drei Durchgänge sind empfehlenswert. Mehr als drei Durchgänge verbessern das Ergebnis jedoch nicht merklich.

Auch wenn Sie parallel zu Ihren Einläufen keine komplette Darmreinigung durchführen möchten, wäre zumindest die Einnahme eines hochwertigen Probiotikums empfehlenswert, um den Aufbau einer gesunden Darmflora und damit die Behebung der Dysbakterie zu beschleunigen.

Wie oft kann man einen Einlauf machen?

Manche Menschen machen ein Leben lang täglich einen Einlauf und es geht ihnen prächtig. Andere haben schon nach einem einzigen genug. Probieren Sie es aus, wie Sie sich fühlen!

Wie immer bei ganzheitlichen Massnahmen, so sollte man auch hier sehr individuell vorgehen.

Während einer Darmreinigung kann man pro Woche beispielsweise ein bis drei Einläufe machen oder auch nur in der ersten Woche drei und in der vierten Woche noch einmal drei. Aber auch tägliche Einläufe in der ersten Woche wären in Ordnung, wenn man sich gut damit fühlt.

Vor und während einer Heilfastenkur bieten sich Einläufe ebenfalls an, da das Fasten bei leerem und gereinigtem Darm durchgeführt werden sollte.

Wir würden Einläufe also nur für den kurweisen Einsatz empfehlen oder eben dann, wenn ein solcher erforderlich ist, aber nicht für den dauerhaften Gebrauch.

Wir wünschen Ihnen eine grossartige Gesundheit.

Quellen

- Zentrum der Gesundheit

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/darm-einlauf.html>