



Einlaufgerät für Darm und Unterleib

Ratgeber
Basischer Einlauf
für Ihr Wohlbefinden

Warum ist der Darm so wichtig?

Im Darm sitzt nicht nur der Großteil unseres Immunsystems, sondern er ist auch eines der wichtigsten Organe zur Aufnahme von Nährstoffen sowie zur Ausscheidung von Schadstoffen und von Stoffwechselprodukten unseres Körpers. Mit einem basischen Einlauf wird der Dickdarm sanft gereinigt und von Restablagerungen befreit, um dadurch seine natürlichen Funktionen der Resorption und der Ausscheidung zu verbessern. Vor allem bei Darmproblemen wie Verstopfung oder Völlegefühl oder speziell bei Fastenkuren bietet sich hiermit eine gute Behandlungsmöglichkeit. Damit wir uns wohlfühlen, sollten wir unseren Darm etwa ein- bis zweimal pro Monat, oder in einer Fastenkur auch häufiger, mit basischen Einläufen reinigen!

So führen Sie einen Einlauf mit dem P. Jentschura® Einlaufgerät durch:

1. Das Einlaufgerät mit dem Schlauch, dem geschlossenen Absperrhahn und dem gewünschten Einlaufstück zusammenstecken.
2. Einen Liter 7x7® Kräutertee zubereiten, die Kräuter absieben und den Tee auf etwas unterhalb der Körpertemperatur abkühlen lassen. Eine Messerspitze MeineBase® zugeben und einige Male umrühren. Den fertigen Tee in den Einlaufbecher füllen.
3. Den Absperrhahn niedriger als das Gefäß in das Waschbecken halten, den Absperrhahn öffnen und die Luft aus dem Schlauch lassen, bis der Tee herausläuft. Den Absperrhahn schließen. Das Einlaufgerät ist jetzt einsatzbereit.
4. Den Anus und/oder das Einlaufstück mit Vaseline oder einer anderen geeigneten Creme einreiben.
5. Bei den anschließend beschriebenen Einlaufmöglichkeiten wird das Klistierrohr oder die flexible Einlaufhilfe immer langsam eingeführt und danach der Absperrhahn geöffnet. Sobald die Flüssigkeit eingelaufen ist, wird der Absperrhahn geschlossen, das Einlaufstück herausgezogen und das Einlaufgerät zur Seite gestellt.
 - 5.a. Einlauf im Vierfüßlerstand oder im Liegen: Auf ein Badetuch knien oder legen, egal ob auf dem Rücken, auf dem Bauch oder auf der Seite, und das gefüllte Einlaufgefäß erhöht und gesichert abstellen oder aufhängen.
 - 5.b. Einlauf im Stehen: Noch einfacher ist es, den analen Einlauf im Stehen



Gönnen Sie Ihrem Körper eine wohltuende Entlastung

durchzuführen. Man stellt sich mit gespreizten Beinen in die Badewanne oder in die Dusche und hält oder hängt dabei das gefüllte Einlaufgerät in Kopfhöhe. Oftmals wird in dieser Stellung das schnellste Einlaufen beobachtet.

- 5.c. Einlauf im Sitzen: Zur Durchführung des Einlaufes kann man sich auch auf den Badewannenrand, auf die Toilette oder auf das Bidet setzen, nachdem man im Stehen das Einlaufstück eingeführt hat. Das anfangs volle, sich aber schnell entleerende Gefäß hält oder hängt man dabei in Kopfhöhe.
6. Bodengymnastik: Damit der Tee möglichst weit in den Dickdarm läuft, sollte nach dem Herausziehen des



Endstückes, auf dem Rücken liegend, eine Kerze gemacht werden. Zurück auf dem Boden, wird der Unterleib vom Schambereich zum Bauchnabel hin und anschließend um den Bauchnabel herum gegen den Uhrzeigersinn massiert (siehe Abb.).

Dann wird eine Rolle linksherum ausgeführt. Danach wird wieder

Vorteile des regelmäßigen Einlaufes

- Einfache, natürliche Methode zur Reinigung des Dickdarmes
- Unterstützung der Entschlackung
- Altbewährtes Naturheilverfahren

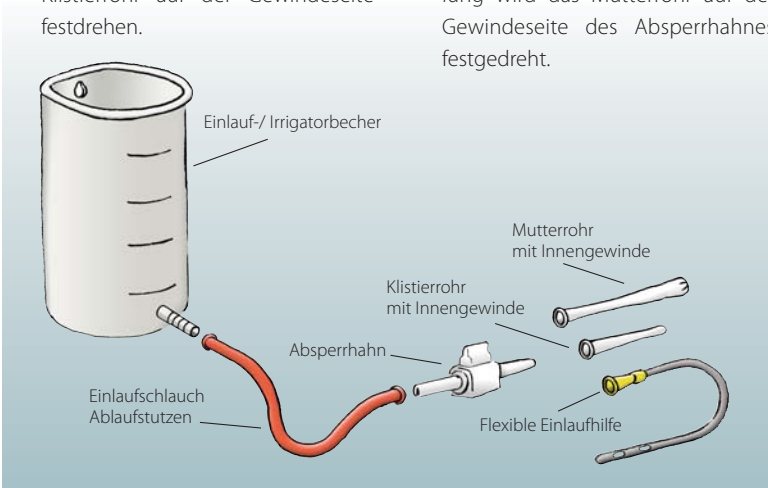
massiert, nun wieder eine Kerze, eine Rolle rechtsherum, Kerze usw. In diesem Rhythmus geht es 7–10 Minuten weiter.

7. Erlösung: Die Dauer der Bodengymnastik hängt davon ab, wann sich ein unabweisbarer Druck auf die anale Schließmuskulatur meldet. Wird der Druck auf den Schließmuskel zu stark, sollte man mit dem Bodenturnen aufhören und dem Druck auf der Toilette nachgeben.
8. Zur Reinigung des Einlaufgerätes lassen Sie nach jeder Durchführung ca. ½ – 1 Liter heißes Wasser durch das Gerät laufen und kochen das Einlaufstück aus.



Zusammenbau des Einlaufgerätes (Irrigator):

1. Die kleinere Öffnung des Einlaufschlauches auf den Ablaufstutzen an dem Becher stecken.
2. In die größere Öffnung des Schlauches den Absperrhahn mit der gewindelosen Seite stecken und das Klistierrohr auf der Gewindeseite festdrehen.
3. Je nach Einlaufwunsch oder -bedarf kann jetzt der Einlauf entweder so durchgeführt werden, oder es wird die flexible Einlaufhilfe zusätzlich auf das Klistierrohr gesteckt.
4. Zur Durchführung einer Vaginalspülung wird das Mutterrohr auf der Gewindeseite des Absperrhahnes festgedreht.



Vermeiden Sie mögliche Fehler bei der Durchführung des Einlaufes:

Verwenden Sie ausreichend Vaseline für Anus oder Einlaufstück, ohne damit die Öffnungen des Einlaufstückes zu verstopfen.

Versuchen Sie nicht, Widerstände beim Einführen der Einlaufhilfe gewaltsam zu überwinden, sondern ziehen Sie die Einlaufhilfe lieber wieder etwas zurück, und schieben Sie diese dann erneut langsam vor.

Plazieren Sie die Einlaufhilfe nicht nur im Enddarm. Dieses würde einen starken Entleerungsdrang gleich zu Beginn der Durchführung bewirken.

Lassen Sie die Flüssigkeit nicht zu schnell einlaufen. Die Einlaufgeschwindigkeit senken Sie, indem Sie den Irrigatorbecher etwas absenken oder am Absperrhahn regulieren.

Was wird für die Durchführung von Darmeinlauf oder Vaginalspülung benötigt?

Das P. Jentschura® Einlaufgerät
1 Liter 7x7® Kräutertee
1 Messerspitze MeineBase®

Tip 1

Beim ersten Einlauf wird vielleicht weniger als 1 Liter Flüssigkeit benötigt. Sobald der Druck unangenehm wird, sollte der Absperrhahn geschlossen und der Einlauf beendet werden. Versuchen Sie, bei weiteren Einläufen auf eine Flüssigkeitsmenge von 1 Liter zu kommen. Zur intensiven Darmreinigung können auch zwei Einläufe nacheinander durchgeführt werden.

Tip 2

Gibt es Probleme beim Einlaufen der Flüssigkeit in den Darm, so kann dies durch leichtes hin- und herbewegen des Endstückes behoben werden.

Tip 3

Die Unterleibsmassagen gestalten sich zu einem angenehmen Körperpflegevergnügen, wenn man sich den Bauch dazu mit Massageöl einreibt. Man kann dem Öl einige Tropfen ätherisches Zitronenschalenöl begeben. Bei Blähungen empfiehlt sich Kümmelöl.

Tip 4

Eine basenbildende, vollwertig-vegetarische Ernährung, ausreichendes Trinken von Stille Wasser und regelmäßige Bewegung fördern eine regelmäßige Darmentleerung.



Wann Sie auf einen Einlauf lieber verzichten sollten:

Darmeinlauf:

Analfissuren, Hämorrhoiden, Darmblutungen, Darmverschluss, Schwangerschaft

Vaginalspülungen:

Bei Einsatz von Medikamenten im Vaginalbereich, Entzündungen im Vaginalbereich, Regelblutung, Schwangerschaft, Endometritis

Für ein Fasten ohne Krise und einen gesunden Energieschub beachten Sie auch unseren Ratgeber „Meine FastenKur und Meine KraftKur“.





Mit freundlicher Empfehlung von



Kunz' Vitalprodukte
Bahnhofstrasse 99
8620 Wetzikon
Tel.: 044 796 22 04
www.kunzvital.ch

Jentschura International GmbH
Dülmener Straße 33 • D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 - 33 10-0 • Fax: +49 (0) 25 36 - 33 10-10

Jentschura [Schweiz] AG
Seestrasse 62 • CH-8806 Bäch
Tel.: +41 (0) 44 - 784 79 31 • Fax: +41 (0) 44 - 687 90 72