

## Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB  
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal  
04303 928250 (tel)  
04303 928230 (fax)  
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung  
Haut & Haar-Beratung  
Kneipp-Beratung  
Fastenbegleitung  
und Vorträge



# DER EINLAUF MITTELS IRRIGATOR

Da beim Fasten die natürliche Bewegung des Darmes fast ganz aufhört und durch das Fasten Giftstoffe in den Darm gelangen, ist es anzuraten, mit einem Einlauf diese Stoffe auszuspülen. Die Folge eines nicht gereinigten Darms können Kopfschmerzen, Gliederschmerzen und Hunger sein.

## Vorbereitung!

### Allgemein

**Legen Sie bereit:** Handtuch, Isomatte / Sportmatte, Olivenöl fürs Klistier-Stück, Irrigator, Klyso-Pumpe oder Reprop, Schüssel (oder Behälter mit ca. 1,5l Fassungsvermögen) wenn die Klyso-Pumpe benutzt wird.

Überlegen Sie, wo Sie liegen möchten! Es sollte in der Nähe der Toilette sein. Wer mag, sorgt noch für entspannende Musik.



...schön!

*Freuen Sie sich auf einen  
reinigenden Einlauf!  
Haben Sie gute Gedanken  
dabei!!!*

## Mit dem Irrigator:

1. Setzen Sie den Irrigator nach Anleitung zusammen.
2. Stellen Sie sicher, dass der Hahn geschlossen ist.
3. Befüllen Sie den Behälter mit den benötigten ca. 1 Liter Wasser in Körpertemperatur (37°C). **Die Temperatur ist sehr wichtig**, zu warm oder zu kalt kann den Kreislauf sehr belasten oder zu Schmerzen führen.
4. Halten Sie das Schlauchende in das Waschbecken und öffnen den Hahn.
5. Schließen Sie den Hahn erst wenn keine Luftblasen mehr im Schlauch sind.
6. Hängen Sie den Behälter in Türklinkerhöhe (ca. 1m Höhe) auf. Nicht höher, sonst läuft das Wasser zu schnell ein.
7. Fetten Sie das Klistierrohr z. B. mit Öl oder Vaseline ein.





8. Breiten Sie das Handtuch auf der Isomatte / Sportmatte aus.
9. Legen Sie sich auf die linke Seite mit angezogenen Knien, um die Bauchmuskulatur zu entspannen, auf diese oder eine andere bequeme Liegefläche. Da der Dickdarm linksseitig verläuft, wird so der Flüssigkeitsaufstieg in den Darm begünstigt.  
Der Einlauf kann auch in der Knie-Ellenbogen-Lage vorgenommen werden. Berühren Sie mit den Ellbogen den Boden und bilden Sie mit dem Rücken ein Hohlkreuz und lassen den Bauch locker.  
Den Bauch wirklich ganz locker lassen, entspannen Sie sich und atmen Sie ruhig. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und/oder auf die Entspannungsmusik.
10. Bereiten Ihnen die Selbstdurchführung Schwierigkeiten, bitten Sie eine Person Ihres Vertrauens um Mithilfe.
11. Beginnen Sie das Darmrohr langsam einzuführen. Pressen Sie, wie beim Stuhlgang, etwas dagegen.
12. Führen Sie das Darmrohr soweit wie möglich ein.
13. Bei Widerstand ziehen Sie das Rohr etwas zurück, drehen es leicht und probieren es erneut. Bei starkem Widerstand nicht mit Gewalt einführen, sondern an dem Punkt lassen.
14. Hahn öffnen! Das Wasser beginnt langsam zu fließen; sollte es stocken, dann das Darmrohr etwas zurückziehen oder die Körperposition leicht verändern. (Bauch locker lassen und ruhig weiter atmen)
15. Ist der Behälter leer oder stockt der Fluss gänzlich können Sie das Darmrohr langsam entfernen.
16. Massieren Sie jetzt den Bauch (**gegen den Uhrzeigersinn**). Versuchen Sie das Wasser so lange wie möglich zu halten.
17. Können Sie das Wasser nicht mehr halten, lassen Sie das Wasser und die gelösten Enddarmprodukte befreiend heraus.

## Reinigung von einem Einlaufgerät

- Spülen Sie das Klistier mit reichlich Wasser gründlich durch.
- Das Klistier-Rohr kochen Sie anschließend aus und desinfizieren es gegebenenfalls.

## Hinweis:

Die Empfehlungen sind bei Krankheiten sorgfältig abzuwägen und mit dem behandelnden Arzt abzusprechen. Die Anwendung geschieht auf eigene Verantwortung.