

Der hohe Darmeinlauf

Grundsätzliches

Frage:

Welches ist das Körperorgan, das unser Immunsystem am meisten beeinflusst?

Antwort: Es ist der Darm.

Frage: Warum?

Antwort:

Weil der Darm das Organ ist, welches das Immunsystem weitaus am stärksten beansprucht durch seine riesige und dabei gleichzeitig am leichtesten durchlässige Oberfläche (leicht durchlässige Oberfläche: meist liegen auf der Basalmembran nur wenige Zellschichten, damit der Austausch von Stoffen in das Blut und aus dem Blut ohne zu grosse Widerstände stattfinden kann, diese reduzieren sich teilweise auf nur eine einzige Zellschicht, während dies bei der Hautoberfläche z. B. mindestens 20 – 100 und mehr Zellschichten sind!

Riesige Oberfläche: Die Hautoberfläche des Körpers beträgt in der Regel zwischen 1,5 – 2 cm, dagegen beträgt die Oberfläche des Darmes durch seine Schlingelung, Krypten und Zotten in der Regel um 400 qm, mindestens 200 qm und höchstens 600 qm!).

Aus obigen Fragen und Antworten erklärt sich die ungeheure Bedeutung des Darmes für das Immunsystem, der die gesamte Körperenergie über das Immunsystem an sich binden kann, im Falle eines schlechten Funktionierens oder eines schlechten Milieus, aggressiver Keime, schlechter Ernährung etc.. Ein gestörter Darm kann alle Kraft eines Menschen an sich binden, so dass er völlig erschöpft ist und zu nichts fähig, ständig krankheitsanfällig und dies ohne zu wissen warum. Man weiss dies insbesondere vom Darmsoor, aber auch von allen anderen Fehlbesiedlungen des Darmes, von der Fehlernährung, von der Darmvergiftung und nicht zuletzt von der **Darmselbstvergiftung**.

Diese findet insbesondere dann statt, wenn die Darmentleerung stark verzögert ist und zwischenzeitlich Gärungs- und/oder Fäulnisprozesse auftreten, was sich häufig an Stuhlverhaltung, unregelmässigem Stuhlgang, Blähungserscheinungen, Darmkrämpfen, stark stinkenden Stühlen und weiteren Symptomen zeigen kann.

Ein häufiger Irrtum besteht darin, dass die Menschen meinen, wenn sie täglich Stuhlgang hätten, wäre ihr Darm in Ordnung. Ein kleines Beispiel zeigt Ihnen schnell, wie kurzfristig dies ca. 1 Woche braucht, bis er die verdauten Reste wieder abgibt, müsste dann normal funktionierend sein, denn der Patient hat täglich Stuhlgang – nur immer den Stuhlgang von vor 7 Tagen! Aber das täglich! – Also ist ein täglicher Stuhlgang wohl eine wichtige Sache, jedoch bei weitem nicht der wichtigste Hinweis auf einen gesunden Darm!

Wenn Sie nun Ihr Immun-Abwehr-System aus irgendwelchen Gründen kräftigen wollen (z. B. Krankheit, Schwächezustand, anhaltendes Missbefinden, Beschwerden unklarer Ursache, bekannte oder unbekanntes Vergiftungen aus der Umwelt, der Nahrung oder überhaupt bei Darmfunktionsstörungen etc.), dann ist es sicher der günstigste Weg, der direkteste und der schnellste, ohne ein einziges Medikament zu schlucken und ohne wesentliche Nebenwirkungen befürchten zu müssen – schnell, wirkungsvoll und angenehm sich zu kräftigen durch einen Darmeinlauf (evtl. ähnliche Wirkung durch ein schonendes und nebenwirkungsarmes Abführmittel, jedoch nicht so sicher und mit mehr Nebenwirkungen behaftet). Es ist also das

ideale Mittel zur Kräftigung des Immunsystems!

Leider besitzt diese Methode einen negativen Ruf. Würde diese Methode in der Bevölkerung mehr akzeptiert, so wäre damit zu rechnen, dass sich das Befinden der Bevölkerung wesentlich verbessern würde, sich depressive Stimmungen vermindern würden, ebenso die Ängste, eine Unzahl von Krankheiten und Befindensstörungen sowie ein Unzahl von chronischen und unheilbaren Krankheiten möglicherweise nicht mehr oder sehr viel seltener auftreten würden und dies alles ohne Kosten für die Krankenversicherung – aber auch ohne Nebenwirkungen für die Patienten und ohne wesentliche Kosten für dies – man müsste tatsächlich eine Untersuchung durchführen, welchen Einfluss z. B. die regelmässigen Einläufe auf das Auftreten eines Dickdarmkrebses hätten (einer der am häufigsten auftretenden Krebsformen!) – aber auch unser Gesundheitsminister wäre sicher gut beraten, wenn er nicht immer nur auf seine schulmedizinischen Berater hören würde und mit wenigen Franken eine Propagandakampagne für naturheilkundliche Methoden ausgeben würde, die seine chronischen Bremsversuche, die langfristig sowie nicht wirken können, nach relativ kurzer Zeit überflüssig machen würde!

Noch eine wichtige Bemerkung zum Verständnis:

Wie kommt es zur Selbstvergiftung?

Es wird regelmässig vergessen, dass der Darm nicht nur die Nahrungssubstanzen aufnimmt in das Lymph- und Blutsystem (Resorption), sondern dass er auch das **wichtigste** Ausscheidungsorgan des Körpers ist (Excretion) – täglich werden ca. 50 l Körperflüssigkeit in den Darm ausgeschieden, gutes rein, schlechtes bleibt draussen = ähnlich wie Filtration – allerdings unter aktiver Kontrolle der Darmwand und teilweise aktiver Wiederaufnahme (vergleichbar mit dem Nierensystem: ein Grossteil des Blutserums wird abfiltriert und danach passiv und aktiv wieder (zurück-) resorbiert, soweit Bedarf besteht). Bei Stuhlverhaltung, Gasbildung, Fäulnis, Entzündung usw. kommt immer mehr auch schlechtes herein = Selbstvergiftung (Autointoxikation).

Durchführung

Der hohe Darmeinlauf wird durchgeführt mittels eines Irrigators (Wasserbehälter für 1 bis ca. 3 l plus Gummischlauch). Das am häufigsten verwendete Gerät heisst: OROS-Reiseirrigator mit Zubehör.

Zur Einführung in den Darm werden in der Regel kleine Kunststoffröhrchen verwendet, die sich zur Spitze hin verjüngen und meist zwischen sich und dem Schlauch einen kleinen Verschlussahn als Zwischenstück haben. Günstiger als ein Einlaufeinführungsstück ist ein Vaginalansatz, der folgende Vorteil bietet:

1. Wesentlich breiteres Einführungsteil (die Rundung des Ansatzes führt nicht zu Spiessungsverletzungen wie bei den einfachen Einlaufsystemen)
2. Mehrere – meist 5 Öffnungen an der Spitze werden selten gleichzeitig verschlossen durch Darminhalt, während dies bei der einfachen Öffnung doch relativ leicht passiert
3. der Dehnungsdruck auf den Darm erfolgt weiter oben und schonender, veranlasst daher weniger zu sofortigem Stuhl drang.

Bei der Durchführung ist neben dem Besitz eines geeigneten Gerätes die **richtige Wassertemperatur** sehr wichtig, die entweder bei 36°C liegt, wenn der Patient kein Fieber hat, evtl. sogar höher bei höherer Temperatur = momentane Körpertemperatur, falls nicht mit dem Thermometer gemessen werden sollte, so ist die Temperatur richtig, wenn sie der

fühlenden Hand im ersten Moment etwas zu warm erscheint, dann aber sofort angenehm wird – **keinesfalls nur lauwarm!**

Die Wassermenge darf **nur sehr langsam in den Darm fließen**, was man ohne weiteres durch die Höhenposition des Wasserbehälters regulieren kann (hohe Position = starker Wasserdruck; tiefe Position = geringer Wasserdruck), aber auch mit der Hand durch

Abknicken des Schlauches mehr oder weniger stark geregelt werden kann – *das Zwischenstück mit dem Verschlussahn ist in der Regel überflüssig!*

Damit der Darm sich löst und sich nicht im Gegenteil verkrampft (d.h. das hereinfließende Wasser wieder auswirft), sollte unbedingt eine **entspannte** Position eingenommen werden, im Liegen, am besten auf dem Rücken mit aufgestellten Beinen und gut unterlegtem Kopf, seitlich abgelegten Armen – bitte selbst kontrollieren, ob alle Muskeln gut entspannt sind! – in angenehm warmer Umgebung (meist Badezimmer).

Dies führt insgesamt reflektorisch zu einer ebenfalls entspannenden Wirkung auf den ansonsten nicht direkt beeinflussbaren Darm.

Falls trotzdem vorübergehend verstärkte Krampfneigung in einigen Darmabschnitten auftreten sollte, muss unbedingt von aussen auf diesen Teil Druck ausgeübt werden, meist mit einer streichenden, leicht drückenden Hand durch den Patienten selbst – oder besser durch eine Hilfsperson – am besten in die Richtung, in die das Wasser fließen soll, d.h. darmaufsteigend oder gleich bleibend mit verschränkten Fingern die Hände auf den Unterbauch lagern (Gewicht = Druck) und mit dem Daumen den Querdarm eindrücken. Falls trotzdem noch weiter in mehreren Darmabschnitten Verkrampfungen auftreten sollten, müsste eine Bauchpresse durchgeführt werden mit tiefer Inspiration in den Bauch (wie ein der Auswurfphase bei der Geburt), was den Druck im gesamten Abdomen deutlich erhöht und nach wenigen Sekunden zu einer Entspannung des gesamten Darmes führt; den After sollte man möglichst aktiv zudrücken, damit nicht grössere Mengen der Flüssigkeit zwischenzeitlich verloren gehen.

Die **Einlaufmenge** richtet sich nach der Erfahrung des Patienten und der Hilfsperson.

Anfangs ist es meist nicht möglich mehr als 0,5 l Wassermenge einzuführen, nach wenigen Versuchen sollten jedoch mindestens 1 – 2 l erreicht werden und über 2,5 – 3 l sind ohne weiteres möglich, jedoch meist nicht notwendig, um den gesamten Dickdarm vom Anus bis zum Coecum bzw. zur Ileocoecalkappe zu füllen. Häufig tritt schon bei 2 – 2,5 l ein gewisser Teil der Flüssigkeit ins Ileum (Dünndarm) über.

Weitere Möglichkeiten zur Entspannung des Darmes bestehen insbesondere in der **Bauchatmung**, anstelle von Brustatmung, die insbesondere **vor** dieser Massnahme geübt werden sollte, d.h. der Patient sollte unbedingt gelernt haben, bewusst in den Bauch einzuatmen und diesen Druck über das Zwerchfell kurze Zeit zu halten, um dann die Luft langsam, möglicherweise unter Beibehaltung des Zwerchfelldruckes, wieder abzulassen durch das Ausatmen (für Fortgeschrittene!).

Häufigkeit der Massnahmen:

Je nach Störung der Darmfunktion von ganz gelegentlich bis zu täglich mehrmals. Trotz vieler bekannter Vorurteile in dieser Richtung (dass das häufige Wiederholen gefährlich sei), muss ich dem konsequent widersprechen. Die Massnahmen ist in keiner Weise gefährlich, wenn sich entsprechend obigen Anweisungen durchgeführt wird und dies mit reinem Wasser ohne irgendwelche gefährlichen Zusätze (sehr gefährlich sind z. B. die früher üblichen Seifeneinläufe!) – Dagegen ist gegen eine leichte Kamillenteezulage nichts einzuwenden.

VIEL ERFOLG!

P.S.: Der Wasserbehälter sollte rechts oben vom Kopf aufgehängt werden, damit Ihr Blick öfters nach rechts wandert.