



Der Kaffee-Einlauf

Die Heil- und Schmerzlindernde Wirkung von Kaffee-Einläufe wurde zufällig während des 1. Weltkrieges entdeckt, als durch die Besetzung von Deutschland, das Morphinum und andere Schmerzmittel nicht mehr in genügenden Mengen vorhanden war. Ärzte und Krankenschwester gaben den verwundeten Soldaten aus lauter Verzweiflung, einfache Wasser-Einläufe. Einige Krankenschwestern kamen auf die Idee, den übrig gebliebenen Kaffee der Chirurgen, zu den Einläufen beizumischen. Siehe da, die Soldaten berichteten über eine enorme Entlastung und Schmerzlinderung durch diese Anwendungen.

Was bewirkt ein Kaffee-Einlauf?

- Erweiterung der Blutgefäße des Pfortader-Kreislaufes und Öffnung der Gallengänge.
- Die Gallenproduktion wird angeregt. Einzigartig unter den sogenannten Choleretika (Galle anregende Mittel) ist, dass die Enzyme des Kaffees hierbei eine Rückresorption der toxischen Anteile der Galle über die Darmschleimhaut verhindern.
- Theophylline und Theobromine, wichtige Stoffe im Kaffee, erweitern die Gefäße des Darmes und wirken dort Entzündungen entgegen.
- Die Palmitate im Kaffee verstärken die sogenannten Glutathion S-Transferase, welche für die Entfernung toxischer Radikale im Blut und Serum verantwortlich sind.
- Die Flüssigkeit an sich bewirkt eine Stimulation des Organ-Nerven-Systems.
- Da der Kaffee-Einlauf idealerweise bis zu 15 Minuten gehalten wird (das gesamte Blut des Körpers durchströmt die Leber ca. alle 3 Minuten), ist der Einlauf mit Kaffee einer Art Dialyse über die Darmschleimhaut gleich zu setzen. Es kommt somit zu einer starken Reinigung und Entgiftung des Körpers.
- Allgemeine schmerzlindernde Wirkung

Das Tolle am Kaffee-Einlauf ist, dass er sicher und einfach durchzuführen ist. Sogar bis zu alle 4 Stunden kann ein Einlauf genommen werden ohne negative Wirkung auf den Körper zu zeigen.

Die Herstellung des Einlaufes ist denkbar einfach. **Sie benötigen:**

- gemahlener Bio-Kaffee (nicht entcoffeiiniert, kein Instant)
- ein Einlaufgerät („Irrigator“ - Fassungsvermögen mindestens 1 Liter)
- Handtücher als Unterlage und ein Kopfkissen
- Vaseline/Nivea
- Wärmflasche und Haken o.ä. zum Anhängen
- ca 45 Minuten ungestörte Zeit in unmittelbarer Nähe zur Toilette

Tipps für den Anfang:

Optimal ist ein Kaffee-Einlauf, wenn es an dem Tag bereits einen Gang zur Toilette gab. Ansonsten würde der Einlauf in erster und schneller Weise abführend wirken und die gewünschte Dauer von 15 Minuten dürfte nahezu unmöglich sein. Dann als Praxistip: zunächst einen schnellen Einlauf mit handwarmem Wasser, der den Stuhlgang anregt und dann anschließend der Kaffee-Einlauf mit seinen anderen positiven Effekten.

Einlauf-Anfänger „proben“ am besten die Prozedur mit einem einfachen Wasser-Einlauf.



Durchführung Rezept für 1 Liter „Kaffee“:

- 3 EL Kaffeepulver in 0,3 l Wasser geben und zugedeckt zum Kochen bringen
- die Hitze reduzieren und weitere 15 Minuten leicht köcheln lassen ohne Deckel
- Inzwischen das Badezimmer vorbereiten: gut vorwärmen, Liegeplatz mit Handtüchern und Kopfkissen herrichten, alles bereitstellen (Uhr, Vaseline, Wärmflasche, Buch, ...)
- Durchseien (feines Sieb), die Flüssigkeit auf 1 Liter auffüllen und dabei temperieren ca. 38°C
- in den Irrigator geben und die Luft aus dem Schlauch lassen
- durch ein Gefälle kann der Kaffee in den Körper reinlaufen: den Irrigator deutlich höher platzieren als man liegt (Fenstergriff, Handtuchstange...)
- das Darmrohr und ev. auch die Umgebung am Darmausgang mit Vaseline/Nivea gleitfähig machen
- auf die linke Seite legen, das rechte Knie anziehen und das Darmrohr langsam und vorsichtig, aber tief einführen. Den Hahn öffnen. Tief und ruhig atmen und entspannen. Den Kaffee langsam und in Intervallen reinlaufen lassen.
- Es ist angenehm, wenn dabei die Wärmflasche während der Prozedur auf dem rechten unteren Rippenbogen liegt.
- Wenn der ganze Kaffee im Darm Platz gefunden hat, schließen Sie den Hahn und entfernen das Rohr. Noch eine Weile so liegen bleiben!
- Es ist optimal, wenn der Kaffee nun möglichst 15 Minuten im Darm gehalten werden kann. Während dieser Zeit können Sie sich auch gerne auf den Rücken legen oder über den Rücken auf die rechte Seite drehen.
- Nach spätestens 15 Minuten oder wenn Sie den Drang verspüren, begeben Sie sich auf die Toilette, bis Sie ihren Darm vollständig entleert haben.

Es kann sein, dass Sie am Anfang nicht die gesamte Menge Flüssigkeit in den Darm bekommen. Zwingen Sie bitte nichts und füllen Sie den Darm mit nur so viel Flüssigkeit wie Sie es halten können.

Auch ist es möglich, dass Sie am Anfang die Flüssigkeit keine 15 Minuten halten können. Auch dies ist kein Problem. Erzwingen kann man es nicht! Halten Sie die Flüssigkeit für so lange wie Sie es können. Übung macht den Meister!