

Natürliche Darmreinigung und Entgiftung mit Kaffee

Kaffee-Einläufe wurden erstmalig während des ersten Weltkrieges eingesetzt. Aufgrund von Knappheit an Morphium wurde zur Schmerzlinderung der verletzten Soldaten vermehrt diese Form von Einlauf eingesetzt.

Professor O.A. Meyer und Professor Martin Heubner (Universität Göttingen) bestätigten 1920, anhand von kontrollierten Untersuchungen, die positiven Wirkungen des Kaffee-Einlaufes. Der deutschamerikanische Arzt Dr. Max Gerson verwendete schließlich diese Erkenntnisse ab den 1930er Jahren, im Rahmen seiner Krebstherapie.

Was soll der Kaffee-Einlauf bewirken?

Beim Kaffee-Einlauf wird **biologischer** Kaffee rektal in den Enddarm eingeführt. Der Kaffee wird hier resorbiert und gelangt über das Pfortadersystem in die Leber.

Kaffee enthält chemische Produkte wie **Koffein** und **Palmitate**. Diese lösen in der Leber eine deutliche Reaktion aus, die zu einer Kontraktion der Gallenwege führt. Der Kaffee-Einlauf bewirkt eine Reinigung der Leber, und damit eine meßbare Entgiftung.

Weiterhin kommt es zu einer Reinigung des Darmes. Auch wird die Peristaltik aktiviert, so dass es zu einer Stuhlentleerung auch aus höheren Regionen des Darmes kommt.

Gründe für Kaffee-Einlauf:

- *reinigt den Darm, verbessert seine Peristaltik und macht Energie frei,*
- *fördert geistige Klarheit und bessere Stimmung*
- *verbessert die Verdauung, hilft Parasiten und Candida loszuwerden*
- *unterstützt die Entgiftungsfunktion der Leber und fördert den Gallenfluss*
- *kann bei chronischen Erkrankungen unterstützend helfen. Kaffee-Einläufe haben eine allgemeine schmerzlindernde Wirkung*

Womit wird der Einlauf durchgeführt?

Wir empfehlen ein **Irrigator - Set** (1 Liter).

Quergedacht: *Ich sehe in der Art der Anwendung vom Kaffee-Einlauf nicht nur eine physiologische, sondern auch eine meditative Komponente. Die Auseinandersetzung mit den Folgen vom eigenen Lebensstil fördert ein erhöhtes Bewusstsein für körperliche und geistige Vorgänge und bietet Chancen zur Verhaltensregulation und Verhaltensänderung.*

FAZIT: Das regelmässige Trinken von Kaffee ist nachweislich schädlich für den Körper. Ob Kaffee-Einläufe gesundheitlichen Nutzen bringen, ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Wer auf wissenschaftliche Studien Wert legt, wird sich vermutlich nicht für einen Kaffee-Einlauf entscheiden. Wer jedoch auch die praktische Erfahrungen von Anwender der Methode schätzt, lässt es vielleicht auf einen Versuch ankommen.

Kaffeeinlauf

Zubereitung (für 3 Kaffeekonzentrate): 7 gehäufte Esslöffel (ca. 70 - 80 g) gemahlene biologische Kaffeebohnen in einem Liter Wasser 5 Minuten aufkochen und dann noch 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch einen Kaffeefilter sieben. Sie können das Konzentrat im Kühlschrank aufbewahren. Für einen Einlauf nehmen Sie 1 Drittel Konzentrat und ergänzen dieses bis zu einem Liter mit Wasser.

Achten Sie auf die Temperatur: **HANDWARM** (38 °)

Milch und Zucker zum Kaffee?

Natürlich nicht!



Vorbereitung: Es ist gut, in einem warmen und ruhigen Raum zu sein. Handtuch, vorbereiten und für einen ungehinderten Zugang zur Toilette sorgen.

Vor dem eigentlichen **Kaffeeinlauf** ist es wichtig den Dickdarm mit einem Wassereinlauf auszuspülen. Dies entleert den Darm, so dass der Kaffee-Einlauf leichter gehalten werden kann und die Wirkung höher ist.

Anwendung: Legen Sie sich mit angezogenen Beinen auf die rechte Seite und führen Sie das Einlauf-Röhrchen mit einer leichten Drehbewegung ca. 2 - 3 cm in den After ein. Das Ganze soll schmerzlos sein!

Atmen Sie immer wieder tief in den Bauch, dies fördert die Entspannung und verteilt den Kaffee in alle Abschnitte vom Dickdarm. Versuchen Sie die Flüssigkeit bis zu 15 Minuten im Darm zu halten.

Der Einlauf kann nach Bedarf und in Abhängigkeit vom jeweiligen Gesundheitszustand einmal pro Monat bis hin zu einmal pro Woche eingesetzt werden.

Kontraindikation: Trotz der zahlreichen Vorteile, ist bei der Durchführung eines Einlaufs Vorsicht geboten. **Nicht geeignet sind Einläufe:**

- bei akuten Baucherkrankungen und unklaren Bauchschmerzen
- bei Darmverschluss, Divertikulitis oder Morbus Crohn
- nach einer Bauchoperation
- in der Frühschwangerschaft und bei drohendem Abort
- bei Blut im Stuhl und bei Tumoren im Bauch (z.B. Darmkrebs)
- bei rektalen Darmfisteln und Scheidenfisteln.

TIPS: Führen Sie nur so viel Flüssigkeit in den Darm ein wie Sie halten können. Es ist möglich, dass Sie am Anfang die Flüssigkeit keine 15 Minuten halten können. Erzwingen Sie nichts, und halten Sie die Flüssigkeit nur so lange wie Sie es können.

Gerade am Anfang, bitte den Einlauf in unmittelbarer Nähe der Toilette durchführen! Später können die Einläufe auch in bequemerer Umgebung durchgeführt werden.