

Informationen zum Kaffee-Einlauf

Kaffee-Einläufe reinigen die Leber, sodass diese ihrer Funktion als Entgiftungsorgan wieder effektiv nachkommen kann. Bei einem Kaffee-Einlauf wird der Kaffee über die Darmschleimhaut aufgenommen und gelangt so in den Blutkreislauf und von dort zur Leber.

Anwendungsgebiete

- Entgiftung der Leber
- Migräne/Stirnkopfschmerzen
- Ausleitung von Kupfer

Wirkungsweise

- Reinigt und heilt den Darm
- Entgiftet Leber und Darm und hilft beim Wiederaufbau der Leber
- Lindert Schmerzen
- Hilft Parasiten zu bekämpfen
- Lindert viele Vergiftungssymptome
- Hilft bei Depressionen, Nervosität und Aggressionen
- Verschafft mehr Energie und Lebensfreude
- Er entlastet die Leber sehr stark, weil das Glutathion, ein antioxidativ wirkender Stoff, erhöht wird.

Beachten Sie bitte folgendes

- Der Kaffee-Einlauf ist kein Reinigungseinlauf zur Entleerung des Darms. Damit der Kaffee von der Darmschleimhaut aufgenommen werden kann, muss der Darm leer sein. D.h. Sie sollten sich vorher Stuhlgang gehabt haben. Sollten Sie keinen Stuhlgang gehabt haben, können Sie mithilfe eines wässrigen Einlaufs den Darm zunächst entleeren, bevor Sie den Einlauf durchführen.
- Dieser Einlauf kann bis zu drei Mal täglich durchgeführt werden.
- Sie können den Einlauf zu jeder Tageszeit durchführen. Falls Sie empfindlich auf Koffein reagieren, sollten Sie ihn allerdings morgens durchführen, da einige Menschen mit Einschlafproblemen darauf reagieren, wenn Sie ihn kurz vor dem Schlafengehen durchführen.

Vorbereitung des Kaffees für den Einlauf

- 1-3 EL dunkel gerösteten koffeinhaltigen Kaffee (bevorzugt Bio) 12 Minuten aufbrühen, filtern und im Verhältnis 1:3 mit kaltem Wasser auffüllen
- Beispiel: 100 ml Wasser aufkochen mit 1-3 EL Kaffee, filtern Sie den Kaffee und werfen Sie den Kaffeesatz. Anschließend füllen Sie den Kaffee mit 200-300 ml kaltem Wasser auf, um diesen auf Körpertemperatur bringen.
- Mindestens 12-15 Minuten im Darm behalten. Achten Sie darauf, dass der Kaffee Körpertemperatur hat, sonst ist es schwieriger ihn im Darm zu behalten.

Vorbereitung eines Einlaufs

- a. Folgende Hilfsmittel sollten Sie sich vorab bereit legen:
 - i. Windelunterlagen, Papiertücher, altes Badetuch (was Sie anschließend entsorgen)
 - ii. Einmal-Handschuhe
 - iii. Vaseline, gleitende Creme oder Olivenöl
 - iv. ggf. Wärmflasche oder Rotlichtlampe
- b. Bauen Sie das Einlauf-Gerät entsprechend der Herstelleranleitung zusammen
- c. Bereiten Sie die Einlaufflüssigkeit vor. Füllen Sie ca. 400 ml körperwarmen Kaffee in den Behälter.
- d. Fetten Sie das Darm-/Klisterrohr z. B. mit Vaseline ein. Nehmen Sie dazu ein Stück Toilettenpapier.
- e. Bedecken Sie die Liegefläche z.B. mit Windelunterlagen, den Zellstofftüchern oder dem Badetuch. Am besten suchen Sie sich einen Platz in Nähe der Toilette, da man nach Verabreichung des Einlaufs relativ schnell zur Toilette muss, um sich zu entleeren.
- f. Drehen Sie den kleinen Hahn auf und lassen Sie so viel Wasser ins Waschbecken laufen, bis keine Luftbläschen mehr im Schlauch sind, dann schließen Sie den Hahn.
- g. Beachten Sie bitte auch, dass der Behälter höher angebracht werden muss (z.B. Handtuchhaken oder Türklinke) als man selbst liegt, damit die Flüssigkeit in den Darm fließt (je höher der Behälter aufgehängt wird, umso schneller fließt die Flüssigkeit).
- h. Legen Sie die den Einlauf neben sich bereit

Durchführung eines Einlaufs

Auf youtube finden Sie viele hilfreiche Videos mit genauen Anleitungen zur Durchführung eines (Kaffee-)Einlaufs.

- a. Ziehen Sie die Einmal-Handschuhe an und fetten Sie nun den After mit Vaseline, einer fettenden Creme oder Öl ein.
- b. Legen Sie sich auf die rechte Körperseite. Um die Bauchmuskulatur zu entspannen, können Sie sich ein paar Minuten vorher eine Wärmflasche auf den Bauch legen.
- c. Nun schieben Sie das Klistier-/Darmröhrchen vorsichtig einige Zentimeter tief (der Hahn sollte draußen sein). Sie sollten hierbei keine Schmerzen verspüren. Drehen Sie en Hahn auf und lassen sie die vorbereitete Flüssigkeit in den Darm einlaufen. Wichtig ist auch hierbei, dass Sie keine Schmerzen haben – Sie können so viel Wasser einlaufen lassen, wie es für Sie angenehm ist.
- d. Nun können Sie den Hahn schließen und das Röhrchen vorsichtig und langsam entfernen. Ziehen Sie dabei nicht am Schlauch, sondern am Einlauf-Rohr.
- e. Lassen Sie den Kaffee einwirken, massieren Sie währenddessen Ihren Bauch im Uhrzeigersinn.
- f. Nach etwa 12-15 Minuten wird der Kaffee wieder ausgeschieden

Reinigung des Einlaufgeräts

- a. Spülen Sie das Einlaufgerät mit reichlich heißem Wasser gründlich durch.
- b. Das Rohr kochen Sie anschließend aus und desinfizieren es gegebenenfalls.
- c. Entsorgen Sie die benutzten Einmal-Artikel wie Handschuhe, Schutzfolie oder Zeitstofftücher im Haushaltsmüll

Kein Darmeinlauf darf durchgeführt werden bei

- a. Schwangerschaft
- b. Erbrechen, Bauchschmerzen, Blinddarmentzündung
- c. Darmdivertikeln, Darmfisteln, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn
- d. Bauchfellentzündung, nach Bauchoperation
- e. Darmverschluss
- f. Blut im Stuhl, Darmkrebs