

Darmreinigung

Der Einlauf ist ein wesentlicher und nahezu unverzichtbarer Bestandteil des Fastens. Er dient der Pflege des Darms und findet jeden 2. Tag statt. (3./5./7. Fastentag)

Was du dafür brauchst:

- Reiseirrigator z.B.: der Firma Weidemeyer (Oros)
- Großes Handtuch
- Öl oder Creme
- 1 – 1,5 l körperwarmes Wasser (nicht zu warm und nicht kalt!)
- eine Aufhängemöglichkeit in Türklinenhöhe
- evtl. Papiertücher
- warme Hände und Füße

Wie du den Einlauf machst:

1. Du füllst den Behälter mit körperwarmem Wasser und hängst ihn auf (z.B. Türklinke, nicht höher)
2. Du bereitest deine Unterlage in deinem Badezimmer vor
3. Das Zimmer sollte warm sein, wie auch deine Füße
4. Lass eine kleine Menge des Wassers in das Waschbecken ablaufen und stoppe wieder. Damit testest du den Wasserfluss.
5. Fette das Darmrohr mit etwas Öl/Creme ein
6. Am besten haben sich folgende zwei Positionen bewährt, um das Darmrohr in den After einzuführen: a. Im Vierfüßlerstand auf den Ellbogen abgestützt b. Auf der linken Seite liegend
7. Öffne nun die Wasserzufuhr und lass das Wasser einlaufen
8. Wenn mindestens 1 l (oder die ganze Menge) hinein gelaufen ist, stoppe die Wasserzufuhr wieder
9. Behalte die Wassermenge möglichst eine Weile in deinem Bauchraum. Du kannst zur Hilfe die Beine hochlegen, dich auf dem Rücken hin- und herbewegen oder eine ganz leichte Bauchmassage machen
10. Wenn der Druck von innen zu groß wird und du ihn nicht mehr halten kannst, gehe auf die Toilette
11. Nach dem letzten Toilettengang 15 – 20 Minuten ausruhen