



Der Einlauf

Der Einlauf ist das beste Mittel gegen Hunger, Kopfschmerzen, Übelkeit und anderen Fastenbeschwerden.

Anfänger sollen mit 1/2 Liter Wasser beginnen und dann allmählich auf 1 Liter steigern. Je länger man das Wasser hält, desto stärker ist der Reinigungseffekt. Der Einlauf kann nach dem Fasten während der Aufbauzeit durchaus weiter praktiziert werden. Danach in der Hausapotheke - wo er früher seinen festen Platz hatte - aufbewahren und nur bei akuten Infektionen verwenden.

- Einlaufbehälter in Badezimmer oder Toilette mit Wasser füllen
- Luftblasen entfernen
- Hahn schließen
- Darmrohr am Schlauchende einfetten (Vaseline, Creme o.ä.)
- gefüllten Einlaufbehälter erhöht aufhängen (z. B. Duschhalterung)
- mit Knien und Ellenbogen auf den Boden knien und das Darmrohr einführen, ein wenig dagegen pressen
- Hahn öffnen und Wasser einfließen lassen
- dabei Bauchdecke locker lassen, ruhig atmen
- wenn das Wasser eingelaufen ist, Darmrohr entfernen und Wasser solange wie möglich halten
- nach einigen Minuten treibt ein heftiges Drängen auf die Toilette
- 2-3 mal schließen Wasser und Darminhalt befreiend heraus
- nach dem Einlauf Irrigator gründlich reinigen

