



Kaffeeeinlauf

Folgende Utensilien benötigen Sie für einen Kaffee-Einlauf:

1. Irrigator
2. Milden und gemahlten Bio-Kaffee.
3. Einen Topf zum Kochen des Kaffees.
4. Einen Kaffeefilter und Filterpapier.
5. Vaseline zum Einführen des Reglers in den Enddarm.
6. Eine dicke Decke, ein großes Handtuch, ein Kissen.

Zubereitung für einen Kaffee-Einlauf

Drei gehäufte Esslöffel (ca. 25-30 g) Kaffee in einen Edelstahltopf geben, mit ca. 1 Liter Leitungswasser bedecken, 3 Minuten kochen und weitere 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Achtung: Keinen zu kleinen Topf verwenden, um ein Überlaufen des Kaffees beim Kochen zu verhindern.

Das Kaffeegemisch durch den Filter laufen lassen und ggf. auf 1 Liter mit kaltem Wasser auffüllen. Die Temperatur für die Anwendung sollte ca. 37 Grad sein.

Durchführung

Achten Sie darauf, dass beim Einfüllen des Kaffees in den Irrigator das Ventil am Schlauch zugedreht ist, damit kein Kaffee rauslaufen kann.

Bevor Sie mit dem Einlauf beginnen, lassen Sie eine kleine Menge des Kaffees herauslaufen, um den Schlauch von Luft zu befreien.

Je entspannter Sie sind, desto angenehmer verläuft der Einlauf. Komfort ist deshalb wichtig. Richten Sie sich mit Decke und Handtuch, das Sie auf dem Boden ausbreiten, einen gemütlichen Platz auf dem Badezimmerboden her und legen Sie ein Kissen unter den Kopf.

Der Einlaufbehälter sollte sich ca. 60 cm oberhalb des Körpers befinden – am besten stellen Sie ihn auf einen Hocker oder hängen ihn an einen Haken. Achten Sie darauf, dass der Kaffee nicht zu schnell oder mit zu viel Druck einläuft. Schmieren Sie das Endstück des Darmrohrs ca. 5 cm mit Vaseline ein und führen Sie es dann in den Anus ein. Das Ventil nun so einstellen, dass der Kaffee einlaufen kann. Sie liegen dabei auf der linken Seite, die Beine sind leicht angezogen (Embryonalstellung). Atmen Sie ruhig und tief in den Bauch. Wenn der Kaffee eingelaufen ist, können Sie das Endstück aus dem After nehmen.

Versuchen Sie den Kaffee-Einlauf für 12 bis 15 Minuten zu halten, bevor dieser wieder herausgelassen wird.

Die Zeit während des Haltens des Kaffee-Einlaufes kann zum Musikhören, zur Atemtherapie oder für andere Entspannungsmethoden genutzt werden.

Wichtig ist, dass Sie dabei in der linken Seitenlage liegen bleiben oder auf den Rücken legen und die Beine anstellen.

Um den Kaffee-Einlauf 15 Minuten halten zu können, ist es wichtig, den Dickdarm vorher auszuspülen. Idealerweise sollten zwei Wasser- oder Kräuterteeeinläufe gemacht werden, bevor Sie den Kaffee-Einlauf durchführen. Dies wird den Darm entleeren, so dass der Kaffee-Einlauf leichter gehalten werden kann.

Mögliche Probleme

Viele Patienten erlernen die Routine der Einläufe ohne Schwierigkeiten und genießen das Gefühl von Leichtigkeit, Schmerzreduktion und zusätzlicher Energie, welche die Einläufe mit sich bringen. Dennoch kann es bei einigen auch zu Schwierigkeiten kommen.

Bei großen Stuhlsammlungen im Darm und chronischer Verstopfung sind die Patienten nicht in der Lage, einen Liter Kaffeelösung einlaufen zu lassen, geschweige denn zu halten. Die Lösung besteht darin, nur das einzuführen, was bequem geht und es so

lange wie möglich im Darm zu behalten – auch wenn es nur einige Minuten sind. Den Darm anschließend entleeren und die verbleibende Kaffeelösung einlaufen lassen. Auch diese für 12 bis 15 Minuten halten und danach wieder entleeren. In der Regel können bereits nach zwei bis drei Tagen, wenn der Darm von alten Stuhlsammlungen befreit ist, die Einläufe mit dem gesamten Inhalt genommen und auch ohne Schwierigkeiten für 12 bis 15 Minuten gehalten werden.

Einige Patienten leiden unter Blähungen, die den Einlauf daran hindern, in den Darm zu gelangen. In diesem Fall hilft es, zunächst einmal eine kleine Menge Kaffee (0,15 – 0,3 l) in den Darm einlaufen zu lassen und anschließend den Einlaufbehälter auf die Höhe des Patienten abzusenken. Dies ermöglicht, dass Kaffee zurück in den Behälter laufen kann. Oft werden dadurch die Gase vorangetrieben, was sich in einem Blubbern im Behälter bemerkbar macht. Danach den Behälter wieder auf die erforderliche Höhe bringen. Nach Entweichen der Gase kann der Einlauf leichter fortgesetzt werden.

Zubereitung eines Kaffee-Konzentrates

Falls Ihnen der Einlauf gut bekommt, dann können Sie vorab für 6 Einläufe ein sog. Kaffeekonzentrat herstellen.

Rezeptur: ca. 170 g Kaffee, wie oben beschrieben, in 2 Liter Wasser kochen. Durchsieben und ggf. wieder auf 2 Liter auffüllen; abkühlen lassen und im Kühlschrank in einer Glas- oder Keramikkaraffe (kein Plastik) aufbewahren.

Wenn Sie sich einen Einlauf zubereiten wollen, dann nehmen Sie 330 ml kaltes Kaffee- Konzentrats, füllen dies mit 330 ml kochendem und 330 ml kaltem Wasser auf. Somit erhalten Sie einen Kaffee-Einlauf, der genau 39° warm ist und sofort eingeführt werden kann.

Wenn Sie glauben, Sie schaffen den Kaffee-Einlauf nicht oder irgendwelche Probleme dabei haben, dann wenden Sie sich bitte an uns. Wir haben ihn alle selbst ausprobiert und beraten Sie gerne.

Gutes Gelingen!