

# DARMREINIGUNG

---

Darmreinigung ist ein essentieller Bestandteil des Fastens. Sie dient der Reinigung, der Stoffwechselumstellung und mildert unangenehme Begleiterscheinungen des Fastens. Am Wichtigsten ist sie am 1. Fastentag. Hier sollte eine möglichst vollständige Entleerung stattfinden.

Daher werden entsprechende Hilfsmittel (Glauber- oder Bittersalz) eingesetzt. Auch während der Fastenwoche kann es noch spontan zu Stuhlgang kommen. Dies kann unterstützt werden durch sanfte Abführmittel wie Sauerkraut- oder Pflaumensaft. Auch ein Einlauf ist eine optionale und zusätzliche Möglichkeit der inneren Reinigung.

Am 1. Fastentag:

An diesem Tag solltest Du Glaubersalz oder F.X. Passage zur vollständigen Darmentleerung nutzen. Am besten ist es, die Mischung bereits am Vorabend anzusetzen und über Nacht stehenzulassen. Vor allem wenn Du das Glaubersalz mit kochendem Wasser auflöst und wieder abkühlen lässt, verringert sich der bittere Geschmack.

## Glaubersalz

- Männer 30-40 g Glaubersalz (etwa 3-4 gestrichene Esslöffel)
- Frauen 20-30 g Glaubersalz (etwa 2-3 gestrichene Esslöffel)

Wenn Du einen empfindlichen Darm hast, empfehlen wir F.X. Passage bzw. die jeweils geringere Menge Glaubersalz.

Du löst das Produkt in heißem Wasser auf, lässt es abkühlen und fügst nach Geschmack etwas frischen Zitronensaft hinzu. Dann innerhalb von etwa 15 Minuten austrinken. Da das Bittersalz unangenehm schmeckt, bereitest Du eine Tasse wohlschmeckenden Tee (z.B. Pfefferminztee) zum Nachtrinken vor. Eine Zitronenspalte kann nach dem Trinken auch rasch helfen. Nach einer halben Stunde etwa 0,75 Liter Wasser oder Tee nachtrinken. Für Menschen mit empfindlichem Darm ist F.X. Passage eine sanftere Alternative zum Glaubern. Du bekommst es in der Apotheke. Folge den Empfehlungen auf der Packung.

# DARMREINIGUNG

---

## Während des Fastens

Es ist normal, dass Du während des Fastens kaum noch Stuhlgang hast. Allerdings wird die Darmschleimhaut immer weiter erneuert. Außerdem sterben täglich Bakterien ab. So kann es sein, dass Du auch spontan noch zur Toilette musst.

Falls nicht, kannst Du an den Folgetagen die Darmreinigung unterstützen. Dazu kannst Du Sauerkraut- oder Pflaumensaft nutzen.

Auch Klistiere oder Einläufe sind eine wertvolle Unterstützung.

## Einlauf

Bei einem Einlauf wird Flüssigkeit über den Anus in den Darm eingeleitet, um die Stuhlentleerung anzuregen und den Darm zu reinigen. Dazu gibt es verschiedene Hilfsmittel, die sich in ihrer Handhabung unterscheiden. Wir empfehlen einen Irrigator (Apotheke).

Er besteht aus einem Gefäß für die Einlaufflüssigkeit, einem Schlauch und einem Röhrchen mit Ventil. Dieses Röhrchen wird wenige Zentimeter in den After eingeführt. Bis zu zwei Liter können mit einem Irrigator eingeleitet werden.

Die eingebrachte Flüssigkeit führt dazu, dass sich der Darm rasch entleert – meist schon innerhalb weniger Minuten.

## Einlauf-Flüssigkeit:

- Üblicherweise wird der Einlauf mit Wasser durchgeführt, am besten vorher abgekocht (verbessert die Reinigungsfähigkeit des Wassers). Einläufe mit Kamillen- oder Kreuzkümmeltee sind ebenfalls möglich.
- Temperatur: die Flüssigkeit sollte lauwarm (etwa 36 – 37 Grad) sein. Ist sie zu kalt, kann es zu Krämpfen kommen. Zu heiße Flüssigkeit kann zu Verletzungen führen.
- Menge: üblicherweise zwischen 500 und 2000 ml. Manchmal stellt sich schon nach 200 Millilitern ein unangenehmer Druck ein. Dann solltest Du den ersten Stuhlgang abwarten und gegebenenfalls einen weiteren Einlauf durchführen. Folge Deinem Gefühl.

# DARMREINIGUNG

---

## Vorgehensweise:

1. Finde einen geeigneten Platz z.B. die Wanne, Fußboden im Bad oder Duschtasse.
2. Fülle den Irrigator mit der vorbereiteten Flüssigkeit. Noch mal checken, dass sie nicht zu heiß oder zu kalt ist.
3. Stelle oder hänge den Behälter an eine erhöhte Stelle.
4. Lass die Luft aus dem Irrigator-Schlauch (Hahn aufdrehen und warten, bis Wasser herauskommt). Hahn wieder schließen.
5. Fette das Endstück des Irrigators sowie den After etwas mit einer gleitenden Creme oder Pflanzenöl ein.
6. Begebe Dich in eine angenehme Einlauf-Position: entweder auf allen Vieren oder in Seitenlage mit leicht angewinkelten Knien.
7. Schiebe das Darmröhrchen vorsichtig wenige Zentimeter in den Darmausgang, sodass der Hahn noch außen ist. Bitte behutsam und keineswegs ruckartig vorgehen.
8. Drehe den Hahn auf und lass so viel Wasser einlaufen, wie es sich noch halbwegs angenehm anfühlt.
9. Leg Dich auf den Rücken und halte das Wasser so lange es geht (max. zwanzig Minuten). In dieser Zeit kannst Du Deinen Darm sanft im Uhrzeigersinn massieren oder den Körper etwas bewegen (zum Beispiel mit sanften Yoga- Übungen), um die Flüssigkeit im Darm zu verteilen.
10. Spätestens mit dem dritten Peristaltik-Schub solltest Du auf die Toilette gehen und den Darm entleeren.
11. Bei Bedarf kannst Du **den Einlauf wiederholen**.

# DARMREINIGUNG

---

## **Weitere Möglichkeiten:**

### **Für alle:**

Vor allem während der Fastentage 2-7 kann Sauerkrautsaft oder Pflaumensaft getrunken werden, um eine Darmentleerung zu unterstützen.

### **Miniklistier:**

Diese Einlaufgeräte sind nur zur einmaligen Verwendung konzipiert und fassen zwischen 5 und 500 ml. Das Endstück wird – wie beim Irrigator – nur wenige Zentimeter tief eingeführt und löst damit einen Reiz auf den Enddarm aus.

### **Miniklistierspritze:**

Eine Klistierspritze besteht entweder aus einem birnenförmigen Gummiball, der bis zu 500 ml Flüssigkeit fasst. An diesem ist ein Klistierrohr als Endstück angebracht, das wenige Zentimeter in den After eingeführt wird.

### **Für Suppenfaster:**

Frische Molke eignet sich als Sauermilchprodukt ebenfalls gut, um die Darmtätigkeit beim Fasten anzuregen. Da Molke sehr kalorienarm ist (240 kcal je Liter) und aufkommende Essensgelüste bremst, eignet sie sich in vielerlei Hinsicht. Für Suppenfaster sind auch die zusätzlichen Eiweiße eine hilfreiche Unterstützung. Eine erfolgreiche Reinigung und angenehme Frische wünschen wir.

