

# Einlauf-Rezepturen

## 1 Kaffee-Einlauf (Standard)

- 6 gestr. EL Bio-Kaffee in Wiener-Kaffee-Bereiter geben.
- 1 Liter kochendes Wasser dazu, 5–10 Min. ziehen lassen.
- Mit Kaffeestempel durchsieben.
- Zuerst 1 Liter kaltes Wasser in den Beutel füllen, dann Kaffeesud hinzugeben.



---

## 2 Kaffee-Einlauf nach Dr. Max Gerson

- 3 geh. EL Bio-Kaffee in 1 Liter Wasser 3 Min. aufkochen.
- 15 Min. ziehen lassen, filtern.
- Warten, bis Körpertemperatur erreicht ist.
- In Einlaufgerät füllen, **auf rechter Seite liegend einlaufen lassen.**
- 12–15 Min. im Darm halten (wirkt wie Blutdialyse, entgiftet Leber).
- Geübte können zusätzlich 1 Liter Wasser verwenden und wiederholen.

---

## 3 7x7 Kräutertee-Einlauf

- 1 Liter 7x7 Kräutertee (3 Beutel, 2 Min. ziehen lassen).
- 1 Liter kaltes Wasser hinzufügen.
- 1 gestr. TL basisches Badesalz dazugeben.

□ Alternativen: Kamille-, Brennnessel- oder anderer Kräutertee möglich.

---

## 4 Olivenöl-Einlauf

- 3 EL reines kaltgepresstes Olivenöl.
  - 1 gestr. TL basisches Badesalz.
  - Mit 2 Litern lauwarmem Wasser mischen und in den Beutel geben.
-

## **5 Basenpulver-Einlauf**

- 2 geh. EL Basenpulver.
  - Mit 2 Litern lauwarmem Wasser mischen und in den Beutel geben.
- 

## **Durchführung: Positionierung**

### **1 Vorbereitung:**

- Frotteetuch vor Türhaken legen.
- Kissen für den Kopf auf den Boden.
- Schlauch (flexibles Röhrchen mit gelbem Aufsatz) leicht einölen.
- After leicht einölen.

### **2 Einführen:**

- Im Sitzen ca. halbe Länge einführen.
- Auf Rücken legen, Beine anwinkeln.

### **3 Einlauf starten:**

- Hähnchen aufdrehen, tief und ruhig atmen.
  - Kopf nach rechts oben richten, Punkt fixieren.
  - Mit der linken Hand linke Bauchseite leicht hochstreichen.
  - Mit dem Gedanken begleiten:  
„*Alles Wasser geht rein und säubert meinen Darm.*“
- 

## **Wichtiger Hinweis:**

- Luft aus dem Schlauch lassen (wie bei Spritzen), damit keine Luft in den Darm gelangt.
- 

## **Vaginalspülung**

### **Zubereitung:**

- 1 Liter 7x7 Kräutertee (4 Beutel, kurz ziehen lassen).
- Mit 1 Liter kaltem Wasser auffüllen.
- 1 gestr. EL basisches Badesalz + 1–2 EL Olivenöl hinzufügen.
- In Einlaufbehälter geben, Vaginalaufsatz verwenden.

### **Positionierung:**

- Auf Toilette setzen.
- Mit linker Hand den Beutel halten.
- Mit rechter Hand Vaginalaufsatz einführen.
- **Ganzer vaginalbereich durchspülen.**