

Wirkungen & Indikationen der Einläufe

1 Kaffee-Einlauf (Standard und nach Gerson)

Wirkung:

- regt die Leber- und Gallenproduktion an (Detox-Wirkung)
- hilft bei der Ausleitung von Toxinen
- wirkt anregend, kann Kopfschmerzen lindern
- kann während Fastenkuren zur Unterstützung der Entgiftung verwendet werden

Indikationen:

- Fastenbegleitung
 - chronische Müdigkeit
 - Entgiftungsbedarf nach Medikamenteneinnahme
 - Kopfschmerzen oder Migräne (begleitend)
 - Leberunterstützung
-

2 7x7 Kräutertee-Einlauf

Wirkung:

- sanfte Darmreinigung ohne starke Reizung
- leicht entgiftend und beruhigend
- unterstützt die Schleimhäute und kann entzündungshemmend wirken
- reguliert das Darmmilieu

Indikationen:

- allgemeine Darmpflege
 - sensibler Darm oder erste Einlaufversuche
 - bei Entzündungsneigung im Darm
 - während Fastenkuren oder Basenkuren
-

3 Olivenöl-Einlauf

Wirkung:

- pflegt und schmiert die Darmschleimhäute
- kann verhärteten Stuhl weicher machen
- erleichtert die Ausscheidung bei Verstopfung
- kann die Darmbewegung sanft anregen

Indikationen:

- Verstopfung
- trockener, harter Stuhlgang
- Schleimhautschutz im Darm

- begleitend nach mehreren Wasser-Einläufen zur Regeneration
-

4 Basenpulver-Einlauf

Wirkung:

- wirkt basisch auf die Darmschleimhäute
- kann Übersäuerung entgegenwirken
- unterstützt die Ausleitung von Säuren über die Darmschleimhaut
- wirkt leicht entzündungshemmend

Indikationen:

- Übersäuerung
 - chronische Müdigkeit
 - Gelenkbeschwerden durch Übersäuerung
 - als Teil einer Basenkur
-

5 Vaginalspülung (7x7 Kräutertee + basisches Badesalz + Olivenöl)

Wirkung:

- reinigt und pflegt die Vaginalflora
- wirkt beruhigend bei Irritationen
- kann bei Geruchsbelastungen oder nach Antibiotikagabe unterstützen
- wirkt basisch, was bei leichter Pilzanfälligkeit helfen kann

Indikationen:

- Pflege und Reinigung der Vaginalflora
 - nach Infektionen oder Pilzbehandlungen
 - bei Geruchsbelastungen
 - zur Prophylaxe bei Neigung zu Infektionen
-

Wichtige allgemeine Hinweise

- Immer auf **angenehme Temperatur** achten (ca. Körpertemperatur).
 - Nach Einläufen Ruhe gönnen und auf Elektrolythaushalt achten.
 - Bei akuten Entzündungen oder unklaren Bauchschmerzen **nicht ohne Rücksprache anwenden**.
 - Einläufe sind eine unterstützende Maßnahme und **keine alleinige Therapie** bei ernsthaften Erkrankungen.
 - Bei Fastenkuren kann die Anwendung die Entgiftung und das Wohlbefinden deutlich verbessern.
-