



# Die Colon-Hydro-Therapie

foto brigitte ablinger

Die Colon-Hydro-Therapie ist eine aus den USA bekannte und dort seit Jahren mit Erfolg durchgeführte Möglichkeit der Darmreinigung und -sanierung. Vor bereits mehr als 3000 Jahren beschrieben ägyptische Heilkundige die Darmtherapie in Form von Einläufen anschaulich auf Papyrus. Zur Darmreinigung und Spülung benutzten sie Schilfrohre, Lederbeutel und Flaschenkürbisse. Die Techniken wurden selbstverständlich im Laufe der Jahrhunderte verfeinert. Klistiere und der „Hohe Einlauf“ waren auch in Europa bereits seit dem frühen Mittelalter medizinischer Standard.

Die Colon-Hydro-Therapie mit aktueller Technik bietet die Möglichkeit, den Dickdarm in einfacher und sanfter Art und Weise zu reinigen. Sie hilft, die Ablagerungen im Darm zu entfernen und ihn so wieder voll funktionstüchtig zu machen. Dabei wird der Darm nicht nur einfach entleert, sondern auch von älteren Kotresten, Giften, Schleimhautresten und Pilzen befreit, die sich zwischen den Darmzotten angelagert haben. Darüber hinaus wird die Blutzirkulation und

vermehrte Durchblutung der Darmschleimhaut, angeregt. Innerhalb der Darmschleimhaut befinden sich auch die größten Lymphsysteme des Körpers, die sogenannten „Peyer’schen Plaques“. Durch die Reinigung des Darmes wird dieses lymphatische Gewebe im Bauchraum angeregt und zur Reinigung des Körpers aktiviert. Das Immunsystem wird wieder (voll) funktionstüchtig.

Besonders für die Heil- und Regenerationskuren „State of the Art nach Dr. Josef A. Egger“ stellt die Colon-Hydro-Therapie durch ihre reinigende und entschlackende Wirkung eine Basistherapie dar. In der Fastenzeit des Winters ist die nach Wochen der Ruhe und des Fastens damit verbundene Entleerung des Dickdarmes eine der Voraussetzungen für die Umschaltung in den Entgiftungs- und Reparaturmodus. Damit beginnt die Zellverjüngung.

**Prinzip der Darmreinigung:** Da mikroskopisch kleine Ablagerungen und Entzündungsherde

durch Flüssigkeiten über den Magen nicht zu Reinigungseffekten führen, wird diese retrograd, also über den After durchgeführt. Das Wasser kommt in eine langsame Rotationsbewegung Richtung Dünndarm und kann so, wie ein Aufwind die Dachziegel von unten abheben kann, schuppenförmig angelegte Darmreste leicht entfernen. Pro Behandlungsstunde kann bei diesem langsamen Prozeß ein etwa handtellergroßer Abschnitt gereinigt werden. Um den gesamten Dickdarm auf diese Weise von alten Ablagerungen zu befreien sind ca. 10 - 14 Behandlungen, je nach Alter der Verunreinigungen, nötig. Bei gleichzeitigem Fasten, der täglichen Durchführung von Einläufen und der Verabreichung von Ozon-Basen-Infusionen im Rahmen der Heilkur nach Dr. J. A. Egger, sind aufgrund der besonderen Synergieeffekte ca. 4-6 Colonthérapien ausreichend.

Unabhängig von einer durch entsprechende Schäden therapeutisch indizierten Reinigung des Darms, werden während der Heilkur „State-of-the-Art“ zum Starten der Zellregeneration 2 bis 3 Colonthérapien benötigt.

**Ablauf der Colon-Hydro-Therapie:** Der Patient liegt während der Behandlung bequem in Rückenlage auf einer Behandlungsliege. Die Anwendung ist angenehm, wird von ihrer Wirkung her als äußerst wohltuend empfunden und hat keinerlei ernstzunehmende Nebenwirkungen. Durch die sanfte Bauchdeckenmassage während der Behandlung kann der Therapeut vorhandene Problemzonen im Darm ertasten und das einfließende Wasser gezielt dorthin lenken. Die auflösende Wirkung des Wassers und die gleichzeitige „Reizung“ des Darmes durch Variation der Wassertemperatur bewirken, dass dieser wieder zu arbeiten beginnt und selbsttätig den angesammelten und stagnierten Darminhalt weiterbefördert. Das kalte Wasser wirkt zunächst mit lokaler Vasokonstriktion (Verengung) der Gefäße. Danach erfolgt eine Gefäßerweiterung mit reaktiver Erwärmung, die eine verstärkte Durchblutung der im Bauchraum befindlichen Organe und Muskulatur bewirkt. Auf diese Weise wird eine wirklich gründliche und intensive Reinigung des Dickdarms ermöglicht.

## Anwendungsgebiete der Colon-Hydro-Therapie:

- ❖ Darmentleerung zum Start der Winterheilkur nach Dr. J. A. Egger
- ❖ Fäulnis- oder Gärungsdyspepsie
- ❖ Hämorrhoiden
- ❖ Übersäuerung und Entgiftung
- ❖ Stoffwechselstörung, Leberfunktionsstörungen
- ❖ Funktionsstörung der Bauchspeicheldrüse
- ❖ rezidivierende Infektionen und Entzündungen, z.B. chronische Nasennebenhöhlenentzündungen
- ❖ Rheuma und (rheumatoide) Polyarthritiden
- ❖ Akne, Psoriasis, Ekzeme, Neurodermitis und andere Hauterkrankungen
- ❖ Bluthochdruck, Herz-Kreislaufbeschwerden
- ❖ Migräne
- ❖ Allergien
- ❖ Vitalitätsverlust, Müdigkeit, Konzentrationsmangel
- ❖ Depressionen, Angstzustände
- ❖ Reinigung der Lymphsysteme
- ❖ Verstopfungen, Durchfall
- ❖ Parasitenbefall, Mykosen (Pilzinfektionen), Dysbiose
- ❖ chronische Enteritis in Remission (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Krebs. In diesen Fällen aber immer nach Abklärung eines mit dieser Methode gut vertrauten Arztes
- ❖ Umweltbelastungen, Multiple Chemikalien Sensibilität (MCS) und Chronic Fatigue Syndrom (CFS – stetige Müdigkeit)

## Vorbereitung zur Colon-Hydro-Therapie:

Der Reinigungsprozess wird unterstützt, wenn in den Tagen vor und nach der Therapie auf den Konsum von Fleisch und Milchprodukten verzichtet wird und grundsätzlich weniger gegessen wird. Noch besser wirkt die Reinigung, wenn man begleitend fastet, zum Beispiel mit ungesalzenem Reis. Zur Effektsteigerung, empfehle ich, einige Stunden davor mit einem Einlauf vorzureinigen, entweder morgens vor der Therapie oder am Abend zuvor.

## Darmregulation in 3 Phasen

### Teil 1 - Darmreinigung:

Reinigung mittels Spülungen, entweder dem kleinen Einlauf oder einer großen Reinigungsserie mittels Colon-Hydro-Therapie. Vor allem mit Letzterer erfolgt die Normalisierung des Darm-Milieus.

### Teil 2- diätetische Begleitmaßnahmen:

Begleitend zur Colon-Hydro-Therapie fasten mit anschließender individueller Ernährungsumstellung.

### Teil 3 – Darmaufbau (optional):

Symbioselenkung (Darmbakterien) mit begleitender Unterstützung durch Flohsamenschalen, Chiasamen, Ovovit MP Pulver oder Heilkräutern möglich.

## OFT GESTELLTE FRAGEN:

### Spült die Darmspülung Darmbakterien aus?

Immer wieder wird von Patienten auf Grund der Behauptungen von Ärzten die Sorge geäußert, mit der Colon-Hydro-Therapie könnten auch (gute) Darmbakterien ausgespült und damit gleichsam eine schädigende (Neben-)Wirkung dieser Therapie hervorgerufen werden. Im Jahr 2013/2014 wurde diesbezüglich gemeinsam mit der Uni Wien eine Studie durchgeführt. Das Ergebnis ist sehr interessant und aussagekräftig: Bei keinem der Patienten hat die Spülung des Darmes die Darmflora verschlechtert. Ganz im Gegenteil, bei einem Großteil der Probanden kam es alleine durch die Spülung schon zu einer deutlichen Verbesserung in der Zusammensetzung der Darmbakterien.

In Kombination mit Fasten zeigten die Studien ein noch besseres Ergebnis.

Im Verlauf der Studie zeigte sich generell eine signifikante Verbesserung der Darmflora. So kam es zu einer Zunahme von antientzündlichen und darmwandbarriere-fördernden Bakteriengruppen. Die zusätzliche probiotische Intervention nach der Fastenphase steigerte diesen Effekt noch weiter.

Denn „gute“ Darmbakterien können sich an verkrusteten Darmwänden schwer ansiedeln, und das Darmmilieu wird zusehends schlechter.

Letztendlich kommt es auf die richtige Diversität (Vielfalt) unserer Darmbakterien an. Gerät diese aus dem Gleichgewicht, stehen pathogenen Keimen („krankmachenden Bakterien“) und Pilzen oder Parasiten Tür und Tor offen.

Somit bietet die sanfte Darmspülung mittels Wasser eine effektive Methode, den Körper über den Darm zu reinigen. Eines ist klar, es handelt sich um einen invasiven Eingriff. Ein gesunder Darm braucht keine Darmspülung. Da es aber in unserer Gesellschaft kaum noch jemanden gibt, der nicht bereits einen belasteten Darm hat, kann man davon ausgehen, dass nahezu jedem eine Colon-Hydro-Therapie gut tut.

### Wieviele Colon-Hydro-Therapien sind notwendig?

Die Notwendigkeit richtet sich nach mehreren Faktoren:

- ❖ Wie stark der Darm belastet ist.
- ❖ Wie gut der Patient auf die Therapien anspricht.
- ❖ Wie gut der Patient mitarbeitet (Fasten, Ernährungsumstellung, Einläufe während der Behandlungsserie, positive geistige Mitarbeit, etc).

Als Vorbeugung bei einem nicht zu stark belasteten Darm und keinen gesundheitlichen Beschwerden empfehle ich zwei bis drei Behandlungen während des Fastens. Je mehr der Patient mitarbeitet, desto weniger Therapien sind nötig.

Bei bereits bestehenden Belastungen hat sich eine Serie von 6 bis 14 Colon-Hydro-Behandlungen bewährt. Diese Empfehlung ist aber individuell und sollte zwischen Patient und Therapeut abgestimmt werden.

Auch wenn diese Art der Therapie für manche noch ungewöhnlich ist und einige aus Schamgefühl Bedenken haben, so ist sie letztendlich, wenn man die erste Colon-Hydro einmal erlebt hat, eine v.a. körperlich wunderbare Bereicherung.

**Für einen beschleunigten Ablauf der Winterheilkur nach Dr. J. A. Egger ist diese Methode ein unverzichtbarer Bestandteil.**

