



# Colon-Hydro-Therapie

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 Darm-Therapie 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, und so kam Anfang der 80er Jahre die Colon-Hydro-Therapie in der uns heute bekannten Form aus den USA nach Deutschland.

Die Colon-Hydro-Therapie 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. Denn dabei wird der Darm nicht nur einfach entleert, sondern auch von älteren Kotresten und damit auch von Giften, Schleimhautresten und Pilzen befreit, die sich zwischen den Darmzotten angelagert haben. Darüber hinaus wird die Blutzirkulation, durch vermehrte Durchblutung der Darmschleimhaut, angeregt. Innerhalb der Darmschleimhaut befindet sich auch das größte Lymphpaket des Körpers, die

sogenannten „Peyer'schen Plaques“. Durch die Reinigung des Darmes wird speziell dieses lymphatische Gewebe im Bauchraum angeregt und so das gesamte Lymphsystem im Körper entlastet. Die Folge ist ein gestärktes Immunsystem.

Die Colon-Hydro-Therapie stellt durch ihre reinigende und entschlackende Wirkung eine Basistherapie in der Naturheilpraxis dar. 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 ein Zweiwegesystem des Gerätes fließt einerseits warmes Wasser in den Darm. Mit Unterstützung einer sanften Bauchmassage erfolgt die Spülung und das Lösen des Darminhaltes. Gleichzeitig kann das Wasser mit den gelösten Abfallprodukten abfließen und in einem beleuchteten Rohrteil beobachtet und vom Therapeuten fachmännisch beurteilt werden.

Durch die bereits erwähnte 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 und somit eine verstärkte Durchblutung der im Bauchraum befindlichen Organe und Muskulatur. Auf diese Weise wird eine wirklich gründliche und intensive Reinigung des Dickdarms ermöglicht.

#### **Anwendungsgebiete der Colon-Hydro-Therapie:**

- ❖ Fäulnis- oder Gärungsdyspepsie
- ❖ Hämorrhoiden
- ❖ Übersäuerung und Entgiftung
- ❖ Stoffwechselstörung, Leberfunktionsstörungen
- ❖ Funktionsstörung der Bauchspeicheldrüse
- ❖ rezidivierende Infektionen und Entzündungen, z.B. chronische Nasennebenhöhlenentzündungen
- ❖ Rheuma und (rheumatoide) Polyarthrit
- ❖ Akne, Psoriasis, Ekzeme, Neurodermitis und andere Hauterkrankungen
- ❖ Bluthochdruck, Herz-Kreislaufbeschwerden
- ❖ Migräne
- ❖ Allergien
- ❖ Vitalitätsverlust, Müdigkeit, Konzentrationsmangel
- ❖ Depressionen, Angstzustände
- ❖ Reinigung der Lymphe
- ❖ Verstopfungen, Durchfall
- ❖ Parasitenbefall, Mykosen (Pilzinfektionen), Dysbiose
- ❖ chronische Enteritis in Remission (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), jedoch nicht im akuten Stadium
- ❖ Krebs (nach Abklärung eines Arztes)
- ❖ Umweltbelastungen, Multiple Chemikalien
- ❖ Sensibilität (MCS) u. 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 auch weniger gegessen wird. Noch besser wirkt die Reinigung, wenn man fastet, zum Beispiel mit ungesalzenem Reis. Um noch einen besseren Effekt bei der Therapie zu erzielen, empfehle ich, einigen Stunden davor mit einem Einlauf vorzureinigen, entweder morgens vor der Therapie oder am Abend zuvor.

#### Darmregulation in 2 Phasen:

##### Teil 1:

- ❖ 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.
- ❖ Gleichzeitig Durchführen einer individuellen Ernährungsumstellung oder Fasten
- ❖ Begleitende Unterstützung mit Flohsamenschalen, Chiasamen, Ovovit MP Pulver oder Heikräutern

##### Teil 2:

###### Darmaufbau:

- ❖ Symbioselenkung (Darmbakterien)
- ❖ Heilkräuter
- ❖ Ernährung einhalten

## Spült die Darmspülung

### Darmbakterien aus?

Immer wieder wird von Patienten auf Grund von 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. Dies bedeutet, dass das intensive Reinigen des Darms mit Wasser, patogene Darmbakterien dezimiert und damit eine Regeneration der gesunden Darmflora ermöglicht. In Kombination mit Fasten zeigten die Studien ein noch besseres Ergebnis.

Im Verlauf der Studie zeigte sich generell eine signifikante Verbesserung der Darmflora. So stieg u.a. der Mikroorganismus *Faecalibacterium prausnitzii*, einer der wichtigsten Buttersäureproduzenten im menschlichen Darm, an, ebenso wie die wichtigen *Akkermansia* und *Bifidobakterien*. Somit gab es eine Zunahme von anti-entzündlichen 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.

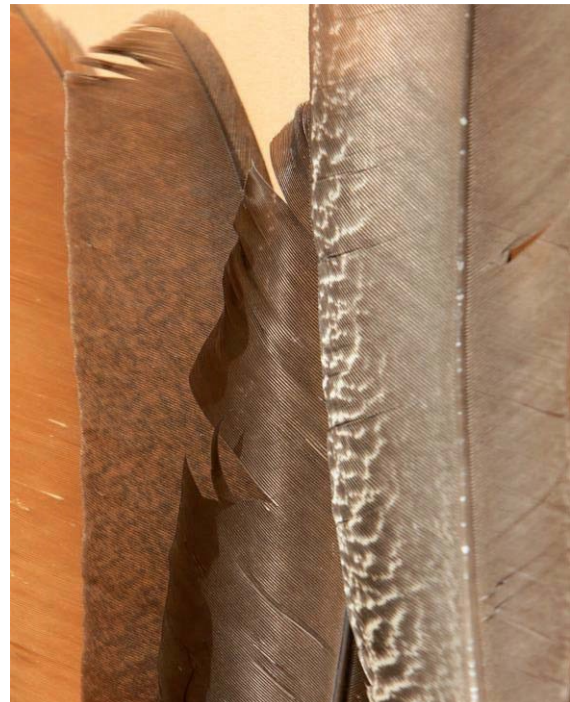
Somit bietet die sanfte Darpfölung mittels Wasser eine effektive Methode, den Körper über das Hauptentgiftungsorgan „Darm“ zu reinigen. Eines ist klar, es handelt sich um einen invasiven Eingriff. Ein gesunder Darm braucht keine Darmspölung. Da aber in unserer Gesellschaft kaum jemand mehr anzutreffen ist, der nicht bereits einen belasteten Darm hat, kann man davon ausgehen, dass nahezu jedem eine Colon-Hydro-Therapie gut tut. Kontraindikationen sind zum Beispiel Herzschwäche, frische Darmoperationen, akute Darmentzündungen, Schwangerschaft, etc.

### 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,

Enährungsumstellung, Einläufe während der Behandlungsserie, positive geistige Mitarbeit, etc).

Als Vorbeugung bei einem nicht zu stark belasteten Darm und keinen gesundheitlichen Beschwerden empfehle ich ein bis zwei Behandlungen beim Fasten. Je mehr der Patient mitarbeitet, desto weniger Therapien sind nötig. Bei bestehenden Belastungen hat sich eine Colon-Hydro-Serie von sechs bis zehn Behandlungen im Schnitt bewährt. Diese Empfehlung ist aber individuell und sollte zwischen Patientem und Therapeutem 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-Behandlung einmal erlebt hat, eine wunderbare Bereicherung für Körper, Geist und Seele.

Jessika Zenz