



# ebenthal

---

## ANLEITUNG

---

Für alle offiziellen EBENTHAL™ Darmeinlauf-Reisesets



# UNSER VERSPRECHEN

## QUALITÄT IST UNS WICHTIG

Die Zufriedenheit und das Wohlbefinden unserer Kunden sowie der schonende Umgang mit der Natur bei der Herstellung unserer Produkte liegen uns besonders am Herzen. Wir sehen es als unsere Verantwortung, uns ständig um das gewisse Mehr an Qualität zu bemühen, um ein Höchstmaß an Zufriedenheit bei unseren Kunden zu erreichen.

ebenthal steht als Synonym für ein modernes Leben im Einklang der Natur. Unsere Produkte sollen Menschen dazu inspirieren, in Wohlbefinden, Sinn und Erfüllung zu leben.



### Beste Qualität

Vom Rohstoff bis zur Verpackung



### Nachhaltig

Für ein gesundes Zusammenleben mit der Natur



### Natürliche Wirkungsweise

Altes Wissen über Heilungskräfte der Natur schätzen



### Natürliche Inhaltsstoffe

Besondere Pflege mit der Kraft der Natur



### Sorgfältig produziert

Qualitätskontrollen auf vielen Ebenen der Lieferkette



### Transparent

Nachvollziehbar bis ins Detail

Wir sind davon überzeugt, dass sich Qualität am Ende stets durchsetzt. Daher vertrauen wir auf langfristige Lieferantenpartnerschaften und legen viel Wert auf den laufenden persönlichen Kontakt. Ebenso liegt uns der intensive Austausch mit unseren Kunden am Herzen und fordern regelmäßig kritisches Feedback. Nur so können wir uns ständig verbessern und für höchste Qualität unserer Leistungen sorgen. Dies kommt am Ende allen Seiten zugute: unseren Lieferanten, unseren Kunden, unserem Unternehmen.

## EXKLUSIVE ANGEBOTE. INSPIRATION. ANWENDUNGSTIPPS.

Profitiere von den vielen Vorteilen als Abonnent unseres ebenthal-Newsletters und sichere dir für deinen nächsten Einkauf einmalig 20% Rabatt.

[www.ebenthal-vital.com/coupon](http://www.ebenthal-vital.com/coupon)

## EINLEITUNG ZUM THEMA

Ein Darmeinlauf ist das, was einem auch als Erstes in den Sinn kommt, wenn man diesen Begriff hört. Leider hat diese natürliche, effektive Reinigungsmethode im deutschen Sprachgebrauch eine negative Konnotation. Wir schätzen den Darmeinlauf als eine einfache, natürliche Methode eines der wichtigsten Organe des menschlichen Körpers zu reinigen und von Parasiten zu befreien.

Einläufe bieten für den Menschen seit langer Zeit eine großartige und beliebte Möglichkeit, ihren Darm zu reinigen. Das ebenthal Einlaufset ist einfach zu bedienen und lässt Sie nach der Anwendung erleichtert, gesünder und sauber fühlen. Die Hauptaufgabe des Darms ist es, Wasser und Nährstoffe aus Lebensmitteln zu absorbieren und unerwünschte Abfälle zu entfernen. Leider ist der Darm durch unsere heutigen Ernährungsgewohnheiten oft überlastet und verschmutzt. Unsere Einlauf-Sets sind dafür gemacht, dass dieser Prozess kinderleicht stattfinden kann und hilft Ihrem Körper bei der Selbstreinigung.

Einläufe sind ein langbewährtes Naturheilmittel bei vielen Beschwerden und als Begleitung zu Reinigungsverfahren. Aber auch natürliche Verfahren sind nicht immer angebracht und sollten nicht unbedacht oder zu häufig angewendet werden. Zeitpunkt, Häufigkeit, Art der Spülflüssigkeit etc. sollten auf dein individuelles Anliegen und auf deine aktuelle körperliche Verfassung abgestimmt sein.

Wenn Einläufe neu für dich sind, empfehlen wir dir, dich auch auf Youtube zu diesem Thema zu informieren. Sei dir bewusst, dass es verschiedene Ansätze zu Einläufen in Bezug auf Häufigkeit und verwendete Flüssigkeit gibt. Hier haben wir einige empfehlenswerte Kanäle für dich. Suche dort einfach nach Darmeinlauf um tiefer in dieses Thema einzutauchen.

[Ohlala und Solala - Andrea Sokol](#)

[Heilfasten 100](#)

[Nancy Holten](#)

[Praxis für Naturheilverfahren](#)

Für weitere Details, Hintergründen und den verschiedenen Anwendungsarten lade dir am besten unser gratis eBook *Kaffeeeinlauf mit ebenthal™* auf unserer Website runter.

# 10 SCHRITTE ZUM ERFOLGREICHEN EINLAUF

1. Schließe den Schlauch an den Behälter und vergewissere dich, dass die Klemme zu und an der richtigen Position ist (ca. 30 cm von der Spitze entfernt).
2. Schiebe die gewünschte Einlaufspitze in das andere Ende des Schlauchs.
3. Fülle den Behälter mit der körperwarmen Einlaufflüssigkeit (Wasser, Kaffee, Tee). **Achtung:** Die Temperatur sollte unbedingt zwischen 36-39 Grad UNBEDINGT liegen. Idealerweise hat die Flüssigkeit 38-39 Grad Celsius, damit man keine Frostanfälle bekommt. Wenn die Flüssigkeit zu heiß ist besteht Verbrühungsgefahr! Die Menge bestimmst du.
4. Halte die Schlauchspitze über das Waschbecken / die Badewanne und öffne die Klemme und warte, bis im oberen Schlauchteil keine Luft mehr eingeschlossen ist.
5. Stelle den Behälter etwas erhöht an eine sichere Stelle oder hänge ihn an dem dafür vorgesehenen Henkel auf. Wir empfehlen aufgrund der Sicherheit, den Behälter aufzuhängen.
6. Begib dich in die gewünschte Position. Der Einlauf kann in hockender, knieender, sitzender oder liegender Position durchgeführt werden. **Unsere Empfehlung:** Den Einlauf in Seitenlage oder auf dem Rücken durchführen. Die Beine sollten jedenfalls angewinkelt zur Brust gezogen werden, damit sich die Gesäßmuskeln entspannen.
7. Führe die Spitze zwei bis drei Zentimeter in den After ein, sodass die Spitze nabelwärts zeigt. Stoppe, sobald du einen Widerstand spürst. **Unsere Empfehlung:** Zum komfortableren Einführen kannst du etwas fettige Creme (z.B. Bepanthen oder Vaseline) auf die Spitze geben.
8. Lasse die Klemme langsam los, um den Wasserfluss zu starten und lasse in der gewünschten Geschwindigkeit die Flüssigkeit einlaufen, bis du die peristaltischen Bewegungen deines Darms spürst.
9. Behalte die Flüssigkeit so lange wie angenehm möglich in deinem Körper (üblicherweise ca. zwei bis fünf Minuten) und begib dich anschließend auf die Toilette, um dich entspannt zu entleeren. Nach der Verabreichung des Darmeinlaufs können möglicherweise Krämpfe auftreten.
10. Set reinigen (siehe gesonderte Anleitung) und an der Luft trocknen lassen.

**WICHTIGER REINIGUNGSHINWEIS:** Bitte achten Sie darauf, dass Sie Ihr Einlaufset nach jedem Gebrauch gründlich auswaschen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie eine andere Flüssigkeit als destilliertes Wasser verwenden. Die unzureichende Reinigung kann den Edelstahl angreifen und giftige Stoffe herauslösen.

**ACHTUNG:** Ein Einlauf sollte nicht durchgeführt werden:

- Bei Darmperforation oder bei Darmverschluss
- Bei akuten Baucherkkrankungen, wie z.B. einer Blinddarmentzündung
- Nach einer Bauchoperation (Rücksprache mit Ihrem Chirurgen)
- In der Frühschwangerschaft (Rücksprache mit Ihrem Frauenarzt) oder bei drohendem Abort
- Bei Blutungen im Darmtrakt, bei entzündlichen Darmerkrankungen z.B. Colitis ulcerosa
- Bei Tumoren im Bauch
- Bei rektalen Darmfisteln und Scheidenfisteln
- Vorsicht bei bestehenden Hämorrhoiden (Blutungsgefahr)

### Einige weitere Tipps:

**Menge:** Aus Erfahrungswerten wissen wir, dass Anfänger mit 300 - 500 Millilitern starten, während geübte Anwender auch über einen Liter Einlaufflüssigkeit verwenden. Das verwendete Wasser sollte sauber, destilliert und körperwarm sein. Manche Anwender berichten auch dass sie „doppelt spülen“; d.h. sie fangen mit weniger Flüssigkeit an (bei Anfängern ca. 250 ml) und entleeren erstmal. Danach spülen sich ein zweites Mal mit mehr Flüssigkeit (ca. 500 ml).

**Übungen während des Einlaufs:** Anfänger sollten die ersten Versuche direkt neben der Toilette machen. Wenn man die oben beschriebene „Doppelspülung“ macht, schafft man es in der Regel beim zweiten Mal die Flüssigkeit länger zu halten. Übungen (wie z.B. Kerze und Rollen auf beide Seiten) während des Einlaufs sollte man erst mit einiger Erfahrung ausprobieren.

**Verwendete Flüssigkeit:** Es gibt je nach Anwendungsart und Zielsetzung verschiedene Flüssigkeiten, mit denen man Einläufe erfolgreich durchführen kann. Die Liste startet bei Wasser, geht über Kaffee bis zu Wasser mit Bentonit. Die ebenthal-Einlaufsysteme sind für alle Flüssigkeiten geeignet. Als Basis sollte aber jedenfalls reines (d.h. abgekochtes oder destilliertes) Wasser verwendet werden.

**Angenehme Atmosphäre:** Der erste Einlauf ist meist nicht der beste oder angenehmste. Daher empfehlen wir, jeden Einlauf zu einem "angenehmen" Erlebnis zu machen. Hierbei kann ein Kissen als Unterlage, entspannende Musik, angenehmer Duft oder ein Tablet oder Handy mit einem Spiel oder Podcast helfen.

**Geschwindigkeit der Einlaufflüssigkeit:** Bei der Anwendung des Systems sollte man ein Gefühl dafür entwickeln, wie schnell das Wasser in einen fließt. Das Wasser sollte eher langsam fließen. Allerdings ist dies schwer am Wasserpegel oder durch Beobachten des Schlauches festzustellen und erfordert Erfahrung. Gerade am Anfang reicht es den Hahn nur leicht aufzudrehen, um ein Gefühl für den Einlauf zu entwickeln.



# DIE RICHTIGE REINIGUNG

## Die regelmäßige Reinigung mit Seifenlauge oder Wasser

Das Einlaufset sollte nach jedem Gebrauch sorgfältig gereinigt und getrocknet werden um ein Höchstmaß an Hygiene zu garantieren. Wir empfehlen das Set zumindest gründlich mit heißer Seifenlauge oder Wasser auszuspülen. Die Teile können aber auch nach jedem Gebrauch oder in regelmäßigen Abständen intensiver gereinigt werden soll (z.B. mit Wasserstoffperoxid reinigen oder Zitronensäure, siehe hierzu die speziellen Punkte). Bei jeder Reinigungsmethode ist darauf zu achten, dass die Einzelteile nach der Reinigung gründlich ausgespült und an der Luft getrocknet werden.

## Die Reinigung mit Wasserstoffperoxid

1. Zerlege das Set in seine Einzelteile (Schlauch vom Behälter entfernen, Aufsatz vom Schlauch nehmen).
2. Wasche jedes Teil gründlich mit heißer Seifenlauge. Nach dem Reinigen mit warmen Wasser ausspülen.
3. Verbinde die Teile wieder und befestige die Klemme so nah am Aufsatz wie möglich.
4. Schütte ca. 500 ml dreiprozentiges Wasserstoffperoxid in den Behälter und lasse es durch vorsichtiges Öffnen der Klemme bis zur Spitze laufen.
5. Warte zehn Sekunden und lasse dann Flüssigkeit durch den Schlauch auslaufen.
6. Wasche alles gründlich mit Wasser aus.
7. Zerlege das Set wieder in seine Einzelteile und lasse alles an der Luft trocknen. Vergewissere dich, dass jedes Teile trocken ist, bevor du es verstaust.

## Die Reinigung mit Zitronensäure

1. Zerlege das Set in seine Einzelteile (Schlauch vom Behälter entfernen, Aufsatz vom Schlauch nehmen).
2. Wasche jedes Teil gründlich mit einer Mischung aus Zitronensäure und Wasser aus. Bei Bedarf kannst du auch ein eine kleine Bürste nehmen (z.B. alte Zahnbürste) Nach dem Reinigen mit warmen Wasser ausspülen.
3. Lasse die Teile an der Luft trocknen.

## OFT GESTELLTE FRAGEN

### Wie funktioniert der Einlauf? Wie wird die Flüssigkeit in den Darm gepumpt?

Das Prinzip ist relativ einfach. Das Einlaufset nutzt die Gravitationskräfte. In den Behälter füllt man die gewünschte Menge an körperwarmer Flüssigkeit (destilliertes Wasser, Kaffee, Kräutertee etc.). Dieser Becher wird dann erhöht aufgehängt oder abgestellt. Das Endstück des Schlauches wird nun vorsichtig in den After eingeführt und die Klemme geöffnet. Da der Behälter höher steht als das Gesäß, fließt die Flüssigkeit in den Darm. Je größer der Höhenunterschied zwischen Behälter und Gesäß, desto höher auch der Druck, mit dem die Flüssigkeit eindringt.

### Wie lang ist der Schlauch?

Der Schlauch misst zwei Meter und hat außen einen Umfang von 1,5 cm. Der Innenumfang beträgt 0,7 cm. Bei Bedarf kann der Schlauch mit einem Stanley-Messer gekürzt werden.

### Was genau ist im Lieferumfang enthalten?

Es sind die folgenden Teile im Lieferumfang enthalten:

- Silikonbeutel mit großer Öffnung (ca. 2 Liter)
- 200 cm langer Silikonschlauch
- Drei Aufsätze (1x weich, 1x hart, 1x lang)
- Klemme
- Aufbewahrungstasche
- Anleitung

### Was ist besser als Wasser für einen guten Einlauf?

Das liegt im persönlichen Geschmack und am Ziel des Einlaufs. Der Eine präferiert den Einlauf mit gekochtem Kaffee (schwarzer oder grüner Kaffee), der Andere schwört auf destilliertes Wasser. Teilweise wird auch empfohlen, etwas Kochsalz in der Flüssigkeit aufzulösen um den Elektrolytverlust auszugleichen. Wichtig ist in jedem Fall den Anweisungen zur Zubereitung der Flüssigkeit genau Folge zu leisten, da der Darmbereich ein sensibler Teil unseres Körpers ist.

### Ist der Aufsatz weich und flexibel?

Es sind drei verschiedene Aufsätze im Set enthalten. Einer davon ist weich und flexibel und hat besonders weiche Kanten, damit er keine Schmerzen verursacht.

### Welche Teile sind wiederverwendbar?

Grundsätzlich sind bei sorgfältiger Reinigung nach jedem Gebrauch alle Teile wiederverwendbar. Falls du ein Teil ersetzen möchtest, nimm einfach Kontakt mit uns auf.

### Wie reinigt man den Schlauch bzw. den Aufsatz am besten?

Siehe dazu den speziell dem Thema der hygienischen Reinigung gewidmeten Abschnitt dieses Booklets.

### Wie kann der Behälter aufgehängt werden? Ist ein Haken inkludiert?

Ja, der Beutel hat eine Öffnung, mit der er praktisch auf dem mitgelieferten Haken aufgehängt werden kann (z.B. am Haken oder Türgriff im Bad).

## Wie lang ist die Einführspitze? Kommt sie bis zum Dickdarm?

Im Lieferumfang sind drei verschiedene Aufsätze enthalten:

1. Weiche, geschmeidige Einlaufspitze für den ultimativen Komfort (Länge: 9,5 cm)
2. Harte, kurze Einlaufspitze für ein traditionelleres Gefühl (Länge: 7,5 cm)
3. Größerer, ausstellter Aufsatz zur tieferen Spülung des Dickdarms (Länge: 14 cm)

## Sind die Materialien von medizinischer Qualität?

Wir achten bei der Lieferanten- und Materialauswahl auf höchste Qualität. Daher sind die verwendeten Materialien frei von Weichmachern und BPA.

## Bei welchen Leiden ist ein Einlauf nützlich?

Einläufe sind ein altbewährtes Mittel der Naturheilkunde. Zu den vielfältigen Anwendungen und Zwecken erfährst du mehr auf unserer Website und in unserem Blog auf [www.ebenthal-vital.com](http://www.ebenthal-vital.com) oder beim Heilpraktiker oder Ernährungscoach deines Vertrauens.

## Enthält das Set ein feines Sieb um den Kaffee oder Tee aus der Flüssigkeit zu filtern?

Nein, die Flüssigkeit sollte beim Eingießen mit einem Kaffeefilter von Partikeln und Schwebstoffen gereinigt werden.

## Wo erhalte ich zusätzliche Informationen zum Gebrauch und zur Reinigung?

Du erhältst nach dem Kauf eine detaillierte Anleitung zu Gebrauch und Reinigung des Sets. Falls du weitere Fragen hast, kontaktiere uns am besten direkt per Mail unter [hallo@ebenthal-vital.com](mailto:hallo@ebenthal-vital.com).

## Woher weiß ich, wie viel Flüssigkeit schon im Darm ist?

Du bestimmst die Menge, mit der du den Einlauf machen willst beim Einfüllen. Beachte, dass nicht der gesamte Inhalt des Behälters auslaufen wird (der Druck wird irgendwann zu gering). Während des Einlaufes geht es um das Gefühl des Wohlbefindens: Sobald es unangenehm wird oder schmerzt, unterbreche den Vorgang. Es ist kein Wettbewerb, wer am meisten Flüssigkeit aufnehmen kann.

## Ist die Klemme dicht?

Ja, wir haben die Klemme zahlreichen Tests unterzogen. Sie ist so designt, dass man sie auch einhändig leicht schließen und öffnen kann. Ein ungewolltes Austreten der Flüssigkeit sollte nicht passieren. Falls doch etwas auslaufen sollte, tauschen wir das Produkt gerne um.

## Ich habe noch nie einen Einlauf gemacht. Was muss ich beachten?

Idealerweise machst du den Einlauf an einem entspannten Tag, stressfrei und ohne weitere Termine. Leg gute Musik auf, zünde eine Duftkerze an und entspanne dich. Lese die Gebrauchsanleitung durch und folge ihr Schritt für Schritt. Versuche, die Flüssigkeit nach dem Einlauf so lange zu halten, wie du kannst und begib dich dann auf die Toilette um es rauszulassen. In den zwei darauffolgenden Stunden solltest du dich nicht zu weit von einer Toilette entfernen. Es kommt beim ersten Mal manchmal nicht die gesamte Flüssigkeit auf einmal raus. Eine detaillierte Anleitung erhältst du außerdem nach deinem Kauf.

## Kann das Enema-Set von mehreren Personen genutzt werden?

Wir empfehlen es nicht, ein Enema-Set zwischen mehreren Personen zu teilen. Wir wissen aber, dass es durchaus Fälle gibt, wo Sets geteilt werden und jede Person seinen eigenen Schlauch oder seine Spitze hat. Hier ist besonders auf eine gründliche Reinigung nach jedem Gebrauch zu achten!



### **Kann ich den Einlauf alleine durchführen?**

Ja, das Set ist zum alleinigen Gebrauch designt.

### **Gibt es Ersatzteile zum Einlaufset?**

Wir bieten einige Teile in Nachfüllpackungen an (Spitzen, Schlauch). Bei anderen Teilen nimm bitte Kontakt mit uns auf.

### **Welche der Spitzen ist wofür gedacht?**

Alle Aufsätze können für Einläufe verwendet werden. Außerdem kann an der kleinen Spitze ein Darmrohr angebracht werden. Der lange, weiße Aufsatz kann auch für Vaginalduschen verwendet werden.

### **Kann ich das Silikon-Einlaufsystem auskochen?**

Nein, der Beutel und die Einzelteile sollten nicht ausgekocht werden da sie bei kochendem Wasser nicht formbeständig sind.

## DISCLAIMER

Das gesamte in diesem Handbuch vorgestellte Material wird ausschließlich zu Informationszwecken bereitgestellt und darf nicht als medizinischer Rat oder Anweisung ausgelegt werden. Keine Handlung oder Unterlassung sollte allein aufgrund des Inhalts von dieser Information stattfinden; stattdessen sollten Anwender in allen Fragen einen angemessenen Gesundheitsexperten konsultieren.

Die hier geäußerten Informationen und Meinungen basieren auf unserem besten Urteilsvermögen, und Leser, die keine geeigneten Fachleute im Gesundheitsbereich konsultieren, handeln auf eigene Gefahr und tragen das Risiko von Verletzungen eigenverantwortlich.

©TYCHE Technologies GmbH 2018