

FUCHSI

The logo for FUCHSI features the brand name in a clean, grey, sans-serif font. Below the text is a stylized teal graphic element that resembles a fox's tail or a leaf, with a curved, pointed shape and a serrated edge.

KLISTIERSPRITZE



Lieber Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für die FUCHSI Klistierspritze entschieden haben. Die FUCHSI Klistierspritze ist genau die richtige Entscheidung für eine gründliche, schonende Darmreinigung. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen in unser Produkt und hoffen, dass Sie viel Freude daran haben werden. Erzählen Sie uns gerne von Ihren positiven Erfahrungen, indem Sie eine Bewertung auf Amazon hinterlassen.

Warnhinweise und Tipps

- Man unterscheidet zwischen 3 verschiedenen Schröpfmethoden: trockenes Schröpfen, blutiges Schröpfen und die Schröpfkopfmassage. Bitte beachten Sie, dass zur Selbstbehandlung nur die unblutigen Varianten geeignet sind!
- Versuchen Sie so entspannt wie möglich zu sein, um den Vorgang angenehm zu gestalten.
- Achten Sie auf die richtige Wassertemperatur (nicht zu warm und nicht zu kalt).
- Fangen Sie vorsichtig an.
- Bei Beschwerden oder Unklarheiten: fragen Sie Ihren Arzt um Hilfe.
- Führen Sie keine Selbstexperimente durch.
- Informieren Sie sich vor der Nutzung ausgiebig über die Anwendung, um Entzündungen und Verletzungen zu vermeiden.
- Wenn während der Behandlung Übelkeit, Bauchschmerzen oder andere Probleme auftreten, sollte die Behandlung beendet werden.
- Das Klistier sollte nicht von mehreren Personen genutzt werden.
- In folgenden Fällen sollte von der Nutzung abgesehen werden: Schwangerschaft, chronische Darmerkrankung (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), nach einer Darmoperation, Darmverschluss, Darmkrebs, Hämorrhoiden

Der Darm

Der Darm spielt für die optimale Verwertung der Nahrung, für das Immunsystem und auch für unsere Psyche eine bedeutende Rolle. Im Verdauungstrakt unterscheiden wir grob zwei Arten von Bakterien: Die gesundheitsschädigenden, fäulnisbildenden Bakterien, die unter dem Namen Kolibakterien bekannt sind und die gesundheitsförderlichen, freundlichen Bakterien (Probiotika) wie z.B. Laktobakterien und Bifidobakterien.

Diese freundlichen Bakterien produzieren in erster Linie Milchsäure, aber auch Vitamine und mehr. Es sind die freundlichen Gegenspieler der Kolibakterien, denn sie halten das Darmmilieu im Gleichgewicht. Fäulnisbakterien (Kolibakterien) erzeugen beim Abbau von Proteinen eine Reihe von übel riechenden Stoffen (toxische Substanzen), die dem Kot seinen typischen Geruch geben. Je geruchloser der Stuhl, Schweiß und Urin sind, umso perfekter funktioniert unsere Verdauung, umso reiner ist unser Verdauungssystem und umso harmonischer arbeiten die Mikroorganismen in unserem Darm.

Etwa 80% aller Abwehrzellen sind im Darmbereich zu finden und somit ist der Darm das größte Immunorgan des Körpers. Eine gesunde Darm-Schleimhaut bewahrt uns zum Beispiel vor Entzündungen. Von einer gesunden Darmflora spricht man wenn im Dickdarm die nützlichen Bakterien mit 85 Prozent überwiegen. So weisen schon allein die Gerüche unserer Ausscheidungen auf eine mögliche Fehlbesiedlung unseres Darmes hin. Über 500 Arten verschiedener Darmbakterien können uns entweder mit vielen wertvollen, gesunden oder auch giftigen Stoffwechselprodukten überfluten. Eine Störung der Darmflora, auch Dysbiose genannt, kann mit verschiedenen Symptomen wie Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen, Verstopfung, Müdigkeit und Kopfschmerzen einhergehen. Langfristig können ein schwaches Immunsystem und daraus resultierende Krankheiten die Folge sein. Mithilfe einer Darmreinigung durch das FUCHSI Klistier kann die Darmflora wieder aufgebaut und so verschiedenen Beschwerden und Erkrankungen entgegengewirkt werden. Dadurch wird auch das Immunsystem gestärkt.

Wozu wende ich die Klistierspritze an?

Behandlung von Darmkrankheiten: Darmspülungen gehören in der Alternativmedizin zu den ausleitenden Verfahren und führen zu einer schnellen und gründlichen Darmentleerung. Dies ist besonders sinnvoll zur Vorbereitung auf eine Rektoskopie oder eine urologische, röntgenologische oder gynäkologische Untersuchung. Außerdem dient es zur Behandlung von Verstopfungen, Darmproblemen, Obstipation oder Darmträgheit und wirkt auch unterstützend bei einer Fastenkur.

Unterstützung bei der Gewichtsabnahme: Die Zusammensetzung der Darmflora wird wesentlich von der Ernährung beeinflusst. Bei jahrelanger ungesunder Ernährung (viel Zucker, Alkohol, usw.) überwiegen bestimmte Darmbakterien (Fimicuten), was dazu führt, dass die Nahrung weniger effizient verwertet wird. Es werden also mehr Kalorien aus der Nahrung gezogen und in Fettdepots gespeichert. Eine Darmreinigung kann helfen, die Darmflora mit „guten“ Bakterien (Bacteroidetes) anzureichern und auf diese Weise sogar das Abnehmen zu erleichtern- allerdings nur, wenn sie als Anstoß für eine langfristige Ernährungsumstellung angesehen wird.

Das Entschlacken unterstützen – Ein Einlauf während der Fastenkur: Bei einer Fastenkur, wie zum Beispiel dem Heilfasten wird teilweise oder vollständig auf feste Nahrung verzichtet. Im Laufe der Fastenkur ist eine regelmäßige Darmreinigung unbedingt notwendig, da der fastende Organismus ununterbrochen Giftstoffe und Eiweißzerfallsprodukte in den Darm abschiebt – ein ständiger Prozess des Ausscheidens. Wird der Darm nicht regelmäßig ausgespült, können diese wieder in die Blutbahn gelangen und Kopfschmerzen oder sonstige Beschwerden verursachen. Der Einlauf ist also ein unentbehrlicher Faktor zur Reinigung des Dickdarms. Das eingefüllte Wasser dehnt den Darm und setzt somit die Darmperistaltik in Gang. Der Darminhalt wird herausgelöst und auf schonende Weise abtransportiert. Auch wird so die Darmaktivität aufrechterhalten und das Hungergefühl minimiert.

Zur Vorbereitung auf die Geburt (umstritten, fragen Sie Ihren Arzt um Rat)

Zur Reinigung vor analer Penetration

Wie wird die Klistierspritze angewendet?

Der Klistierball wird durch Unterdruck mit Wasser befüllt. Um den Unterdruck zu erzeugen drücken Sie den Klistierball fest zusammen und halten ihn in eine Schale mit körperwarmem Wasser (ca. 36 Grad). Lösen Sie nun den Druck auf den Klistierball, während die Öffnung sich unter Wasser befindet, saugt er sich automatisch mit dem Wasser voll. Setzen Sie dann die individuell für Sie passende Klistierspitze auf den Klistierball. Es empfiehlt sich mit der kurzen Spitze anzufangen und sich zur langen hochzuarbeiten für eine sehr gründliche Reinigung. Dennoch werden Sie merken, welcher Aufsatz für Sie der passende ist.

Nehmen Sie eine für Sie angenehme Position ein: entweder auf allen Vieren oder in Seitenlage (auf die linke Seite legen, da der Dickdarm linksseitig verläuft) mit leicht angewinkelten Knien. Legen Sie am besten ein Handtuch unter. Nun können Sie die Spitze in einer leichten Drehbewegung mithilfe eines Gleitmittels bei konstantem Druck so in den After einführen, dass die Spitze nabelwärts zeigt. Indem Sie immer wieder auf den Ball drücken leiten Sie die Flüssigkeit in den Darm. Je nachdem wie fest Sie auf den Klistierball drücken, können Sie den Druck, mit dem die Flüssigkeit eindringt selbst regulieren. Wenn die Flüssigkeit komplett entleert ist, halten Sie den Ball gedrückt und ziehen die Spitze so aus dem Anus. Sie sollten Ihre Position beibehalten bis Sie den Drang verspüren, den Darm zu entleeren (in der Regel nach 5-10 Minuten). Massieren Sie während des Wartens Ihren Bauch. Gegebenenfalls kann die Prozedur zwei bis dreimal wiederholt werden. Bei korrekter Durchführung der Darmspülung ist diese frei von Nebenwirkungen und überhaupt nicht unangenehm.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

- Nehmen Sie einen Aufsatz Ihrer Wahl und die Spritze und reinigen Sie beides unter lauwarmem Wasser.
- Befüllen Sie eine Schüssel oder das Waschbecken mit körperwarmem Wasser.
- Drücken Sie den Klistierball zusammen und tauchen die Spitze in das Wasser. Lassen Sie nun langsam den Druck ab und befüllen so den Ball mit dem Wasser.
- Gehen Sie nun in die Position Ihrer Wahl (auf allen Vieren oder Seitenlage). Führen Sie die Spitze mit einer leichten Drehbewegung ca. 3cm tief in den After ein, sodass die Spitze nabelwärts zeigt. Wenn Sie einen Widerstand spüren, verändern Sie leicht den Winkel. Das Einführen sollte schmerzfrei und nicht unangenehm sein.
- Drücken Sie nun langsam die Flüssigkeit aus der Birne. Achten Sie darauf, dass der Winkel gleichbleibt.
- Wenn die gesamte Flüssigkeit in Ihren Darm eingeführt wurde, entfernen Sie langsam das Klistier. Behalten Sie die Flüssigkeit so lange wie möglich in Ihnen (am besten mindestens 5 Minuten).
- Wenn Sie nun den Drang verspüren, entleeren Sie sich auf der Toilette.
- Der Vorgang kann bei Bedarf wiederholt werden.
- Reinigen Sie nun alle Teile und lassen sie vollständig trocknen.

Die richtige Flüssigkeit

Am besten für den Einlauf eignet sich lauwarmes Wasser (ca. 36 Grad). Wenn das Wasser zu kalt ist, zieht der Darm sich zusammen und es kann zu Krämpfen kommen. Bei warmem Wasser entspannt sich der Darm und der Stuhl weicht besser auf.

Bei Bedarf können verschiedene Zusätze, wie Kamille, Kochsalz, Glycerin, Heilerde (Bentonit) oder Öl, in das Wasser gegeben werden, um die abführende Wirkung noch zu verstärken. Auch Kamillentee ist für einen Einlauf geeignet, denn er beruhigt den Darm und wirkt gleichzeitig entzündungshemmend. Generell empfiehlt sich jedoch der Rat eines Arztes, ob überhaupt ein Zusatz nötig ist.

Nach der Anwendung

Es kann sein, dass Ihr Kreislauf nach der Anwendung etwas geschwächt ist. Stehen Sie daher langsam auf und trinken Sie ausreichend Wasser. Nach jeder Anwendung sollte das Set gründlich mit Wasser und etwas milder Seife gereinigt werden. Der Klistierball sollte vollkommen getrocknet sein, um Schimmelbildung zu vermeiden. Zur schnelleren Trocknung kann in kurzen Intervallen ein Fön verwendet werden.

Wie ist der Klistierball am besten aufzubewahren?

Bewahren Sie die Spritze am besten an einem lichtgeschützten Ort auf. Bewahren Sie das Klistier für Kinder unzugänglich auf.

Wie häufig ist eine Darmreinigung sinnvoll?

Die Häufigkeit eines Einlaufs richtet sich nach dem Grund der Anwendung. Zur Steigerung des Wohlbefindens kann ein Einlauf bedenkenlos einmal im Monat durchgeführt werden. Eine Darmsanierungs- oder Fastenkur, die mit regelmäßigen Einläufen begleitet wird, kann ein- bis zweimal im Jahr erfolgen. In jedem Fall sind eine anschließende Ernährungsumstellung und der langfristige Aufbau einer gesunden Darmflora ratsam.

Wer unter akuter Verstopfung leidet, kann sich mit einem Klistier kurzfristig Linderung verschaffen. Zu oft sollte jedoch nicht zu dem kleinen Helfer gegriffen werden, da sich ein Gewöhnungseffekt einstellen kann und der Darm noch träger wird.

Weiterführende Tipps

Generell sollten Einläufe nicht als Ausgleich für einen ungesunden Lebensstil angesehen werden. Wer seinem Darm etwas Gutes tun möchte, sollte in erster Linie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Ballaststoffen setzen. Auch ist es wichtig, ausreichend zu trinken, am besten zwei Liter am Tag. Das macht den Stuhl weicher und beugt Verstopfung vor. Regelmäßige Bewegung hält den Darm ebenfalls auf Trab. Wer diese Dinge beachtet, hält seinen Darm dauerhaft gesund.