

MERKBLATT

ZUR COLON-HYDRO THERAPIE

Ganzheitliche Darmreinigung zur Gesundheitsförderung



WAS IST COLON-HYDRO THERAPIE?

Die Colon-Hydro Therapie ist eine moderne Form der Darmspülung, bei der mit temperiertem Wasser der Dickdarm sanft gereinigt wird. Ziel ist es, alte Ablagerungen, Gärungs- und Fäulnisstoffe sowie Gase auszuleiten, die die Darmflora und das allgemeine Wohlbefinden belasten.

VORBEREITUNG VOR DER THERAPIE

Um die Wirkung der Colon-Hydro Therapie zu optimieren, empfehlen wir:

2 Tage vor der Behandlung:

- Leicht verdauliche Kost (Reis, Gemüse, Suppen)
- Wenig Zucker, kein Alkohol oder Kaffee
- Viel trinken: stilles Wasser, Kräutertee

Am Behandlungstag:

- Kein schweres Frühstück
- 2 Stunden vor der Therapie nichts mehr essen

Optional: Einnahme eines natürlichen Laxans (z. B. Bittersalz oder Pflaumenextrakt) am Vorabend – nur nach Absprache.

ABLAUF DER BEHANDLUNG

- Vorbereitungsgespräch – Anamnese, Klärung von Beschwerden, Erklärung der Methode.
- Lagerung – Du liegst bequem auf dem Rücken oder der Seite.
- Einführung eines Einlaufrohres – Ein geschlossenes System verhindert Gerüche oder Verschmutzungen.
- Spülung mit temperiertem Wasser – Kontrolliert wird warmes Wasser ein- und ausgeleitet, oft in Intervallen.
- Sanfte Bauchmassage – Unterstützt die Lösung von Ablagerungen und die Mobilisation des Darminhalts.
- Ausleitung – Der gelöste Darminhalt fließt über ein geschlossenes System hygienisch ab.
- Behandlungsdauer: ca. 45–60 Minuten

ERNÄHRUNG NACH DER THERAPIE

Nach der CHT ist der Darm besonders aufnahmefähig und empfindlich. Unterstütze ihn mit:

- Leichter Kost (z. B. gedämpftes Gemüse, Kartoffeln, Haferbrei)
- Fermentierte Lebensmittel (z. B. Sauerkraut, Kimchi, Kefir)
- Ballaststoffe (Flohsamenschalen, Leinsamen)
- Viel trinken, mindestens 2 Liter täglich

Empfehlung:

Verzichte 1–2 Tage auf:

- Kaffee, Alkohol, Zucker
- Scharf gewürzte, blähende oder tierische Lebensmittel

NAHRUNGSERGÄNZUNG ZUR UNTERSTÜTZUNG

Je nach Konstitution und Zielsetzung können folgende Präparate helfen:

KATEGORIE	BEISPIEL
Probiotika	z. B. Lactobacillus acidophilus, Bifido
Präbiotika	z. B. Inulin, Akazienfasern, Apfelfasern
Leberunterstützung	Mariendistel, Löwenzahn, Artischocke
Mineralien	Basenpulver, Magnesium
Enzyme	Bromelain, Papain (bei Verdauungsschwäche)

MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

- Müdigkeit oder leichtes Frösteln (durch Entgiftung)
- Bauchkrämpfe, kurzfristige Blähungen
- Kreislaufschwäche oder Schwindel
- Emotionale Reaktionen möglich (Loslass-Prozesse)

In der Regel sind die Reaktionen mild und klingen rasch ab. Viel Ruhe und ausreichend Flüssigkeit helfen dem Körper bei der Regeneration.

KONTRAINDIKATION

- Die Colon-Hydro Therapie sollte nicht durchgeführt werden bei:
- Akuten Entzündungen im Darm (z. B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa)
- Frischen Operationen im Bauchraum
- Schwangerschaft
- Herzinsuffizienz oder instabilem Blutdruck
- Tumoren im Enddarmbereich

VORTEILE DER COLON-HYDRO THERAPIE

- Reinigung des Dickdarms von alten Ablagerungen
- Förderung einer gesunden Darmflora
- Unterstützung bei Hautproblemen, Kopfschmerzen, Allergien, Müdigkeit uvm.
- Förderung der Entgiftung und Vitalität
- Linderung bei chronischer Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl

NACHSORGE UND INTEGRATION

Plane nach der Behandlung eine Phase der Ruhe ein. Körperliche oder emotionale Prozesse können sich lösen. Wiederhole die Therapie je nach Zielsetzung und individueller Reaktion in einem Intervall von 4-10 Sitzungen 1 bis 2x pro Woche.

Hinweis: Diese Informationen ersetzen keine ärztliche oder naturheilkundliche Beratung. Bitte sprich individuelle Besonderheiten vor der Anwendung mit deiner Therapeutin ab.



GESUND NATÜRLICH

NATURHEILPRAXIS ST. GALLEN

DEINE GESUNDHEIT
BEGINNT IM DARM

Für Fragen stehen wir dir
gerne zur Verfügung.



+41 77 461 44 63



info@gesundnatuerlich.ch



www.gesundnatuerlich.ch