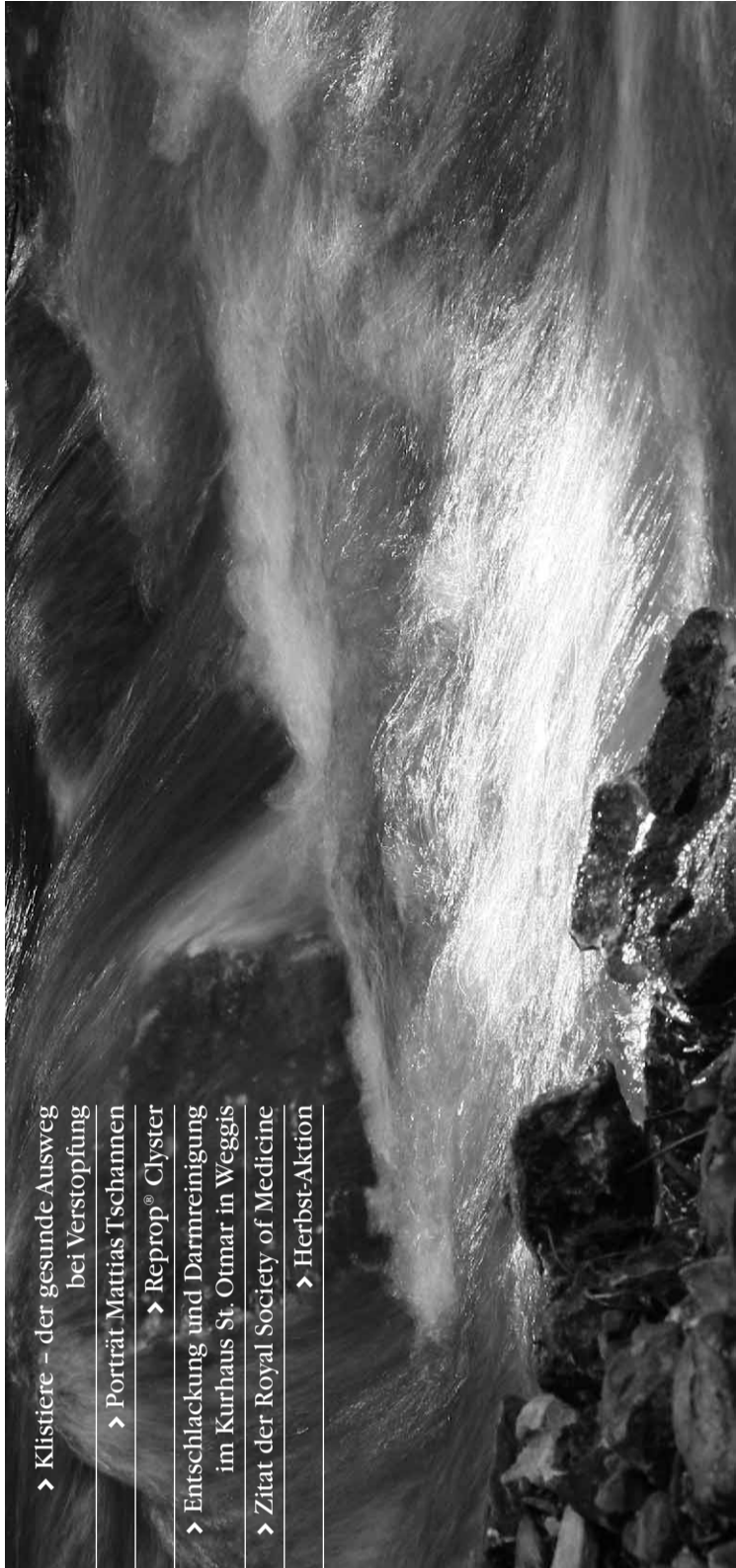


- > Klistiere – der gesunde Ausweg bei Verstopfung
- > Porträt Mattias Tschannen
- > Reprop® Clyster
- > Entschlackung und Darmreinigung im Kurhaus St. Otmar in Weggis
- > Zitat der Royal Society of Medicine
- > Herbst-Aktion



Name, Adresse und Kunden-Nummer

AZB  
6404 Greppen

OTMARSAN  Nachrichten

Die Zeitschrift zu aktuellen Gesundheitsfragen, Jg. 33, No. 3/2006 / Erscheint viermal jährlich  
Redaktion: Donat Krapf, Heilpraktiker, Postfach 2, CH-6404 Greppen, E-Mail: donat.krapf@otmarsan.ch  
Gestaltung: Stefan Krapf, Beglaub. Auflage: 19'080 / Zweijahresabo CHF 15.–, PC-Konto 60-18937-7

### > Müde, ausgebrannt, übergewichtig?



Schöpfen Sie jetzt neue Energie durch Entgiftung!  
Ein Aufenthalt im Kurhaus St. Otmar in Weggis bringt neue Lebensfreude.



**Familie O.+S. Krapf**  
CH-6353 Weggis  
Telefon 041 392 00 10  
E-Mail info@otmarsan.ch  
Internet www.otmarsan.ch

## Für Ihre Weiterbildung

Die ausführlichen Kursbeschreibungen sind bei uns erhältlich. Rufen Sie uns an.

### Kurse demnächst im Kurhaus St. Otmar in Weggis

07.10. – 14.10.2006	Loslassen – und Neues entdecken, mit Ursula Röthlisberger	Wochenkurs CHF 400.–
14.10. – 21.10.2006	Das energetische Gleichgewicht, mit Theresa Beyeler, Weggis	Wochenkurs CHF 380.–
31.03. – 07.04.2007	Fastenwoche mit Autogenem Training, mit Theresa Beyeler, Weggis	Wochenkurs CHF 380.–
05.05. – 12.05.2007	Qi Gong – meditative Bewegungs- und Atemübungen, mit Elena Herzog	Wochenkurs CHF 400.–

## Klistiere – der gesunde Ausweg bei Verstopfung

Eine häufige Ursache der Verstopfung liegt in den heute so verbreiteten, ungesunden Ernährungsgewohnheiten. Aber auch die tägliche Hektik in unserem Alltagsleben, eine Reise und die damit verbundene Ernährungsumstellung oder eine Diät und anderes können eine Verstopfung auslösen. Ferner können ernsthafte Erkrankungen des Dickdarms zu Verstopfung führen. Abführmittel (Laxanzien) sind in den meisten Fällen keine Lösung. Sie haben teils gravierende Nebenwirkungen, ja sie führen oft zu einem Teufelskreis, indem sie das Übel noch verschlimmern. Eine altbewährte, besonders schonungsvolle Alternative dazu sind Darmspülungen mit reinem Wasser. Klistiere (von griech. Klysterion: Spülung, Reinigung) gehören zu den ältesten Instrumenten in der Medizin und wurden von jeher eingesetzt, um eine rasche, gezielte Entleerung des Enddarms herbeizuführen. Heute stehen den Patientinnen und Patienten moderne Darmspülgeräte zur Verfügung. Besonders praktisch zur Selbstanwendung ist der von mir und meinem Bruder entwickelte «Reprop® Clyster», eine handliche und bedienungsfreundliche Klistier-Pumpe.

Ernährungsumstellung auf Reisen sowie beim Fasten kann es leicht zu einer passageren (vorübergehenden) oder situativen Verstopfung kommen. Diese Form von Verstopfung tritt oft dann ein, wenn der Darm nicht genügend gefüllt ist, um den Entleerungsreflex überhaupt erst auszulösen. Verbleibt nun aber der Stuhl über längere Zeit im Darm, so setzt ein Gärungsprozess ein, und die dabei entstehenden Stoffe belasten den Organismus, was Allgemeinsymptome wie Unwohlsein, Blähungen, Kopfschmerzen und Müdigkeit hervorrufen kann. Abführmittel sind in solchen Fällen natürlich völlig verfehlt, Einläufe hingegen ideal, denn dadurch werden die Stuhlsammlungen im Enddarm einfach herausgespült.

Auch die Einnahme gewisser Medikamente führt häufig zu Verstopfung. Hier sind insbesondere Schmerzmedikamente, Psychopharmaka (z.B. Antidepressiva, Beruhigungsmittel), Blutdruckmedikamente, Entwässerungstabletten, Eisen- und Kalziumpräparate und Aluminium enthaltende Säurebinder bei Magenerkrankungen zu nennen. Diese Nebenwirkung wird in den Gebrauchsinformationen angegeben.



### Porträt Mattias Tschannen

Dr. med. Mattias Tschannen erkannte bei seiner ärztlichen Tätigkeit den dringlichen Bedarf nach einem Klistiergerät, mit dem der Patient selbständig auf einfache Weise Einläufe durchführen kann. Im Jahr 2005 entwickelte er zusammen mit seinem Bruder Christian Tschannen ein solches Gerät – «Reprop® Clyster» – das inzwischen erfolgreich getestet und bewertet wurde und bereits im Fachhandel erhältlich ist. Die Feed-Backs vonseiten der Patienten und

Pflegenden in medizinischen Institutionen fielen äusserst positiv aus, ja einige der Selbstanwender waren geradezu begeistert.

Stuhlverstopfung (Obstipation) ist eine häufig auftretende Störung, unter der insbesondere ältere Menschen leiden. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Je nach ihrem Verlauf unterscheidet man zwischen akuter und chronischer Verstopfung. Hält dieser Zustand längere Zeit an, können Folgeerkrankungen und ernsthafte Komplikationen auftreten, weshalb die Obstipation nie auf die leichte Schulter genommen werden darf. In unklaren und hartnäckigen Fällen ist daher eine ärztliche Untersuchung durchzuführen, gefolgt von einer gezielten Therapie.

Paradoxe Weise sind es oft gerade Abführmittel, die bei längerer Anwendung chronische Obstipation verursachen. Das gilt auch für scheinbar «harmlose» pflanzliche Abführmittel wie Aloe, Faulbaum und Senna. Abführmittel können einen Teufelskreis in Gang setzen, indem sie dem Körper Wasser entziehen, was einen Kaliummangel verursacht, der die Obstipation wiederum verstärkt.

Ferner ist nahe liegend, dass Verstopfung mit organischen Darm- und Analerkrankungen einhergeht. Schmerzen bei der Stuhlentleerung führen verständlicherweise oft dazu, dass die betroffene Person aus Angst davor dazu neigt, den Stuhlgang möglichst lange zurückzuhalten. Bei Hämorrhoiden und Einrissen in die Afterschleimhaut (Analfissur) kann die Darmentleerung sehr schmerzhaft verlaufen; und durch die Verstopfung werden diese Schmerzen noch verschlimmert. After- und Mastdarmkrebs können zu einer Passagehinderung führen und somit eine Obstipation verursachen.

Nicht zuletzt wirken auch psychische Einflüsse über das vegetative Nervensystem der Verdauungsorgane ein. Besonders häufig ist eine Erschlaffung des Darms bei depressiven Zuständen zu beobachten.

### Ursachen für Verstopfung

Ca. 10% der Gesamtbevölkerung leiden an chronischer, habitueller Verstopfung im Sinne einer funktionellen Störung. «Funktionell» bedeutet in diesem Zusammenhang, dass «nur» die Darmfunktion gestört ist. In den westlichen Industrieländern ist Verstopfung häufig auf ungenügende Ballaststoffzufuhr und mangelnde Bewegung zurückzuführen. Eine wichtige Rolle spielen jedoch psychische Faktoren, wobei jedoch Stressfaktoren die Darmtätigkeit eher anregen. Doch die tägliche Hektik in unserem Alltagsleben führt nicht selten zu einem Unterdrücken des Stuhlgangs. Der natürliche Reflex zur Stuhlentleerung wird aus vermeintlichem Zeitmangel willentlich unterdrückt, was zu Obstipation führt.

### Symptome bei akuter Verstopfung

Bei fieberhaften Erkrankungen mit Appetitverminderung, Bettlägerigkeit, ferner bei

Nach einer alten Faustregel sollte der Darm einmal täglich entleert werden, doch diese

Regel hat nur bedingt Geltung. Auf die meisten Menschen trifft das zwar zu, andere wiederum haben mehr als einmal täglich oder aber nur jeden 2. oder 3. Tag Stuhlgang. Infolge dieser individuellen Unterschiede lässt sich kein allgemein akzeptiertes Kriterium – etwa die Häufigkeit der Darmentleerung – angeben, nach dem eine Verstopfung als akut zu bezeichnen ist. Das richtet sich immer auch nach den individuellen Umständen und dem subjektiven Empfinden. Obstipation ist die Bezeichnung für eine Reihe von Symptomen, nicht nur für seltenen Stuhlgang. Nach wenigen Tagen ohne Stuhlgang klagen die meisten Patienten über ein abdominales Völlegefühl und Aufgetriebensein. Weitere Symptome sind starkes Pressen, harter Stuhl, der schwer zu entleeren ist oder ein Gefühl der inkompletten Entleerung.

## Folgebeschwerden bei chronischer Verstopfung

Bei der chronischen Verstopfung handelt es sich keineswegs um ein Bagatellsymptom, da sie die Lebensqualität, insbesondere von älteren Menschen, wesentlich beeinträchtigen und ausserdem auch zu gefährlichen Folgeerkrankungen führen kann.

- Divertikel des Darms**

Eine besondere Folgekrankheit der chronischen Verstopfung sind Aussackungen des Dickdarms. Die Divertikulose des Dickdarms ist eine verbreitete Erkrankung, die etwa 50 % aller Europäer über 60 Jahren trifft. Viele Untersuchungen weisen darauf hin, daß es sich um eine Zivilisationskrankheit handelt. In den USA und Europa kommt sie sehr häufig vor, bei der Bevölkerung Schwarzafrikas fast nie, da sich die Menschen dort überwiegend mit pflanzlicher und ballaststoffreicher Kost ernähren. Eine ballaststoffarme Ernährung über viele Jahre verursacht einen erhöhten Druck im Dickdarm und begünstigt somit die Ausbildung von Divertikeln. Zu 98 % werden sie im linksseitigen Dickdarm nachgewiesen, sie können jedoch auch den gesamten Dickdarm befallen. Die Hauptsymptome der Divertikulose sind Bauchschmerzen (meist im linken Unterbauch), Durchfälle, Krämpfe, Veränderungen des Stuhlverhaltens. Eine Divertikulitis – eine Entzündung der Divertikel – kann eine ganze Reihe von Symptomen verursachen: Schmerzen, Fieber, Schüttelfrost und Veränderungen des Stuhlverhaltens.

- Hämorrhoiden**

Hämorrhoiden sind natürliche Schwellkörper im oberen Analkanal. Sie bestehen aus einem Gefässpolster und sind lediglich mit der zarten Schleimhaut des Enddarms überzogen. Eine krankhafte Vergrösserung der Hämorrhoidalpolster kommt oftmals bei erblich bedingter Bindegewebsschwäche vor und führt zu Hämorrhoidal-beschwerden. Verstärktes Pressen beim Stuhlgang, meist ausgelöst durch eine chronische Obstipation infolge einer ballaststoff- und flüssigkeitsarmen Ernährung, begünstigt das hier beschriebene Krankheitsbild.

- Analfissur**

Ein harter und trockener Stuhlgang kann einen Riss innerhalb der Analhaut hervorrufen. Die typischen Symptome einer Analfissur sind extreme Schmerzen während der Stuhlentleerung und hellrotes Blut im Stuhl. Viele Patienten versuchen, die Stuhlentleerung auf Grund der Schmerzen zu vermeiden.

- Koprostase (Kotstau)**

Eine schwerwiegende Komplikation der chronischen Obstipation ist die Koprostase (Kotstau). Bei ihr wird durch den fortbeste-

henden Wasserentzug im Dickdarm die Stuhlmasse so weit eingedickt, dass sich harte Kotballen bzw. Kotsteine bilden, die nicht mehr ausgeschieden werden können. Als Folge der Koprostase stellen sich nicht nur Appetitlosigkeit, sondern auch Übelkeit, Erbrechen und Bauchschmerzen ein. Im schlimmsten Fall entwickelt sich ein Darmverschluss, der operativ beseitigt werden muss. Eine Koprostase erfordert eine möglichst rasche Beseitigung mittels Einläufen oder Klistieren.

- Unspezifische andere Beschwerden**

Mit der Zeit beeinträchtigt eine chronische Obstipation das Allgemeinbefinden erheblich; insbesondere stellen sich Blähungen, Völlegefühle und gelegentlich auch Koliken (Darmkrämpfe) ein. Je nach Einzelfall kommen noch weitere Symptome – wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, unreine Haut, Müdigkeit und Abgeschlagenheit – hinzu.

Die Naturmedizin sieht in diesen allgemeinen Symptomen eine Art Selbstvergiftung des Körpers, die sich entwickle, wenn der Stuhl zu lange im Darm verweile. Bei diesem Prozess würden die in im Kot vorhandenen, giftigen Stoffwechselendprodukte und ähnliche Substanzen durch die Darmwand teilweise wieder in den Körper aufgenommen. Für diese Erklärung sprechen auch die im Zusammenhang mit der Verstopfung auftretenden Hautreaktionen: Werden nämlich die schädlichen Stoffen nicht schnell genug über Stuhl oder Urin ausgeschieden, kann die Haut, die ja ebenfalls als Ausscheidungsorgan dient, diese Funktion teilweise übernehmen. Ein gesicherter Nachweis für diesen Selbstvergiftungsprozess steht bislang allerdings noch aus.

## Therapie der Verstopfung

**Richtige Ernährung hilft**

In den meisten Fällen reicht es beim Vorliegen einer Verstopfung aus, wenn sich der Patient einer entsprechenden Stuhl regulierenden Diät unterzieht, verbunden mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Diese sollte ballaststoffreiche Lebensmittel, wie z.B. dunkles Brot, aber vor allem auch Früchte und Gemüse in ausgewogener Menge enthalten. Dadurch kann der Darminhalt mehr aufquellen, also mehr Wasser speichern, die Darmwand wird aktiviert und der Transport des Stuhles verbessert. Die Ernährungsumstellung und die reichliche Aufnahme von Flüssigkeit (insbesondere Wasser) bewirken jedoch nichtsdestotrotz oft erst nach einigen Wochen eine positive Veränderung, die vom Patienten wahrgenommen werden kann. Liegt ein Missbrauch von Abführmitteln vor, ist als begleitende Massnahme unbedingt eine Entwöhnungsphase unter ärztlicher Kontrolle erforderlich.

**Abführmittel nur in Ausnahmefällen**

Abführmittel (Laxanzien) stehen mit an der Spitze der am häufigsten gebrauchten Arzneimittel. Insbesondere werden sie oft als Selbsthilfe eingesetzt und nicht selten auch missbraucht. Diesen Medikamenten gegenüber sind erhebliche Vorbehalte anzubringen, denn manche von ihnen führen zu teils gravierenden Nebenwirkungen und bei zu langer Anwendung auch zur Verschlimmerung der Darmträgheit. Laxanzien haben zudem allesamt den Nachteil, dass ihre Wirkung, d.h. der Zeitpunkt der durch ihre Einnahme ausgelösten Darmentleerung, schwierig vorausszusehen ist und sich somit auch kaum kontrollieren lässt. Wirkungseintritt und Wirkungsdauer von Laxanzien sind also nicht nur weitgehend unberechenbar, sondern auch individuell verschieden.

Quell- und Füllstoffe (z.B. Flohsamen, Leinsamen, Guar, Weizenkleie) verdanken ihre Wirkung ihrer Quellfähigkeit, d.h. ihrer Was-

serbindungskapazität. Sie regen die Darmtätigkeit an, indem sie Wasser aufnehmen und das Füllvolumen dadurch erhöhen. Ihre abführende Wirkung stellt sich allerdings langsam ein und erweist sich als unzuverlässig. Quell- und Füllstoffe können zwar einer Verstopfung vorbeugen, sollten jedoch bei akuter Verstopfung nicht eingenommen werden, da sie diese unter Umständen noch verstärken, insbesondere bei ungenügender Flüssigkeitsaufnahme.

Gleitmittel wie Paraffinöl machen den Stuhl weicher und gleitfähiger. Gleichzeitig verringert Paraffinöl jedoch auch die Resorption von fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K) und von essentiellen fettlöslichen Nahrungsstoffen.

Osmotisch wirksame Salze und antiabsorptiv-sekretorisch wirksame Laxanzien wie Anthrachinone (pflanzliche Mittel wie Aloe, Senna, Faulbaumrinde) entziehen dem Körper Wasser und erzeugen dadurch künstlichen Durchfall. Dies kann zu Störungen im Wasser- und Mineralhaushalt führen. Bei chronischer Anwendung führen Natrium- und Kaliumverluste zu Muskelschwäche und damit zu Darmträgheit, die ihrerseits wiederum die Verstopfung verstärken. Störungen im Mineralhaushalt können für Patienten mit Herz- oder Nierenerkrankungen gefährlich werden. Zu hohe Dosen von Abführmitteln führen nicht selten zu schmerzhaften Darmkrämpfen, starkem Durchfall und unkontrollierten Stuhlabgängen. Durch die beschleunigte Darmpassage kann es zudem zu einer Verminderung der Resorption von Nahrungsbestandteilen und somit auch zu einem Wirkungsverlust der eingenommen Medikamente führen.

Trotz all dieser Einwände dürfen die Laxanzien aber nicht generell abgelehnt werden. Bei einigen wenigen Indikationen kann die dauernde Einnahme von Abführmitteln tatsächlich erforderlich sein, beispielsweise, wenn Medikamente (wie starke Schmerzmittel, Psychopharmaka) oder Nervenschädigungen die Darmtätigkeit weitgehend lahm gelegt haben. Auch bei solchen Ursachen empfiehlt sich natürlich eine Umstellung auf gesunde Lebens- und Ernährungsgewohnheiten – eine Massnahme, deren Wirkung jedoch meistens nicht ausreicht. In solchen Fällen hat der Therapeut die geeigneten Laxanzien zu verordnen und den Krankheitsverlauf zu überwachen.

**Darmspülungen mit reinem Wasser – die gesunde Alternative**

Speziell Verstopfungen, die von unangenehmen Symptomen begleitet sind, erfordern eine möglichst rasche Beseitigung. Einläufe oder Klistiere als Therapiemethoden bei Verstopfung stehen in einer langen Tradition. Sie ermöglichen eine rasche und zugleich schonende Stuhlentleerung. Ihr Vorteil besteht darin, dass die Anwendung nur lokal wirkt, nämlich im unteren Darmabschnitt, so dass der Körper und seine Organe dadurch überhaupt nicht belastet werden.

In der Regel genügen bei akuter Obstipation 1-2 Einläufe, um den Stuhlgang wieder auszulösen. Am besten verwendet man dazu reines Leitungswasser. Salzhaltige oder glycerinhaltige Zusätze sind in den meisten Fällen nicht nötig. Bei chronischer Darmträgheit empfiehlt es sich, über längere Zeit täglich einen Einlauf durchzuführen, am besten immer zur gleichen Zeit, damit sich der Darm an einen natürlichen Rhythmus gewöhnen kann. Eine Aufgabe der falschen Ernährungsgewohnheiten und ausreichend Bewegung werden jedoch dadurch keineswegs überflüssig.

In der ärztlichen Praxis stellte ich fest, dass die herkömmlichen Klistier- und Einlaufsysteme unpraktisch und somit ungeeignet für die Selbst-Anwendung sind, weshalb ich

meinen Patienten diese Geräte nicht empfehlen konnte. So kam ich auf die Idee eines neuartigen Klistiergeräts, mit dem der Patient selbständig auf einfache Weise Einläufe durchführen kann, und entwickelte im Jahr 2005 zusammen mit meinem Bruder ein solches Gerät. Wir haben dem Gerät den Namen «Reprop® Clyster» gegeben (Modernes, anwendungsfreundliches Klistiergerät. Siehe Werbekasten). Dabei handelt es sich um eine Klistierpumpe, die leicht zu handhaben ist und sich daher besonders gut auch zur Selbst-Anwendung eignet. Für den Einlauf kann reines Leitungswasser verwendet werden. Die grosszügige 750 ml Klistierflasche ermöglicht die Einfuhr einer ausreichenden Wassermenge, was wichtig ist, um die Entleerung des Enddarms rasch und gezielt herbeizuführen. Ein innovativer Ventilmechanismus ermöglicht ein einfaches Pumpen und verhindert gleichzeitig den Rücklauf von verunreinigter Spülflüssigkeit. Das Gerät ist also auch hygienisch einwandfrei.

«Reprop® Clyster» wurde bereits erfolgreich getestet und bewertet, u. a. auch in verschiedenen medizinischen Institutionen. Die Feed-Backs vonseiten der Patienten fielen äusserst positiv aus, ja einige der Selbstanwender waren geradezu begeistert. Auch die Feedbacks der Pflegenden waren sehr positiv. Als besonders vorteilhaft wurde die Möglichkeit zur Selbstdurchführung durch den Patienten (weniger Pflegeaufwand, angenehmer für die Patienten aus Gründen der Intimität). Gutes Echo fand auch das geschlossene Flaschensystem von «Reprop®», da dieses – im Gegensatz zu den offenen Irrigator-Behältern – das Verschütten von Wasser verhindert. Geschätzt wurde ferner die einfache Handhabung des Gerätes, denn die Pflegenden brauchen nun für die Durchführung des Einlaufs keinen Infusionsständer mehr (wie bei den herkömmlichen Einlaufsystemen), was nicht nur Zeit spart, sondern zudem die Mobilität verbessert.

Die im Handel erhältlichen salzhaltigen Einmalklistiere – ein Produkt der Pharmaindustrie – sind hingegen nicht zu empfehlen. Sie erweisen sich als umständlich bei der Selbst-Anwendung, reizen durch ihre hochkonzentrierte Salzlösung (120-150 ml) die Darmschleimhaut, haben eine ungenügende Wirkung und sind im Vergleich zu alternativen Produkten teuer.

Auch Irrigator-Einlaufsysteme erachte ich für den Eigengebrauch als ungeeignet. Eine eigenhändige Durchführung der Prozedur ist vielen Patienten gar nicht möglich, so dass sie auf eine Hilfsperson angewiesen sind. Birnbälle aus Kautschuk-Gummi sind ebenfalls nicht empfehlenswert. Das Wasser, das durch Zusammendrücken des Druckballs in den Darm gepresst wird, ist nicht ausreichend und die Wirkungskraft dieses Klistiere somit gering.

Eine moderne Variante des Darmeinlaufs ist die Colon-Hydro-Therapie. Sie wird auch als Darmbad bezeichnet. Der Patient liegt während der Behandlung auf dem Rücken auf einer Liege. Ihm wird ein 5-10 Zentimeter langes Kunststoffröhrchen in den Endarm eingeführt, an das die Wasserzufuhr und der Abfluss-Schlauch angeschlossen werden. Das System ist in sich geschlossen, so dass in der Regel nicht mit einer Verunreinigung oder Geruchsbelästigung zu rechnen ist. Mit einem speziellen Gerät wird temperiertes Wasser in den Darm des Patienten geleitet. Das Wasser löst und lockert den Darminhalt, der dann über einen Abfluss-Schlauch hinausgespült wird. Der Therapeut unterstützt den Vorgang durch eine sanfte Massage der Bauchdecke. Viele Fastenkuren beginnen mit einer Colon-Hydro-Therapie, um den Darm vollständig zu entleeren – so zum Beispiel auch in Kurhaus St. Otmar in Weggis. Eine Spülung (mit ca. 30 l Spülflüssigkeit oder mehr) dauert inklusive Vor- und Nachbehandlung

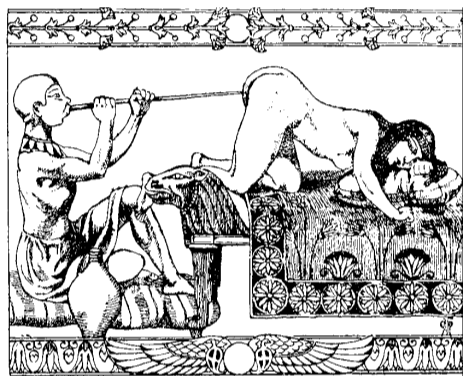
etwa eine Stunde. Für den Hausgebrauch ist die Colon-Hydro-Therapie ungeeignet, erfordert sie doch Fachkenntnisse sowie eine kostspielige Apparatur, die der Patient nicht selbstständig bedienen kann.

## Historische Rückschau: Darmspülungen – eine altbewährte Tradition

Klistiere gehören zu den ältesten Instrumenten der medizinischen Tradition. Die Geschichte des Klistiers reicht wahrscheinlich sogar bis in die vorgeschichtliche Zeit zurück.

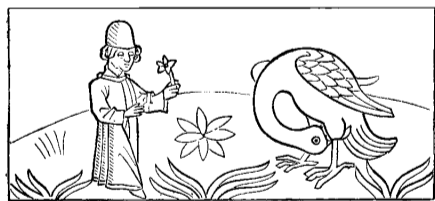
Im Laufe der Zeit entwickelten die verschiedenen Völker jeweils ihre eigenen Klistiermethoden. Sie unterscheiden sich darin, auf welche Weise und mit welchem Instrument man den Widerstand im Analkanals zu überwinden suchte.

In der altägyptischen Medizin war der Gebrauch von Klistieren zur Durchführung von Darmentleerungen sehr gebräuchlich. Man war sich darin einig, dass Stuhlsammlungen zum Schutz und zur Förderung der Gesundheit regelmässig aus dem Körper herausbefördert werden mussten.



Ägyptisches Motiv eines Blasrohrklistiers. Dabei wird mit dem Mund mittels eines rohrartigen Zwischenstückes eine Flüssigkeit in den Enddarm geblasen.

Nach einer Legende sollen die alten Ägypter die Klistiertechnik dem heiligen Vogel Ibis abgucken haben. Ihm wurde nachgesagt, dass er sich selbst unter Zuhilfenahme seines krummen Schnabels Klistiere mit Nilwasser verabreichte.



Der Storch Ibis, der sich selber klistiert. Mittelalterlicher Holzschnitt.

Die Ibis-Legende hat manche Epoche überlebt. Bis hinein in die Neuzeit zierte der sich selbst klistierende Storch als charakteristisches Attribut – nebst Heilpflanzen und Lehrbüchern – die Fassaden und Siegel von europäischen Hospitälern und Medizinschulen.

Auch in der griechischen Medizin galt das Klistier als therapeutisch bedeutsames Instrument. Nicht von ungefähr stammt der Begriff Klistier vom griechischen «klysteer» = der Spüler bzw. «klysterion» = Spülung, Reinigung. Nach der Vorstellung des Hippokrates (460-377 v. Chr.) beruhte die Gesundheit, insbesondere auch der Verdau-

ungsorgane, auf dem Gleichgewicht der Körpersäfte. Verstopfung brachte demnach zum Ausdruck, dass sich die Körpersäfte nicht im Gleichgewicht befanden. Darmklistiere gelangten vor allem bei Verstopfung und den damit einhergehenden Magen-Darm-Erkrankungen zur Anwendung. Diese ärztliche Behandlung bezweckte demnach, den Magen-Darm-Trakt von verdorbenen, krankmachenden und überschüssigen Säften zu reinigen. Darmspülungen gehörten zu den ausleitenden Verfahren.

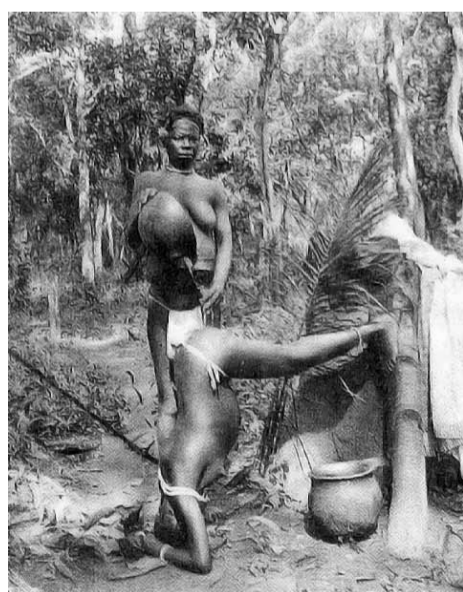
Trichter- oder Einlaufklistiere zählen zu den ältesten Darmeinlauf-Methoden. Der Einlauf von Flüssigkeit erfolgt mittels eines Behälters (Irrigator), der im Bezug zum Patienten erhöht gehalten oder aufgehängt wird und daher über ein entsprechendes Verbindungsstück verfügen muss. Durch die erhöhte Position des Irrigators wird ein Gefälle erzeugt, so dass die Flüssigkeit in den Enddarm hineinfliesen kann.



Dieser mittelalterliche Holzschnitt aus dem Jahre 1556 zeigt einen Arzt, der – von zwei Assistenten unterstützt – dem Patienten mittels eines Trichters einen Einlauf verabreicht.



Bild eines französischen Irrigators aus einer Pariser Zeitungsanzeige aus dem 19. Jahrhundert.



Bei Naturvölkern werden Einläufe bis zum heutigen Tag vielfach mittels Flaschenkürbissen oder geschnitzten Holzgefässen durchgeführt. – Einlaufklistier aus dem afrikanischen Kongo.

Ein weiteres in früheren Zeiten und anderen Kulturen häufig verwendetes Klistiergerät ist das Druckklistier. Es besteht aus einem komprimierbaren Behälter, an den eine Rektalkanüle angesetzt wird. Indianer aus dem Amazonasgebiet fertigten als erste Gummibälle aus Kautschuk und setzten diese zum Klistieren ein. Im Mittelalter verwendete man zur Herstellung von Druckklistieren meistens zu einem Sack zusammengenähte Tierblasen, aber auch Leder oder Pergament. Am Behälter wurde ein Ansatzrohr befestigt, das in der Regel aus Edelmetall, Horn oder Knochen bestand und am Ende oder seitlich eine oder mehrere Ausflussöffnungen aufwies. Durch Druck auf den Behälter konnten Flüssigkeiten von Hand in den Darm oder in andere Körperhöhlungen gepresst werden.



Darstellung eines Druckklistiers, afrikanische Holzplastik aus Kamerun, 19. Jahrhundert.

Mechanische Klistierspritzen aus Metall mit Gewinde, Kolben, Stempel und Kanüle finden sich seit dem 15. Jahrhundert in zahlreichen Varianten.

Seit dem 17. Jahrhundert gibt es bereits Geräte zum Selbstklistieren, die ebenfalls auf dem Kolbenprinzip beruhen. Die Entwicklung eines Selbstklistier-Gerätes entsprang dem Schamgefühl und damit dem Wunsch vieler Patienten, ihren

«Intimbereich» nicht vor einem Fremden entblößen zu müssen.



Französischer Arzt mit Klistierspritze. Kupferstich, 18. Jahrhundert.

Anschrift des Verfassers:  
Dr.med. Mattias Tschannen  
Gruebstrasse 23  
8706 Meilen  
m.tschannen@practomed.ch

Literatur:  
Koelbing, Huldrych: Die ärztliche Therapie. Grundzüge ihrer Geschichte. Darmstadt, 1985.  
Leven, Karl-Heinz: Antike Medizin. Lexikon. München, 2005.  
Zglinicki, Friedrich von: Kallipygos und Äskulap. Das Klistier in der Geschichte der Medizin, Kunst und Literatur. Baden-Baden, 1972.

Natürlich abführen, ohne Medikamente: mit Reprop® Clyster.

## Reprop® Clyster

Klistier-Pumpe 750 ml zur Durchführung von Darmeinläufen / Darmspülungen / Analspülungen  
Erfolgreich getestet

- Verwendung von reinem Leitungswasser
- Einfache Selbst-Anwendung
- Rasche und gezielte Wirkung
- Weitgehend wieder verwendbar
- Leichtes, handliches Gerät, auch geeignet für die Reise



### Reprop® Clyster, Starter-Set «Private»

Bestandteile: 1 Flasche 750ml, 1 Belüftungsventil, 1 Verlängerungsrohr, 1 Rückschlagventil, 3 Darmrohre, Aufbewahrungstasche  
CHF 52.90

### Reprop® Clyster, Ersatz-Zubehör «Private»

Bestandteile: 1 Verlängerungsrohr mit Rückschlagventil, 10 Darmrohre  
CHF 22.90

Erhältlich bei: OTMARSAN AG, Weggis, 041 392 00 10

## > Kaffeegenuss pur



Import, Röstung, Verkauf exklusiv bei:

OTMARSAN AG  
CH-6353 Weggis  
Telefon 041 392 00 10

OTMARSAN  
natürliche Gesundheit

# Entschlackung und Darmreinigung im Kurhaus St. Otmar in Weggis

Erstes Ziel des Angebotes im Kurhaus St. Otmar in Weggis ist die Entgiftung des Organismus als Basis vollkommener Gesundheit oder einer Heilung. Nebst der Trinkkur in unserem Hause bedeutet auch die Ausleitung über den Darm sehr viel. Dazu wird die bewährte Colon-Hydro-Therapie in mindestens einer Sitzung eingesetzt. Bei allen schweren Fällen von Darmstörungen, insbesondere bei häufiger oder chronischer Verstopfung, werden mehrere Anwendungen vorgenommen. Während man in einer ersten Behandlung meist nur den Mastdarm (Enddarm) erreicht, werden bei nachfolgenden Sitzungen zunehmend der absteigende Dickdarm, der Querdarm und zu guter Letzt auch der aufsteigende Dickdarm erreicht, von dem sehr viele Krankheitsursachen ihren Anfang nehmen.

Wichtig ist dabei, dass erste Sitzungen relativ rasch aufeinander folgen (3 Bäder pro Woche) um diesen Folgeeffekt zu erzielen. Bei Divertikel (sackartige Erweiterungen des Darms nach aussen) ist die Colon-Hydro-Therapie besonders empfohlen, womit die oft gärenden und faulenden Kotreste ausgeschwemmt werden. Dies verhindert, dass sich dort chronische Entzündungsherde ausbilden. Verstärkt wird die Wirkung des Darmbades durch eine gezielte, spezielle Bauchmassage, womit das einflussende Wasser gleichmässig im Darm verteilt wird. Gleichzeitig können verhärtete Strukturen erkannt und deren Auflösung durch leichten Druck beschleunigt werden.

Selbstverständlich wird im Kurhaus St. Otmar auch der Erhaltung und dem Wiederaufbau einer gesunden Darmflora besonderes Augenmerk geschenkt. Dazu werden insbesondere die darmaktiven Milchsäurebakterien unterstützt, welche nicht zuletzt auch durch den Genuss von Molke besonders gefördert werden.

Hier nun eine kleine Geschichte einer unserer Stammgäste über deren Erlebnis im Kurhaus St. Otmar und im speziellen mit der Colon-Hydro-Therapie. Sie erzählt:

Jedes Jahr freue ich mich auf meine zweiwöchige Fastenkur im Herzen der Schweiz. Eingebettet in saftigem Grün, prachtvolle Aussicht auf See und Berge, liebevolle persönliche Betreuung – das ist der Ort an dem Mann/Frau sich findet, sich «wiederfindet». Alle Jahre wieder gönne ich mir diese ganz persönliche Auszeit um mein Gleichgewicht wieder zu finden, eine Standortbestimmung zu machen und mir viel Gutes in geistiger, seelischer und körperlicher Hinsicht zu tun.

All dies im Verbund unterstützt meine verschiedenen Ausscheidungssysteme wie Nie-

ren, Darm, Leber, Haut, Lunge aufs gründlichste. Was mich stets wieder von neuem begeistert ist die Wirkung des Darmbades, das ich mir zu Beginn der Kur machen lasse.

Vor Jahren entschied ich mich noch sehr zögerlich zu diesem Schritt, da ungewohnt, intim und neu. Ich fasste mir den Mut dazu erst, nachdem jüngere Mitfastende von der wohltuenden Wirkung regelrecht schwärmten. In der Zwischenzeit aber ist es ein Muss. Mit viel Fingerspitzengefühl erklärt der Therapeut was überhaupt passiert. Das Ganze könnte man als einen «Langzeit-Einlauf» bezeichnen. Ein leicht gefettetes Röhrchen (Spekulum) wird bei Seitenlage in den Enddarm eingeführt, zum Spüren etwas unangenehm, etwa wie ein «Zäpfli». Sobald es am Platz ist spürt man praktisch nichts mehr. Nun wird das Spekulum mittels einem Ablaufschlauch mit dem Hydrocolongerät verbunden, welches seinerseits an der Kanalisation angeschlossen ist. Durch einen am gleichen Rohr befindlichen kleinen Anschluss erfolgt der Wasserzufluss, der ebenfalls über das Colongerät gesteuert wird. Damit ist ein Wasserkreislauf mit Frischwasser und Abgang mitsamt gelöstem Kot gewährleistet.

Nun kann es losgehen. Ich nehme entspannt Rückenlage ein. Die Schamgegend wird mit einem Tuch abgedeckt, der Bauch bleibt frei zum leichten Massieren, die Beine werden unterlegt und der körperwarme Wasserzufluss eingeschaltet. Natürlich trage ich dicke Socken, so fühle ich mich rundherum wunderbar warm und entspannt. Langsam fliesst Wasser ein. Der Druck ist so gering, dass man ihn kaum wahrnimmt. Die Wassertemperatur ist angenehme 37-38 Grad. Später variiert die Temperatur zwischen 25 und 40 Grad. Warmes Wasser entspannt, kälteres tonisiert die Darmmuskulatur und regt diese zur Bewegung an. Während des Darmbades ertastet der Therapeut Verhärtungen und Schwellungen im Darm und massiert sie weg. Das Bad dauert ca. 45-50 Minuten.

Nach Entfernung des Spekulum rege ich die Blutzirkulation durch bewegen der Beine und Arme leicht an, setze mich auf und entleere mich gründlich auf dem nebenstehenden WC. Etwas Luft und viel gelösten Kot mit Wasser muss ich noch zweimal entleeren. Dann fühle ich mich etwas müde, aber leicht und rein und total gut im Bauch. Es ist mir ein Bedürfnis mich etwas hinzulegen, doch ohne Absicht schlafe ich ein und erwache erst wieder nach einer Stunde und fühle mich wie neugeboren.

Annelies Furrer aus U.

## Zitat der Royal Society of Medicine

Wie im Bericht von Dr. med. M. Tschannen festgehalten wurde schon in Urzeiten über die Darmreinigung diskutiert und geschrieben. Aus neuerer Zeit, nämlich aus dem Jahre 1922 möchte ich ein Zitat zum aktuellen Thema aus einer Beratung der Königlichen Gesellschaft der Medizin (Royal Society of Medicine), Grossbritannien wie folgt erwähnen:

«Man kann sagen, dass fast jede bekannte Krankheit direkt oder indirekt auf der Wirkung von bakteriellen, vom Darm absorbierbaren Giftstoffen beruht.

Der Dickdarm ist ein Klärsystem, aber durch Vernachlässigung und Missbrauch wird daraus eine Abortgrube. Ist er sauber und normal, geht es uns gut und wir sind glücklich;

lass ihn stagnieren und er gibt die Gifte des Zerfalls, der Gärung und Fäulnis in das Blut ab, dies vergiftet das Gehirn und das Nervensystem, so dass wir schwach und matt werden. Es vergiftet die Lungen, so dass unser Atem übel riecht; es vergiftet die Verdauungsorgane, so dass wir leidend und aufgebläht werden; es vergiftet das Blut, so dass unsere Haut fahl und ungesund wird. Kurzum, jedes Organ wird vergiftet, und wir altern vorzeitig, sehen alt aus und fühlen uns alt. Unsere Gelenke sind steif und schmerzen, wir leiden an Neuritis, unsere Augen sind getrübt und unser Geist ist schwerfällig, die Lust am Leben ist vergangen.»

genauer Autor unbekannt

## «Herbst-Aktion»

gültig bis 15.10.2006

### Cristal de Sábila

Naturreiner Aloe-vera-Saft aus Bio-Anbau in der Dominikanischen Republik. Ideale Nahrungsergänzung, durstlöschend, mit dem typischen Aloe-Geschmack. Reich an natürlichen Spurenelementen.



**2 Flaschen à 940 ml, natur oder mit Chinola-Saft (Passionsfrucht), nach Wahl, nur CHF 59.00 statt CHF 89.00**

gültig bis 15.11.2006

**Set zum Probierpreis!**

### molba Aufbaucreme Tag/Nacht

Die pflegende Tagescreme wie auch die nährende Nachtcreme werden immer beliebter – probieren Sie selbst!



**1 Aufbaucreme Tag + 1 Aufbaucreme Nacht à je 100ml, zusammen zum Probierpreis von CHF 48.00 statt 76.80**

gültig bis 15.11.2006

Die kühlere Jahreszeit naht:

### kuscheliges Lammfell

Ein warmes, echtes Lammfell im Bett gibt entspanntes Wohlbefinden.

**10%**

**90x190 cm (Bettgrösse), jetzt nur CHF 445.00 statt 495.00**



## Ihre Bestellung

Art.-Nr.	Menge	Produkt	Einzelpreis	ab 2	ab 4
<b>Nahrungsergänzung</b>					
0001		OTMARSAN Molke natur, 1,6 kg	19.00	18.50	18.00
0004		OTMARSAN Molke natur, 800 g	11.20		
0015		OTMARSAN Molke natur, Nachfüllkessel, 6 kg	63.50		
0006/7/8		OTMARSAN Molke <input type="checkbox"/> vanille / <input type="checkbox"/> erdbeer / <input type="checkbox"/> schoco, 800 g	19.50		18.50
0016/7/8		OTMARSAN Molke <input type="checkbox"/> vanille / <input type="checkbox"/> erdbeer / <input type="checkbox"/> schoco, Nachfüllk., 6 kg	109.00		
<b>0060</b>		<b>Café Guanito, biologisch, <input type="checkbox"/> ganze Bohnen / <input type="checkbox"/> gemahlen, 500 g</b>	<b>14.70</b>	<b>14.20</b>	<b>13.70</b>
0090		Macandina, Energiespender aus Macapulver, 90 Tabl.	48.50		
0091/1		Macandina Plus, Getränkegranulat <input type="checkbox"/> natur / <input type="checkbox"/> cacao / <input type="checkbox"/> yacon, 340 g	23.40		
0180.0/10		Wurzelkraft (Orgon), <input type="checkbox"/> 165 g / <input type="checkbox"/> 660 g	49.50 / 169.50		
0057/25		Kräutertee 7x7, entschlackend (Orgon), <input type="checkbox"/> 100 g / <input type="checkbox"/> 250 g	14.50 / 29.50		
<b>0586/-05</b>		<b>Bio-Bienenhonig, aus dem Fricktal, <input type="checkbox"/> 500 g / <input type="checkbox"/> 1000 g</b>	<b>16.00 / 28.00</b>		
<b>0100-A2</b>		<b>Cristal de Sábila – Naturreiner Saft der Aloe vera <input type="checkbox"/> natur / <input type="checkbox"/> Chinola (Passionsfrucht), 940 ml</b>	<b>Herbst-Aktion: 59.00</b>	<b>44.50</b>	
<b>Körperpflege</b>					
<b>1013-A1</b>		<b>molba Aufbaucreme, Probierset Tag+Nacht</b>	<b>Herbst-Aktion: 48.00</b>	<b>76.80</b>	
1001		molba Rosencreme, für Tag und Nacht, 100 ml	26.50		
1012		molba Körper-Balsam, mit Frischmolke, 200 ml	27.40		
1010		molba Beinpflege, mit Frischmolke, 200 ml	23.70		
1122		molba Kur-Shampoo, mit Molke, 300 ml	17.10		
2050		Basische Strümpfe (Jentschura)	49.50		
1176.xx		Meine Base, basisches Badesalz, <input type="checkbox"/> 750 g / <input type="checkbox"/> 1500 g / <input type="checkbox"/> 3000 g	34.50 / 59.50 / 99.50		
1080		Anamú-Spray, mit Guanábana-Extrakt und ätherischen Ölen, 150 ml	19.50		
<b>Diverses</b>					
<b>2037-A1</b>		<b>Lammfell, 90x190 cm (Bettgrösse)</b>	<b>Herbst-Aktion: 445.00</b>	<b>495.00</b>	
<b>2052</b>		<b>Reprop® Clyster, Starter-Set «Private», mit Tasche</b>	<b>52.90</b>		
<b>Bücher</b>					
3226		Das grosse Buch der Darmreinigung (Messing)	28.00		
3124		Ernährung nach den 5 Elementen (Temelie)	27.50		
3123		5-Elemente Kochbuch (Temelie)	33.00		
3121		5-Elemente Küche (U. Wetter)	29.90		
3089		Richtig essen nach dem Fasten (Lützner)	23.50		

Einfach Anzahl Produkte aufschreiben und einsenden oder faxen an untenstehende Adresse. Ihre Adresse (bitte auch mitfaxen) ist rückseitig aufgedruckt. Änderungen bitte vermerken.

Ich wünsche folgende Unterlagen:

- Produkte & Dienstleistungen  Kurse und Aktivferien  Bücherliste  
 Kurhaus St. Otmar  Gesundheitsschuhe  Café Guanito

**OTMARSAN AG** Telefon 041 392 00 10 (mögl. vormittags)  
**Kurhaus St. Otmar** Tonband 041 392 00 20 (Tag und Nacht)  
**Rigiblickstrasse 96/98** Telefax 041 392 00 24  
**CH-6353 Weggis** E-Mail info@otmarsan.ch

