



## Der Aderlass nach Hildegard von Bingen

### **Kurzinformation**

Der Aderlass nach Hildegard von Bingen ist ein bluthygienisches Verfahren zur Entgiftung, Immunstimulierung und Regulierung der Körperfunktionen.

Die Voraussetzungen für das einwandfreie Funktionieren eines Aderlasses nach Hildegard von Bingen sind:

**Der richtige Zeitpunkt:** 1. bis einschließlich 6. Tag nach Vollmond

**Absolute Nüchternheit:** Vor dem Aderlass nichts essen und trinken. Letzte, leichte Mahlzeit und Getränke am Vorabend des Aderlasses

**Ab welchem Alter:** Ab dem 25. Lebensjahr, bei Beschwerden ab der Geschlechtsreife bis ins hohe Lebensalter

**Der Venentastbefund:** Auswahl der richtigen Vene (von dreien) in der Armbeuge, welche das belastete Blut am besten ausscheiden kann

**Die richtige Stichtechnik:** Diese Stichtechnik unterscheidet sich von den herkömmlichen Blutabnahmen und gewährleistet eine vollständige Entleerung der Giftstoffe und stimuliert das Immunsystem.

**Der Vitalbefund:** Die qualitative Beurteilung des Blutes gibt Aufschlüsse über die Belastungen und den Gesundheitszustand des Menschen

**Umschlagszonen- Beurteilung:** Der Übergang vom unreinen, dunklen und dicken Blut zum dünnflüssigen, hellen Blut nennt man Umschlag. Der Unterschied zwischen schlackenreichem dunklen Blut und sauerstoffreichem „normalem“ Blut ist auch für den Patienten meist deutlich sichtbar. Der Aderlass wird beendet, sobald helles Blut kommt.

**Die Blutmenge:** Bei einem Aderlass wird nur das dunkle schlackenreiche Blut entfernt. Erfolgt kein Farbumschlag, werden dennoch nur max. 150 ml Blut entnommen.

**Anzahl der Aderlässe pro Jahr:** Sie richten sich an erster Stelle nach dem Vitalbefund des Blutes, den Beschwerden und dem Alter des Patienten. In der Regel ist alle 6 Monate ein Aderlass zu empfehlen.

### **Verhalten nach dem Aderlass**

**Ernährung:** Die Wirkung des Aderlasses kann unterstützt werden, wenn man 3 Tage lang die Verdauung entlastet. Nur das essen, was man wirklich leicht und gut verdaut, gut kauen, sich Zeit nehmen. Fleisch, Milchprodukte, Kaffee, weißen Zucker, in Fett Gebratenes meiden.



**Belastbarkeit:** Keine ungewöhnlichen Anstrengungen

**Lichtschutz:** Die feinen Kapillaren des Auges werden wieder besser durchblutet und sind die ersten Tage lichtempfindlicher. Deshalb eine Sonnenbrille tragen bei grellem Licht.

**Wie fühlt man sich danach?**

Das Gefühl von Leichtigkeit kann sich noch am gleichen Tag einstellen oder einige Tage auf sich warten lassen. Der Körper wird zur Selbstregulation angeregt.