

Aderlass nach Hildegard von Bingen



Der **Hildegard-Aderlass** wird am 1. – 7. Tag nach Vollmond beim nüchternen Patienten durchgeführt. Abgenommen werden 150 – 180 ml Blut.

In den Tagen danach ist eine spezielle Diät einzuhalten.

Bei dieser Form des Aderlasses wird eine sanfte, aber tiefgreifende Umstimmung erzielt. Stoffwechselfunktionen werden reguliert, Stauungszustände durch Blutfülle beseitigt und bei chronischen Entzündungen die Abwehrmechanismen ausgeglichen.

Sie eignet sich als erste therapeutische Maßnahme bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, Gicht, Durchblutungsstörungen, Akne, Neurodermitis sowie zur Vorbeugung von Herzinfarkten und Schlaganfällen, wenn die Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen vorliegen. Auch bei Hormon-regulationsstörungen wie bei keiner oder zu geringer Menstruation, Struma und Basedow im Klimakterium oder Sterilität findet der Aderlass seinen Einsatz.

Nach allen Krebsoperationen, insbesondere der Totaloperationen zur Vermeidung von Komplikationen und Metastasen wird der Aderlass als unterstützende Therapieform zur klassischen Medizin mit eingesetzt.

Der Aderlass erfolgt bei abnehmenden Mond, d. h. vom Vollmondtag an; am ersten Tag wenn der Mond anfängt abzunehmen, oder am zweiten bis zum fünften Tage, dann nicht mehr. Der Patient ist nüchtern. Erlaubt ist das Trinken von Wasser oder ungesüßten Kräutertees.

Es werden 150 bis 180 ml "schlechten" Blutes entnommen. Ändert sich die Farbe des Blutes von Schwarz in Rot wird der Aderlass beendet. Je nach Beschwerdebild wird von der Vena cephalica, Vena mediana oder Vena hepatica das Blut

entnommen.

In der Hildegard Medizin gehen wir davon aus, dass mit dem Umschlagen der Farbe die Stressreaktion im Körper beendet ist. Der Körper des Patienten kommt in eine Erholungsphase in der erhöht Cortison "das Reparaturhormon" aus der Nebennrinde ausgeschüttet wird. Die Cortisonausschüttung bewirkt eine wohltuende Entspannung, wobei der Stress zurückgenommen wird und sich die Körperfunktionen wieder normalisieren. Die stimulierende Wirkung des sympathischen Nervensystems wird nun der beruhigenden Wirkung des Parasympatikus abgelöst, wobei der Körper sich entspannt und in eine Erholungsphase gerät. Begleitet kann diese Erholungsphase von einem Glücksgefühl oder dem Gefühl des Erfolges sein.

Die besondere Disziplin des Patienten:

- Nach dem Aderlass soll sich der Patient Ruhe gönnen und nicht unter starken Lichteinfluss leben
 - (Nach dem Aderlass sind drei Tage lang verboten: pikante Speisen, Wurstwaren, alles Gebackene und Gebratene, Käse, Senf, Hering, sehr fette Speisen, Sahne, Quark, Creme, Schweinefleisch, Rohgemüse, Rohsäfte, Dörrobst, starker Wein, Spirituosen, Bohnenkaffee usw.
- Erlaubt ist in kleinem Mengen: leichter Weißwein mit Wasser und gedünstete Äpfel mit Zwieback und Dinkelflocken
 - Empfohlen sind: alle Dinkelprodukte, Dinkelkaffee, dünner Schwarztee, Hühnersuppe, Grahambrot und altes Hefegebäck, Brötchen, Teigwaren, gekochtes Reh- und Hirschfleisch, Hecht, Barsch, im Sommer Hammel- und Ziegenfleisch, Fenchelgemüse, Rüben, Kürbis, grüne Bohnen, Sellerie (alles nur gekocht).
- 1 Woche lang zu meiden sind: Käse, alle Kohl- und Krautarten, Gurken, Feigen, Heidelbeeren (Schwarzbeeren), Leinsamen, Senfkörner und verschiedene chemische Medikamente.

