



## Aderlass

nach Hildegard von Bingen

**Durchführung** (ca. 2 x jährlich, je ca. 150 ml, nur durch geübten Arzt oder Therapeuten):  
Kurz nach Vollmond (bis ca. 5 Tage), vorzugsweise morgens, unbedingt nüchtern, also auch keine Flüssigkeiten zu sich nehmen, für mindestens 5 Stunden vor dem Aderlass, in dieser Zeit auch nicht duschen oder baden, auch keine größeren Anstrengungen.

### Nach dem Aderlass:

Für 3 Tage sind die Augen besonders empfindlich gegen Licht, Strahlung und Hitze. Direkte Sonne, Fernsehen, Kino und alle funkelnden Lichtstrahlen, sowie Ofenhitze bitte meiden.

### Diätvorschriften für die ersten 2 Tage nach dem Aderlaß:

**Verboten:** Alles Gebackene und Gebratene, pikante Speisen, Wurstwaren, Käse, Senf, Hering etc., (sehr) fette Speisen, Sahne, Quark, Cremes, Schweinefleisch, Rohgemüse, Rohsäfte, Rohobst, auch Dörrobst, starker Wein, Spirituosen, Bohnenkaffee u.a.

**Erlaubt:** Dinkelkaffee, alle Dinkelprodukte, dünner Schwarz- oder Grüntee, Haustee, Hühnersuppe, Grahambrot und alles Hefegebäck, Brötchen, Teigwaren, gekochtes Fleisch und gedünstetes Gemüse entsprechend den Hildegard-Ernährungsrichtlinien.

### Für 1 Woche sind zu meiden:

Käse, alle Kohl- und Krautarten, Gurken, Feigen, Heidelbeeren (Schwarzbeeren), Senfkörner

### Für immer zu meiden:

(sogen. Küchengifte nach Hildegard): Lauch, Pflaumen, Pfirsiche, Erdbeeren; sowie Schweinefleisch

### Indikationen für den Aderlass:

Bluthochdruck, Diabetes, klimakterische Beschwerden, Depressionen, Lebererkrankungen, Burn-out-Syndrom, Autoimmunerkrankungen, Allergien; Vorbeugung vor Arteriosklerose, Schlaganfall, Herzinfarkt, Thrombose, Krebs, Parkinson, Alzheimer; Stärkung der Selbstheilkraft, hilfreich bei Kinderwunsch, verbessert die Gehirndurchblutung und stimuliert die Blutneubildung (u.a.)

### Kontraindikationen für den Aderlass:

Geschwächte Personen, Personen unter 20 Jahren, bei Infektionskrankheiten, akuten Herzbeschwerden, schweren konsumierenden Erkrankungen, Blutgerinnungsstörungen oder Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten, bei Schwangeren.