



## Informationsblatt Aderlass angelehnt an die Hildegard-Überlieferung

Der Aderlass nach Hildegard von Bingen ist eine Methode zur Entgiftung, die nur sechs Tagen nach dem Vollmond durchgeführt wird, wenn der Mond abnimmt. Laut dieser Lehre trennt sich bei abnehmendem Mond "Schlacke" vom "guten Blut" und kann so ausgeschieden werden.

Ziel ist die Reinigung und Vitalisierung des Körpers, und er soll bei einer Vielzahl von Beschwerden Linderung verschaffen, einschließlich Bluthochdruck, erhöhten Cholesterinwerten und Stoffwechselproblemen.

### Anwendungsbereiche

- **Reinigung und Entgiftung:** Es soll den gesamten Organismus reinigen, entgiften und Heilungsblockaden lösen.
- **Kardiovaskuläre Erkrankungen:** Bei Bluthochdruck, erhöhtem Cholesterin, Arteriosklerose und Durchblutungsstörungen.
- **Stoffwechsel und Hormone:** Zur Regulierung des Stoffwechsels und Hormonhaushalts (z.B. Wechseljahrsbeschwerden).
- **Immunsystem:** Zur Stärkung und Verbesserung des Immunkomplexes.
- **Weitere Beschwerden:** Bei Leber- und Milzleiden, Hämorrhoiden, Atembeschwerden, Sehschwäche und Hauterkrankungen

### Wirkweise

- **Reinigung des Blutes:** Schlacken und Schadstoffe sollen sich vom "guten Blut" trennen.
- **Verbesserte Durchblutung:** Alle Körperzellen und Gewebe sollen besser durchblutet, gereinigt und vitalisiert werden

### Vorbereitung für den Aderlass

Am Vorabend nur leichte Kost zu Abend essen.

Am vereinbarten Behandlungstag absolut nüchtern bleiben, d.h. es darf nach dem Aufstehen nichts gegessen und / oder getrunken werden. Wenn möglich auch keine Zähne putzen.

### Nach dem Aderlass

Ist es sinnvoll auf leichte Kost umzustellen, das heißt auf Schweinefleisch, Wurst, Käse aus Kuhmilch, pikante und fettige Speisen, sowie rohes Obst und Gemüse zu verzichten.

Optimal sind Gemüsesuppen, Porridge, Kräutertee und Wasser ohne Kohlensäure.

Sportbegeisterte sollten Überanstrengungen und Leistungssport an den darauffolgenden 3 Tagen vermieden.