

## Der Aderlaß nach Hildegard von Bingen

Daniela Dumann, Heilpraktikerin

In ihren Lebensregeln schreibt die Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098-1179) unter anderem, daß der Mensch seinen Körper von Zeit zu Zeit von allen krankmachenden Säften reinigen soll. Möglichkeiten der Reinigung sind das Fasten und der Aderlaß.

In ihrem Buch „Causae et Curae“ („Über die Ursachen und die Behandlung der Erkrankungen“) hat Hildegard von Bingen eine Fülle von Informationen zu diesem wichtigen Reinigungsverfahren hinterlassen.

Hildegard schreibt in „Causae et Curae“

*„Sind bei einem Menschen die Gefäße mit Blut gefüllt, so müssen sie von dem schädlichen Schleim und dem durch die Verdauung gelieferten Saft durch einen Einschnitt gereinigt werden.“*

Die Hildegard Heilkunde ist eine Form der Säftelehre. Die „falschen“ Säfte, diejenigen die die Körperfunktionen stören, entstehen durch falsche Ernährung, durch Überernährung, durch Umwelteinflüsse und durch verschiedene negative Gemütszustände wie Ärger, Zorn, Kummer oder Neid.

Sie schreibt weiter:

*„ Wer aber viel Blut hat und völlig gefüllte Gefäße und sein Blut nicht durch Aderlaß oder Schröpfen reinigt, dessen Blut wird wachsig und unkräftig werden, und so verfällt der Mensch...“*

Also ist eine Reinigung des Körpers durch den Aderlaß von Zeit zu Zeit erforderlich.

In späteren Zeiten geriet der Aderlaß sehr in Verruf. Man versuchte alle Formen von Erkrankungen durch eine Blutentziehung zu heilen. Und dazu noch im Übermaß. So sprach sich Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, massiv gegen den Aderlaß aus. Zu seiner Zeit war es oft üblich die Patienten solange und so oft zur Ader zu lassen, bis sie verstarben.

Mit dieser maßlosen Entziehung von Blut und Lebenskraft hat der Aderlaß nach Hildegard von Bingen nichts zu tun. Auch nichts mit dem Volumenaderlaß, den die Schulmedizin noch bei Bluthochdruck oder z.B. bei Polyzythämie kennt. Und auch nichts mit dem Blutspenden.

Für den Aderlaß nach Hildegard von Bingen sind einige wichtige Punkte zu beachten.

Zunächst einmal der Zeitpunkt: **Wann soll man zur Ader lassen?**

Für den Zeitpunkt des Aderlaßes ist der **Mondstand** entscheidend.

*„ Er soll aber bei abnehmendem Mond zur Ader lassen, also am ersten Tage, wenn der Mond anfängt abzunehmen, oder am zweiten , dritten, vierten, fünften oder sechsten Tage, und dann nicht mehr, weil ein früherer oder späterer Aderlaß nicht soviel Nutzen bringen wird. „*

Alle Flüssigkeit auf der Erde und somit auch im Menschen hat eine Beziehung zum Stand des Mondes. Der Mond beeinflusst den Wasserzyklus auf der Erde, verursacht Ebbe und Flut. Die Erdoberfläche wie auch der menschliche Körper bestehen zu zwei Drittel aus Wasser.

Beim abnehmenden Mond so weiß man inzwischen, läßt es sich leichter fasten und auch die Reinigungsvorgänge durch den Aderlaß sind wirkungsvoller.

Der Aderlaß nach Hildegard von Bingen darf nur am Vollmondtag und an den darauffolgenden 6 Tagen durchgeführt werden. Nur dann ist gewährleistet, daß auch nur die „schlechten Säfte“ den Körper verlassen.

*„Nicht Aderlassen soll man bei zunehmendem Mond, weil solcher Aderlaß schädlich ist, da jetzt die mit dem Blut vermischte faulige Flüssigkeit sich nicht leicht von ihm scheiden kann.“*

So ist der Aderlaß auch nur an diesen wenigen Tagen im Monat sinnvoll für den Körper.

### **Was passiert beim Aderlaß?**

*„Wird bei einem Menschen ein Gefäß angeschnitten, so erleidet das Blut, wie durch einen plötzlichen Schrecken, eine Erschütterung, und was dann zuerst zu Tage kommt, ist Blut, und fauliges und zersetztes Blut fließen gleichzeitig mit ab.“*

Der Körper erleidet durch den Einstich und dadurch, daß das Blut frei aus dem Körper fließt, einen kleinen Schock und sorgt durch bisher unbekanntes Zusammenhänge dafür, daß zuerst alle Schlacken und Giftstoffe den Körper verlassen. Das Blut, das sofort nach dem Einschnitt bzw. dem Einstich der Kanüle (die alte Version, die Vene anzuschneiden wird heute nicht mehr praktiziert) hervortritt ist ganz dunkel, fast schwarz.

Das Blut muß im Gegensatz zur Blutabnahme oder auch zum Blutspenden frei aus der Vene fließen. Auch beim Volumenaderlaß in der Schulmedizin wird das Blut über eine Vakuumflasche entnommen, wodurch das Blut auch herausgezogen wird. Durch diesen Zug kommt der beschriebene heilende Effekt nicht zustande.

### **Was passiert noch beim Aderlaß?**

Der Schock des Einstiches öffnet die körpereigene Apotheke. Es gibt einen Reiz auf Hypothalamus und Hypophyse, die mit der Steuerung von lebenswichtigen vegetativen Funktionen wie Wärmehaushalt, Herzfrequenz, Wasser-, Salz- und Energiehaushalt, Atmung, Blutdruck befasst sind.

Durch die Reinigung von den angesammelten Schlacken kommen der Hormonhaushalt und die Funktion von Schilddrüse und der Nebennierenrinde wieder ins Gleichgewicht.

### **Wen soll man zur Ader lassen?**

Auch für den Personenkreis, für den der Aderlaß in Frage kommt, gibt es bei Hildegard genaue Vorschriften.

Bei den Männern kann der Aderlaß durchgeführt werden vom 15. bis zum 50. Lebensjahr. Und zwar 1 – 2-mal jährlich, mit einer maximalen Häufigkeit von allen 3 Monaten. Aber nur „wenn jemand stark ist und Fett auf dem Leibe hat.“

*„Vom fünfzehnten Jahre ab nehme man soviel Blut wie ein durstiger Mann in einem Zuge trinken kann“* Das sind ca. 100 bis 150ml, also weniger als in eine große Kaffeetasse passt.

*„ In besonderen Fällen kann bei den Männern schon im zwölften Jahr der Aderlaß durchgeführt werden... jedoch nicht mehr als die Schalen einer Nuss fassen. „* Das sind ungefähr 20ml.

Männer nach dem 50. Lebensjahr bis zum 80. Lebensjahr sollten nur noch einmal im Jahr zur Ader gelassen werden. Danach sollte man nur noch blutig schröpfen, da der Aderlaß dann zu sehr an die Substanz geht.

Hildegard schreibt dazu: „Dann aber taugt dem Manne kein Aderlaß mehr, sondern ist eher schädlich...“

Bei den Frauen verhält es sich etwas anders, denn ... „Das Weib aber enthält in seinem Körper viel mehr schädliche Säfte und schädliche Fäulnis wie der Mann“. Hildegard erkennt in der Frau eine seelische und auch körperliche Verfassung, die sehr viel mehr mit dem Gefühl zu tun hat und damit natürlich auch mit den negativen Gefühlen, die zu einer Ansammlung von Schlacken im Körper der Frau führen. Deshalb sollte man die Frau bis zu ihrem 100. Lebensjahr zur Ader lassen. Die entnommene Menge stimmt aber mit der bei den Männern überein.

Während beim Volumenaderlaß der Schulmedizin oder Naturheilkunde ca. 500 ml Blut entnommen werden, wie auch beim Blutspenden, ist die Menge des entnommenen Blutes beim Aderlaß nach Hildegard streng reglementiert und begrenzt. Sie spricht von einer Menge, die bequem in den Mund eines Mannes passt. Und gibt noch einen anderen Anhaltspunkt.

„Sobald die Fäulnis mit dem Blut ausgeflossen ist, kommt reines Blut heraus, und dann muß man mit der Blutentziehung aufhören.“

Das zunächst dunkle, fast schwarze Blut verändert sich im Laufe des Aderlasses in der Farbe. Es wird ziemlich plötzlich heller. Es gibt einen Farbumschwung, von dem man inzwischen weiß, daß zu diesem Zeitpunkt die körpereigene Apotheke gearbeitet hat und körpereigenes Cortison ausgeschüttet hat. Dieses Cortison verwendet der Körper für alle in ihm notwendigen Reparaturvorgänge, so auch für die Heilung von Autoimmunerkrankungen.

### **Für wen ist der Aderlaß sinnvoll?**

Der Aderlass kann angewendet werden zur allgemeinen Entgiftung und zur Verbesserung des Stoffwechsels. Seine Heilkraft sollte immer genutzt werden bei Fettstoffwechselstörungen, bei Diabetes, Gicht, Rheuma und Arthritis. Auch bei allen akuten und chronischen Entzündungen. Hier ist er entzündungshemmend und schmerzbeseitigend. Frauen mit Hormonregulationsstörungen, mit keiner oder zu geringer Menstruation profitieren vom Aderlaß. Auch in und vor allem nach den Wechseljahren ist er sinnvoll, da er den Organismus umfassend entgiftet.

Ein klassisches Anwendungsgebiet des Aderlasses ist der Bluthochdruck. Auch wenn die Gefahr von Herz- oder Hirnschlag besteht, bei Krampfadern oder Hämorrhiden sollte ein Aderlaß gemacht werden.

Bei allen Hauterkrankungen wie Akne, Herpes, Neurodermitis und Schuppenflechte führt der Aderlaß zu einer umfassenden Umstimmung des Organismus. Auch Patienten mit Kopfschmerzen, Migräne und auch psychischen Verstimmungszuständen (Depression, Angst, Unruhe) profitieren sehr vom Aderlaß.

### **Wie soll man sich vor dem Aderlaß verhalten?**

Auch für die Zeit vor einem Aderlaß hat Hildegard bestimmte Vorschriften aufgezeichnet.

„Will also ein Mensch eine Ader zur Verminderung des Blutes anschneiden, so soll er dies nüchtern tun, denn solange der Mensch nüchtern ist, sind die ihm vorhandenen Säfte noch einigermaßen vom Blut getrennt.“

Das bedeutet: vor dem Aderlaß darf weder gegessen noch getrunken werden. Auch die Zähne sollte man nicht putzen, da bereits kleine Mengen Flüssigkeit über die Mundschleimhaut resorbiert werden und das Säfteverhältnis im Körper verändern.

Es gibt nur eine Ausnahme: ist jemand sehr schwach, darf er auf der Liege etwas Dinkelzwieback und Fencheltee zu sich nehmen, damit er nicht ohnmächtig wird. Auch die Menge des dann entnommenen Blutes wird nochmals reduziert, um einen geschwächten Organismus nicht zu sehr zu belasten.

*„Wenn einer körperlich schwach ist, soll der Aderlaß soviel betragen, wie in ein Ei von gewöhnlicher Größe hineingeht.“*

Auch seelisch darf man sich entsprechend auf den Aderlaß vorbereiten und sich überlegen, was auch an seelischen Schlacken man mit dem Aderlaß über Bord werfen möchte.

### **Welches ist die geeignete Vene?**

In der Armbeuge erscheinen bei genauer Betrachtung drei Venen, die für einen Aderlaß in Frage kommen können. Je nach Krankheitsbild wird im Einzelfall entschieden, welche der drei Venen beim Aderlaß verwendet wird. Erscheint eine Vene prall gefüllt, wird auch diese häufig verwendet, denn der Körper zeigt in der Regel an, an welchem Punkt er der Entlastung bedarf.

An Indikationen sind zu nennen:

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| für die Kopfvene/Vena cephalica: | viel Phlegma im Kopf,<br>Kopfschmerzen, Kopfdruck, Migräne,<br>Ohrgeräusche,<br>Entzündungen im Kopfbereich( Mandeln, Ohren),<br>Probleme mit den Augen, Nasenbluten |
| Für die Mittelvene/Vena mediana: | Depressionen, „Nervenschwäche“, trauriges Herz,<br>Herzrhythmusstörungen,Herzschmerzen,<br>Seitenschmerzen ( Milz)   |
| Für die Lebervene/Vena hepatica: | Leber- und Milzleiden, Asthma, Bronchitis,<br>Allgemeine Lungenenerkrankungen,<br>beginnende Schwachsichtigkeit, Schilddrüsenleiden,<br>alle Stoffwechselstörungen   |

### **Was ist nach dem Aderlaß zu beachten?**

Nach dem Aderlaß erhält der Patient ein Hildegardisches Frühstück in der Praxis. Dieses und die Einhaltung der Diätvorschriften über mindestens 3 Tage sind wichtig, damit der Körper möglichst entlastet wird und nicht sofort wieder Schlacken aufbaut. Die Hildegard Diät ist im Übrigen leicht umzusetzen und sehr schmackhaft ( siehe unten).

Am Tage des Aderlasses sollte der Patient möglichst für Ruhe und Erholung in seinem Leben sorgen. Oft ist es gut, sich zu mindestens diesen Tag frei zu nehmen und ganz auf die Signale des Körpers zu hören.

Mögliche Reaktionen nach dem Aderlaß sind Euphorie auf der einen oder auch große Erschöpfung auf der anderen Seite. Besonders nach dem ersten Aderlaß ist man oft erschöpft und sollte sich ausruhen.

Drei Tage lang sollte der Patient auf Fernsehen, Computer und Schifahren verzichten und bei sonnigem Wetter nur mit einer Sonnenbrille das Haus verlassen. Augen und Nervensystem sind sehr empfindlich und müssen geschont werden. Nach Hildegard gibt es

auch eine Verbindung zwischen Augen und Herz, so daß übermäßige Helligkeit nach einem Aderlaß einen späteren Herzschaden nach sich ziehen könnte.

Die Hildegard Diät besteht aus Dinkel in allen Variationen. Obst und Gemüse, vor allem Fenchel, Esskastanien, Möhre, Sellerie, Kürbis und Rote Bete, sollen möglichst gedünstet werden. Gut für den Aufbau des Körpers ist Hühnersuppe. An Getränken sollte es Fencheltee und Dinkelkaffee geben.

Meiden sollte man alles Scharf Gebratene, Wurst, Pikante und sehr fette Speisen. Auch Käse, Rohkost und Spirituosen sind zu meiden.

Daneben auch die sogenannten Hildegard Küchengifte Pfirsich, Erdbeere, Pflaume, Lauch und Schweinefleisch. Diese Küchengifte sollten für immer gemieden werden.

Alle Hildegard Heilmittel aus der Pflanzenapotheke wirken am besten nach einem Aderlaß.

### **Blutschau und Aderlaßprognose**

Die Hildegard Heilkunde ist die einzige Naturheilkunde, die aus der Beschaffenheit des abgenommenen Blutes eine Prognose über die Erkrankung und deren Verlauf stellt.

Das Aderlaßblut wird 24 Stunden beiseite gestellt und dann einer eingehenden visuellen Untersuchung unterworfen.

Hildegard schreibt z.B. über einen sehr kranken Menschen:

*„Ein Mensch, dessen aus der Ader entleertes Blut eine trübe Färbung aufweist, so wie der Atemhauch eines Menschen ist und in dieser Verfärbung schwarze Flecken hat, ferner an seinem Rande, also rundherum, fast wie Wachs aussieht, wird bald sterben, falls Gott ihn nicht zum Leben zurückbringt.“*

Doch auch andere weniger schwerwiegende Erkrankungen können aus der Blutschau diagnostiziert und prognostiziert werden.

So erkennt man sehr gut Störungen des Fettstoffwechsels, allgemeine Verschlackungszustände und hormonelle Fehlregulationen. Auch ob im Körper Entzündungsvorgänge ablaufen, ob die Lymphe gestaut oder beeinträchtigt ist, kann man aus dem Blutkuchen ersehen.

### **Aderlaß nach Hildegard von Bingen in Berlin**

In meiner Praxis führe ich den Aderlaß nach Hildegard von Bingen jeden Monat an den Tagen nach dem Vollmond durch.

Außerdem untersuche ich sehr eingehend den Morgenurin. Zusammen mit der Diagnose des Aderlassblutes kann ich dann recht fundierte Aussagen über den Zustand der inneren Organe (Herz, Niere, Galle, Leber, Bauchspeicheldrüse, Darm) machen. Auf diese Ergebnisse wird dann die entsprechende Hildegard Therapie abgestimmt. Eventuell kommen auch Mikronährstoffe oder homöopathische Mittel in Frage. Das bespreche ich dann mit Ihnen im Einzelfall.

Die Kosten für den Aderlass entnehmen Sie bitte meiner Homepage.

Um einen Termin für das eingehende Vorgespräch zu erhalten, melden Sie sich bitte rechtzeitig in meiner Praxis an.

Daniela Dumann  
Heilpraktikerin  
Nithackstraße 24  
10585 Berlin  
030/36430358  
0170/6011182