

# Aderlass

## Der Aderlass nach Hildegard von Bingen

### Warum zur Ader lassen?

Vielleicht haben Sie schon einmal Innenaufnahmen von Blutgefäßen verkalkter Personen gesehen. Statt glatter Gefäßinnenwände sehen wir "Tropfsteinhöhlen", "Vulkanlandschaften" und ähnliches mehr. Anstelle flink sprudelnder Blutbächlein blubbert ein zäher "Lavastrom" durch die engen Schluchten. Wenn dann so ein Brocken versehentlich in einen kleinen "Seitenausgang" gelangt, bleibt er darin stecken. Durch den Druck der "Pumpe" kommt es zu einem Stau, bis irgend etwas nachgibt. Entweder bewegt sich der Pfropfen weiter oder es platzt das "Rohr". Zumeist erwachen die betroffenen Personen dann erstaunt in der Intensivstation. Das müßte alles nicht sein. Nur dürfen wir nicht tatenlos zusehen, wie das Blut "dicker" wird und unsere Gefäße "verwachsen". Dann nützt kein "Spülmittel" (blutverdünnendes Medikament), weil damit die Viskosität zwar dünner, das Blut aber nicht gesünder wird. Es mag in verschiedenen Krankheitsstadien lebensrettend und notwendig sein, man soll es besser gar nicht so weit kommen lassen. Auch mit der Waschmaschine (Blutwäsche) lassen sich gute und schlechte Substanzen nicht selektiv entfernen. Das Blut ist eben ein ganz besonderer Saft, den die Technik noch nicht im Griff hat. Der zumeist letzte Schritt ist das Anbringen von "Umleitungen" (Bypass) an fast undurchlässigen (Herzkranz-) Gefäßen. Das sind tolle medizintechnische Leistungen, daran zweifelt niemand. Trotz dieser technischen Möglichkeiten hören wir akkurat von diesen Spezialisten, daß sie wieder vermehrt auf den Aderlaß zurückgreifen, was uns dazu ermutigt, altes Wissen ein wenig aufzufrischen und zu verbessern.



### Bequemlichkeiten, die das Leben kosten können

Fallen wir gleich mit der Tür ins Haus: Herzinfarkt und Schlaganfall zählen zu den häufigsten Todesursachen in unserer Zeit. Sowohl das eine als auch das andere Ereignis tritt oft durch einen Gefäßverschluß ein. Diesem geht in der Regel eine jahrzehntelange, schleichende Sklerotisierung (Verkalkung) mit mehr oder weniger problematischen Durchblutungsstörungen voraus. Damit sind wir bei der Entstehungsursache. Warum verkalken wir und bilden sich so gefährliche Blutpfropfen in den Blutgefäßen? Durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel? Auch. Hauptsächlich aber deshalb, weil wir es verabsäumen, von Zeit zu Zeit unser Blut zu reinigen! Würden wir uns nicht waschen, die Haare schneiden, den Bart abrasieren und täglich die Zähne putzen, dann kämen wir bald wie die Ferkel daher. Wir sind zwar pflegeleicht, aber eben doch nicht ganz "servicefrei". Zur Ganzkörperpflege gehört auch die Bluterneuerung, die Blutverjüngung, damit das Allerwichtigste, unser Blut und unsere Blutgefäße, ja der gesamte Kreislauf in Ordnung gehalten wird.

Gesundheit setzt sich ähnlich einem Mosaik aus vielen Faktoren zusammen. Ein sehr wesentlicher Teil in diesem Mosaik ist der Aderlaß. Ihn aus Bequemlichkeit oder Unwissenheit zu unterlassen, läßt sich später nicht einmal m mehr mit Gold aufwiegen, weil der Preis dafür mit dem (verkürzten) Leben "bezahlt" werden muß. Die Folgen einer jahrzehntelangen Vernachlässigung der Blutgefäße sind inzwischen bekannt.

## Die Grundregel

Bei zunehmendem Mond nimmt der Saft in den Bäumen und Pflanzen sowie das Blut im Menschen zu. Hingegen nimmt bei abnehmendem Mond der Saft bei den Pflanzen und Bäumen und das Blut bei Mensch und Tier ab.

Diese Zu- und Abnahme des Blutes und der Säfte findet unabhängig davon statt, ob wir daran glauben oder nicht. Wer Beweise haben will, braucht nur einmal bei zu- und einmal bei abnehmendem Mond die gleiche Gewichtsmenge einer bestimmten Pflanze unter gleichen Verhältnissen auspressen und den Saft abwiegen. Der Unterschied ist so groß, daß Sie den Versuch vermutlich wiederholen werden!

## Wann soll man zur Ader lassen?

Weil es nicht so ganz einfach ist, aus dem gesamten Blut im Menschen "nur" das schlechte herauszuholen, erfordert dieser "Arbeitsvorgang" gewisse Fachkenntnisse. Dazu gehört das Wissen um den Einfluß des Mondes. Bei Hildegard steht: *"Er (der Mensch) soll aber bei abnehmendem Monde zur Ader gelassen werden, also am ersten Tag, 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. 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. Bei wachsendem (zunehmendem) Mond strömt nämlich das Blut und die zersetzte Flüssigkeit gleichzeitig wie in gegenseitig richtiger Menge im Menschen und lassen sich nicht leicht voneinander trennen. Es ist so wie bei einem Strom, der, mit mäßiger Geschwindigkeit in seinem Bette fließend, diese seine Art beibehält. Nimmt aber der Mond ab, dann fängt das Blut mehr an, aufgeregter zu werden und sein Bett zu verlassen, läßt auch zuviel faulige Flüssigkeit ausfließen, wie es bei einer großen Überschwemmung der Fall ist, die das Verfaulte in ihr sichtbar macht und den Schaum aus sich auswirft."*

## Bedingung: Nüchternheit

*"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 in ihm vorhandenen Säfte noch einigermaßen vom Blut getrennt, und das Blut fließt dann im Menschen in rechter Weise und nicht zu rasch, wie ein Bach, der in seinem Bette, frei von jeder Bewegung durch Wind und Wetter, richtig und ordentlich dahinfließt. Hat aber ein Mensch Speise zu sich genommen, dann beginnt das Blut in ihm etwas stärker zu wogen, die Säfte vermischen sich so mehr mit ihm, und beide können dann nicht mehr leicht voneinander geschieden werden. Daher soll der Aderlaß vorgenommen werden, wenn der Mensch nüchtern ist, damit die vom Blut getrennten Säfte um so leichter ausfließen können. Eine Ausnahme findet nur statt, wenn ein Mensch sehr hilflos und schwach ist. Der kann vor dem Anschneiden der Ader etwas Nahrung zu sich nehmen, damit er nicht ohnmächtig wird."* (Hildegard von Bingen)

Neben dem richtigen Zeitpunkt – nach Vollmond – ist das Gebot der Nüchternheit eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen wirksamen Aderlaß. Das Blut darf nicht mit Nährstoffen aus der Nahrung vermischt sein. Bereits ein Bonbon oder ein Schluck Wasser würde die Nüchternheit aufheben. Wir dürfen diese Voraussetzungen nicht leichtfertig auf's Spiel setzen. Lieber einmal den Magen knurren lassen, als einen "verpuschten" Aderlaß in Kauf nehmen. Nur bei Ohnmachtsgefahr dürfen schwache Menschen kurz vor dem Aderlaß etwas essen.

## Was bringt ein regelmäßiger Aderlaß?

- beseitigt schädliche, verderbliche und krankmachende Stoffe im Blut.
- verhindert die Entstehung von Krankheiten die Verkalkung der Gefäße die Bildung schlechter Blutwerte
- vermindert zu hohen Blutdruck Emboliegefahr (Thrombose) Risikofaktoren (Herzinfarkt...)
- regt an die Blutbildung, die 'Hausapotheke' (Immunsystem), den Kreislauf
- erhöht die Lebenserwartung, die Vitalität und Leistungsfähigkeit und die Gesamtdurchblutung
- bewirkt Bluterneuerung und vermehrt das Gesundheitspotential

Darüber hinaus kann er als zusätzliche Therapieform bei Herzbeschwerden, Depressionen, Leber- und Milzleiden, bei Atembeschwerden, Sehschwäche, Durchblutungsstörungen, Kopfleiden und vielen weiteren Indikationen eingesetzt werden.

## **Zusammenfassung**

### **Wann?**

- zwischen 1. und 6. Tag nach Vollmond

### **Wem?**

- Mann oder Frau ab 30. Lebensjahr

### **Wie?**

- nüchtern

### **Wie oft?**

- bis zum 50. Lebensjahr 2 x jährlich
- ab 50. Lebensjahr 1 x jährlich

### **Wie lang?**

- Mann bis 80. Lebensjahr Frauen bis 100. Lebensjahr

### **Wie viel?**

- ob Mann oder Frau: zwischen 70 und 100 ml (ab dem 50. Lebensjahr halbe Menge)
- Nach dem Aderlaß Augen vor blendendem Licht 3 Tage lang schützen. (Sonnenbrille)
- 2 Tage vermeiden: gebratenes Fleisch, Rohkost, Käse, schwerer Wein u. ungewohnte Speisen.

Auszug aus dem Buch "Kleine Aderlass-Fibel" von Helmut Posch

Copyright 2016 | Bund der Freunde Hildegards e.V.