



# ADERLASS

ROLAND VONTOBEL ist diplomierte(r) Drogist und kantonal approbierter Naturarzt. In Teufen führt er seit 1998 die Praxis Tannenhof.

ROLAND VONTOBEL *Text* // WERNER MEIER *Illustration*

Ein bluthygienisches Verfahren zur Entgiftung, Stärkung und Regulierung der Körperfunktionen ist der Aderlass nach Hildegard von Bingen. Die Bedeutung des Aderlasses ist in der modernen Zeit mit viel Stress und schlechten Ernährungsgewohnheiten wieder gestiegen. Längere Zeit war dieses Entgiftungsverfahren in Vergessenheit geraten.

Die häufigsten Krankheits- und Todesursachen betreffen heute das Blut- und Gefässsystem. Betrachtet man die Blutgefässe vieler Menschen, so erinnern sie an verengte und verschmutzte Kalksteinhöhlen. Statt eines dünnflüssigen, energiereichen, sprudelnden Blutstroms, winden sich zähe, altölähnliche Massen durch die verengten, bröckelig verlegten Gefässwände. Schon bei Stress und starken Belastungen kippt das Blut, wodurch es zu Blutgerinnsel kommen kann. Oft endet dies im Krankenhaus mit Herzinfarkt, Hirnschlag oder Lungen- und Bein thrombose. Soweit müsste es jedoch gar nicht erst kommen, denn der Körper zeigt schon lange vorher deutliche Alarmsignale der Blutüberlastung: Müdigkeit, Gereiztheit, Hautunreinheiten, Muskel- und Gelenkschmerzen,

Hitzewallungen, Hämorrhoiden, Migräne, Bluthochdruck und vieles mehr.

Es gibt fünf verschiedene Aderlassverfahren. 1. Plötzliches Nasen- oder Hämorrhoidenbluten. 2. Blutspenden. 3. Der schulmedizinische Aderlass. 4. Der naturheilkundliche Aderlass. 5. Der Hildegard Aderlass. Ich bevorzuge den Hildegard Aderlass, weil er nur das alte, belastete, dunkle Blut entzieht und das frische Blut im Körper lässt. Zusätzlich ist die Blutentnahme nur sechs Tage lang nach Vollmond möglich. In dieser Zeit ist der Körper speziell bereit, schlackenreiches Blut zu entsorgen. Vor der Blutentnahme sollte schon am Vorabend nichts mehr getrunken oder gegessen werden. Am Morgen wird dann an der am meisten gestauten Armvene so viel Blut entnommen, bis das Blut von dunkelrot zu hellrot umschlägt. Danach sollten Sie ein bis zwei Tage gezielt essen und sich etwas mehr Zeit für die Ruhe nehmen. Schon nach der Blutentnahme werden Sie sich sehr wohl fühlen, und dieses Gefühl wird einige Wochen anhalten. Je nach Blutbelastung kann dieses Verfahren nach drei bis sechs Monaten wiederholt werden.