

Naturheilpraxis Afra Müller

Rohrmooser Str. 37
87561 Oberstdorf-Tiefenbach

Tel: 08322-8003297
e-Mail: aframueller@winkelhof.de

Patienteninformation zur Durchführung des Aderlasses

Der Aderlass ist ein uraltes klassisches Therapie - und Heilverfahren, das bereits im Altertum angewandt wurde und einen hohen Stellenwert hatte (Hippokrates). In der Sanskritmedizin aus dem asiatischen Raum wird das "zur Ader lassen" als entzündungshemmende sowie schmerzlindernde und krampflösende Therapie bis in die heutige Zeit angewandt.

Beim Aderlass wird eine sanfte, aber tiefgreifende Umstimmung erzielt. Stoffwechselfunktionen werden reguliert, Stauungszustände durch Blutfülle beseitigt und bei chronischen Entzündungen die Abwehrmechanismen ausgeglichen.

Wichtig beim Aderlass ist die völlige Nüchternheit des Patienten. Das heißt, es darf vor dem Aderlass nichts getrunken und gegessen werden. Die Zähne dürfen geputzt werden (Achtung, kein Wasser trinken!). Das letzte und nur mehr leichte Essen sollte am Vorabend zu sich genommen werden. Es wäre günstig am Abend vorher Alkoholkarenz einzuhalten.

Indikationen: Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Gicht, Rheuma und Arthritis. Auch bei allen akuten und chronischen Entzündungen. Bei Bluthochdruck und zur Cholesterinsenkung, bei Krampfadern oder Hämorrhiden, Hauterkrankungen wie Akne, Herpes, Neurodermitis und Schuppenflechte u.v.m.

Wichtig nach einem Aderlass

- Gönnen Sie sich einen Tag der Ruhe, evtl. mit ausgiebigem Spaziergang und meiden Sie jegliche Sonneneinstrahlung (Sonnenbrille tragen), auch PC und Fernseher sollten, so weit dies möglich, gemieden werden.
- Nach dem Aderlass sind drei Tage lang zu meiden: pikante Speisen, Wurstwaren, alles Gebackene und Gebratene, Käse, sehr fette Speisen, Sahne, Quark, Schweinefleisch, Rohgemüse, starker Wein, Spirituosen, Bohnenkaffee usw.
- Erlaubt ist in kleinen Mengen: leichter Weißwein mit Wasser, gedünstete Äpfel mit Zwieback und Dinkelflocken.
- Empfohlen sind: alle Dinkelprodukte, Dinkelkaffee, dünner Schwarztee, Hühnersuppe, Hefengebäck, gekochtes Reh- und Hirschfleisch, Hammel- und Ziegenfleisch, Fenchelgemüse, Rüben, Kürbis, grüne Bohnen, Sellerie (alles nur gekocht).
- 1 Woche lang zu meiden sind: Käse, alle Kohl- und Krautarten, Gurken, und verschiedene chemische Medikamente.