

Für Patienten

Naturheilpraxis
R. Seward - Heilpraktikerin
Rechneigrabenstr. 1
60311 Frankfurt
069-27134897
www.naturheilpraxis-frankfurt.net

Vor dem Hildegard Aderlass

Schon einige Tage vor dem Aderlass sollte man die Nahrung auf leichtere Kost umstellen und die „Küchengifte“ (siehe weiter unten) insbesondere Schweinefleisch meiden und lieber vollwertige Dinkelprodukte als Weizengebäck verzehren. Auch sollte man Genussgifte (Alkohol, Nicotin, Kaffee, Tee) möglichst ganz lassen oder stark einschränken.

Absolutes Nüchternheitsgebot

Das heißt, am Abend vor dem Aderlass ein leichtes Mal, dann nichts mehr, auch nichts mehr trinken (auch kein Wasser mehr trinken nach 0 Uhr).

Ausnahme: Sehr geschwächte Patienten können vor dem Aderlass etwas Fencheltee oder einen kleinen Dinkelzwieback zu sich nehmen.

Möglichst keine Medikamente einnehmen – sollten Sie auf eine Dauermedikation eingestellt sein, so bitte ich um vorherige, rechtzeitige Rücksprache.

Nach dem Hildegard Aderlass

Am Tag des Eingriffs:

Gönnen Sie sich Ruhe und vermeiden Sie starken Lichteinfluss (also möglichst kein/wenig Fernsehen, Arbeiten am Computer, Tätigkeiten in der Sonne, etc.), ggf. eine Sonnenbrille tragen.

Drei Tage unbedingt meiden:

pikante Speisen, Wurstwaren, alles Gebackene und Gebratene, Käse, Senf, Hering, sehr fette Speisen, Sahne, Quark, Creme, Schweinefleisch, Rohgemüse, Rohsäfte, Dörrobst, starker Wein, Spirituosen, Bohnenkaffee

Erlaubt ist in kleinem Mengen: leichter Weißwein mit Wasser und gedünstete Äpfel mit Zwieback und Haferflocken – generell wird gedünstetes Obst immer als bekömmlicher eingestuft.

Empfohlen: alle Dinkelprodukte, Dinkelkaffee, dünner schwarzer Tee, Hühnersuppe, Grahambrot und altes Hefegebäck, Brötchen, Teigwaren, gekochtes Reh- und Hirschfleisch, Hecht, Barsch, im Sommer Hammel- und Ziegenfleisch, Fenchelgemüse, Rüben, Kürbis, grüne Bohnen, Sellerie.

Keine Rohkost!

Eine Woche lang zu meiden sind:

Käse, alle Kohl- und Krautarten, Gurken, Feigen, Heidelbeeren (Schwarzbeeren), Leinsamen, Senfkörner

Generell – möglichst immer - sollte man auf die „4 Küchengifte“: Lauch, Pflaumen, Pfirsiche und Erdbeeren sowie Schweinefleisch verzichten