

### Hildegard-Medizin Ausleitungsverfahren

Hildegard von Bingen erkannte, dass oftmals in den Körper eingebrachte oder in ihm bestehende Giftstoffe für Krankheiten verantwortlich sind. In vielen ihrer Schriften finden sich entsprechende Hinweise auf die von ihr als „Schwarzgalle“ bezeichneten im Körper wirksamen Gifte. Maßvolle Ernährung und spezielle Ausleitungsverfahren helfen, schädliche Giftstoffe auszuscheiden.

Zu den Ausleitungsverfahren in der Hildegardschen Medizin gehören vor allem der **Aderlass** und das **Schröpfen**

. Diese Ausleitungsverfahren dürfen in Deutschland nur von Ärzten oder anerkannten Heilpraktikern durchgeführt werden.

**Der Aderlass** dient als Vorbeugung gegen Gefäßerkrankungen, entfernt Stoffwechselschlacken und Schleimstoffe aus dem Blut. Ein Aderlass ist die Blutentnahme aus einer Vene in einer der beiden Ellenbeugen. Der Hildegardsche Aderlass kann nachfolgend stichpunktartig zusammengefasst werden:

- Der Aderlass ist nur sinnvoll, wenn der Patient nüchtern, d. h. ohne jede Nahrungs- und Getränkeaufnahme, ist.
- Der Aderlass soll nur in den ersten sechs Tagen nach Vollmond durchgeführt werden.
- Das Alter und das Geschlecht des Patienten sind zu berücksichtigen.
- Je nach Krankheitssymptom entnimmt man das Blut aus der Kopf-, Leber- oder der Herzader.

- Das Blut muss frei aus der Vene fließen können.
- Die Menge des ausgeflossenen Blutes ist festgelegt. Sobald die Farbe des Blutes sich deutlich sichtbar ändert, ist das ausreichende Maß erreicht.
- Nach dem Aderlass soll für drei Tage auf ungewohnte Speisen, gebratenes Fleisch, rohes Obst und Gemüse, Käse und starken Wein verzichtet werden.
- Nach dem Aderlass ist für drei Tage intensive Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Bräunungsstudio) zu meiden.

**Das Schröpfen** entfernt Schleimstoffe und im Gewebe eingelagerte Schlackenreste und regt verschiedene Organe an. Beim Schröpfen werden dem Patienten kleine Glasglocken (die Schröpfköpfe), die vorher mit einer kleinen Flamme luftleer gemacht wurden, auf bestimmte Hautstellen aufgesetzt. Die Haut saugt sich sofort in das Glas und durch die blaurote Verfärbung wird der starke Blutandrang an dieser Stelle deutlich sichtbar. Über das Schröpfen nach Hildegard kann nachfolgend stichpunktartig zusammengefasst werden:

- Wie beim Aderlass muss der Patient nüchtern sein.
- Beim Schröpfen dürfen keine Gefäße verletzt werden.
- Die körperliche Verfassung und das Alter des Patienten müssen beachtet werden.
- Nicht alle Körperstellen sind zum Schröpfen gleich gut geeignet.
- Nach dem Schröpfen muss keine spezielle Diät eingehalten werden.