

## Aderlass - wichtige Hinweise!

### **Der richtige Zeitpunkt:**

1. bis einschließlich 6. Tag nach Vollmond

Absolute Nüchternheit:

Vor dem Aderlass nichts essen und trinken.

Letzte, leichte Mahlzeit und Getränke am Vorabend des Aderlasses.

### **Für welches Alter:**

Ab dem 25. Lebensjahr, bei Beschwerden - ab der Geschlechtsreife.

Frauen bis zum 100. Lebensjahr, Männer bis zum 80. Lebensjahr.

### **Verhalten nach dem Aderlass:**

Ernährung:

3 Tage lang sind würzige und schwere Speisen, Schweinefleisch, Gebackenes und Gebratenes, Rohkost, Käse aus Kuhmilch, Senf, Hering, Wurst, fette Kost, Bohnenkaffee, Spirituosen zu meiden.

Für eine Woche sind zu meiden:

Kuhmilch, alle Kohl- und Krautarten, Gurken, Feigen, Heidelbeeren, Senfkörner, Lauch, Zwetschken, Pfirsiche und Erdbeeren.

Erlaubt ist/sind:

Leichte, milde Kost, Dinkelprodukte, Schafsfrischkäse, gedünsteter Fisch, Pute, Huhn, Hirsch, Reh, Schaf, Lamm, Reis, Kompott, gekochtes Gemüse und Gemüsesalate, Kräutertee und leichter Wein.

Sport:

Keine Überanstrengungen, mäßiger Sport mit Freude, 2 Tage keine Sauna.

Lichtschutz:

Bei Sonnenschein Sonnenbrille verwenden. Bei sehr empfindlichen Augen: Fernsehen und Bildschirmarbeit für einen Tag meiden oder eine Sonnenbrille dabei tragen.

*(Bei digitalen Flachbildschirmen nicht mehr nötig!)*