

Inhalt

Einleitung: Es geht um den ganzen Menschen	11
Ursprung und Geschichte des Aderlasses	19
Die Viersäftelehre –	
die Kräfte, in denen das Leben fließt	29
Die Entschlüsselung der Viersäftelehre	31
Die Hauptbestandteile des Blutes	34
Die Hauptaufgaben des Blutes	36
Das Blutgefäßsystem	38
Blutkrankheiten und Blutgifte	39
Ursachen von Krankheiten und	
Krankheitsverhütung	40
Der Hildegard-Aderlass – Praxis und Technik	51
Die Beseitigung von Dauer- und oxidativem Stress . .	54
Die Technik des Aderlasses	56
Der Aderlass-Schock – das »Stichphänomen«	57
Sieben Regeln zur Durchführung des	
Hildegard-Aderlasses	60
Der Aderlass als Soforthilfe bei Bluthochdruck	75
Was ist Blut(hoch)druck?	76
Blutdruck und die sechs goldenen Regeln der	
Hildegard-Heilkunde	83

Bluthochdruck, Arteriosklerose und das Herzinfarktrisiko	85
Wie entsteht Arteriosklerose?	87
Der Aderlass verbessert die Fließeigenschaft des Blutes und reguliert die Bluteisenwerte	93
Der Hämatokritwert	94
Der Serumferritinwert	97
Der Aderlass beseitigt überhöhte Cholesterinspiegel ...	99
Zu tiefe Cholesterinwerte – ebenfalls ein Risikofaktor	101
Mythos Cholesterin	103
Der Aderlass verhütet Krebs und Autoaggressionskrankheiten	107
Die Prävention von Krebs	113
Kriegsschauplatz Darm	114
Der Krebsprung und die Epigenetik	117
Kooperation von Hildegard-Heilkunde und Schulmedizin	121
Fazit: Hildegards Methoden helfen, den Krebs zu besiegen	124
Der Aderlass öffnet die körpereigene Hormonapotheke	129
Der Aderlass bei Menstruationsstörungen	131
Der Aderlass hilft nach einer »Totaloperation«	132
Aderlass statt künstlicher Hormonersatztherapie (HET)	133
Alternative Hormontherapie und Phytoöstrogene ...	135
Der Aderlass hilft beim Kinderwunsch	140
Der Aderlass hilft bei Myombeschwerden	140

Der Aderlass beseitigt Ursachen von Depressionen	143
Schwarzgalle als Auslöser	143
»Antimelancholika« nach dem Aderlass	146
Die Transformation von Weltschmerz zur Lebensfreude	151
Der Hildegard-Aderlass-Speiseplan	155
Die Aderlass-Woche à la carte	157
Dinkel – gesunde Alternative zur »Zivilisationskost« .	159
Zu guter Letzt	165
Dank	169
Anhang	171
Klinische Studien zum Aderlass	171
Rezepte der Hildegard-Heilkunde (Auswahl)	182
Literaturverzeichnis	186
Adressen	189
Anmerkungen	194