

**Wann:**

Innerhalb der ersten 6 Tage nach dem Vollmond.

**Vor dem Aderlass:**

**Vorabend:** leichte Mahlzeit, Alkoholkarenz empfohlen.

**Aderlasstag:** völlig nüchtern (Ausnahmen sind individuell zu besprechen).

**Nach dem Aderlass:**

**3 Tage lang verboten:** stark gewürzte Speisen, Wurstwaren, alles Gebackene und Gebratene, Kuhmilchprodukte, Schweinefleisch, Hering, sehr fette Speisen, Rohkost, Rohsäfte, Senf, Käse, starker Wein und Spirituosen, Bohnenkaffee.

**1 Woche lang meiden:**

Kuhmilchprodukte, Kohl und Krautarten, Gurken, Feigen, Heidelbeeren, Leinsamen, Senfkörner, Lauch, Zwetschken, Pfirsiche, Erdbeeren.

**Empfohlen:** leichte milde Kost, Dinkelprodukte, Schaf- Ziegen-, Frischkäse, gedünsteter Fisch, Truthahn, Reh, Schaf, Lamm, Apfelkompott, gedünsteter Fenchel, Karotten, Kürbis, Maroni, Fencheltee, Kräutertee und leichter gelöschter Wein.

**Sport:** 2 Tage lang keine großen Anstrengungen und keine Sauna.

**Lichtschutz:** grelles Licht meiden (nach dem Aderlass ist die Netzhaut eventuell empfindlicher), Sonnenbrille bei Bedarf.

Am Aderlasstag keine Bildschirmarbeit und kein Fernsehen, weitere zwei Tage möglichst meiden.



**DR. MICHAEL BUKSNOWITZ**

## Naturheilkundlicher ADERLASS nach Hildegard von Bingen Prophylaxe und Therapie



Dr. Michael Buksnowitz  
Wertorgasse 15/8  
1010 Wien  
[www.buksnowitz.at](http://www.buksnowitz.at)  
[michael@buksnowitz.at](mailto:michael@buksnowitz.at)



**DR. MICHAEL BUKSNOWITZ**

Der **ADERLASS** nach  
**HILDEGARD v. BINGEN**  
ist ein bewährtes Verfahren  
zur Vorsorge für den gesunden  
Menschen,  
wie auch als Umstimmungsreiz  
beim Kranken.

Eine bluthygienische Maßnahme  
zur:

- Immunstimulierung
- Regulierung der -  
Körperfunktionen
- emotionalen und psychischen  
Harmonisierung
- Entgiftung



2



**...Folgt in Kürze...**

3

Weitere Termine auf Anfrage !

**Anmeldung telefonisch** unter:  
0699 150 49 216 oder  
0699 150 49 218

**Ort:**  
Ordniation  
Dr. Michael Buksnowitz  
Werdertorgasse 15/8  
1010 Wien  
[www.buksnowitz.at](http://www.buksnowitz.at)  
[michael@buksnowitz.at](mailto:michael@buksnowitz.at)

**Bitte vereinbaren Sie  
Ihren individuellen Termin per  
Telefon!**

**Samstagstermine siehe Terminliste**



4