

lebensweise Seite 14, 07.02.2014

## Reinigung mit Aderlass und Einlauf

Aderlass, ein Gemälde des britischen Malers James Gillray um 1805.

Zu dieser Heilkunst meinte Hildegard von Bingen: „...der Mensch soll bei abnehmendem Mond zur Ader gelassen werden, zwischen dem ersten und sechsten Tag nach Vollmond...“ Foto: Victoria und Albert Museum



Der sogenannte Aderlass wird als klassisches blutiges Ausleitungsverfahren in der Traditionellen Europäischen Medizin benutzt. Dahinter steht der Gedanke, eine Regeneration anzukurbeln, erklärt die Wiener Ärztin und TEM-Expertin Petra Zizenbacher. „Blut ist das Transportmedium, um im Körper Nähr- und Abfallstoffe von A nach B zu bringen. Das funktioniert nach einem komplexen System, denn die Blutkörperchen müssen sich im Idealfall gut verformen und in die kleinsten Kapillaren dringen, dort geben sie dann Nährstoffe ab und übernehmen andere Stoffe. Egal, was der Körper braucht, er meldet einen Bedarf und das Blut liefert es.“

Der Gedanke eines Aderlasses sei, den Körper bei diesen Prozessen dahingehend zu unterstützen, dass man das Funktionieren fördere. Zizenbacher:

„Ein Aderlass ist eine Möglichkeit den Fuhrpark des Körpers zu reinigen und zu erneuern. Die entnommenen Zellen werden ja in kürzester Zeit ersetzt. Normal macht der Körper das natürlich selbst.“

Der Aderlass wird nur zu ganz bestimmten Zeiten vorgenommen und es wird unterschiedlich viel Blut entnommen, maximal aber 180 Milliliter. „Man sieht normalerweise davor einen Farbumschlag, wo das Blut heller wird. Darauf wartet man, oder eben bis zur maximalen Menge.“ Zum Vergleich: bei einer Blutspende werden bis zu 500 Milliliter entnommen. Der Aderlass wird

traditionell immer nur an den ersten sechs Tagen nach Vollmond durchgeführt. Es gebe Phasen, wo Wasser generell leichter fließe, erklärt Zizenbacher, das hänge mit dem Mond, dem Gravitationsfeld und dem elektromagnetischen Feld zusammen. Helfen könne ein vorbereitendes Fasten und vor allem danach auch eine Regenerations- und Entspannungsphase.

Eine sogenannte Colon-Hydro-Therapie ist eine weiterentwickelte Form der Darmspülung, oder einfacher gesagt, eines Einlaufs. Schon im Mittelalter gehörten Einläufe zu den wichtigsten Heilmaßnahmen bei verschiedenen Erkrankungen und Unwohlsein. Der Körper sollte, nach den damaligen Vorstellungen, von Unreinheiten und „schlechten Säften“ befreit werden; heute wird oft der Begriff „Schlacken“ verwendet, der unter Medizinern aber umstritten ist.

Die Colon-Hydro-Therapie stellt eine Weiterentwicklung der sogenannten subaqualen Darmbäder dar, die um 1912 von Anton Brosch entwickelt wurden. Er war Anatomiearzt am Wiener Garnisonsspital und forschte über die möglichen Zusammenhänge von Darmrückständen und verschiedenen Todesursachen. Er fand Zusammenhänge zwischen Fehlernährung und Verstopfung sowie Fehlernährung und anderen Erkrankungen. Bei der Behandlung wird Wasser ohne Druck in den Darm geleitet. Währenddessen wird die Bauchdecke leicht massiert, was ebenfalls die Peristaltik fördern soll. Mithilfe der Darmspülung soll der Darm vollständig entleert und vor allem von älteren Kotresten gereinigt werden. Außerdem sollen schädliche Bakterien und Hefepilze ausgespült werden.

„Sinnvoll ist das vor allem mit einer sogenannten Lenkung der Darmsymbiose“, erklärt der Wiener Allgemeinmediziner Ralf Kleef, der mit der Methode arbeitet. Oft hätten Menschen eine fehlbesiedelte anaerobe Darmflora, die dadurch beseitigt werde. Mit Probiotika etwa könne man dann wiederum den Aufbau einer neuen Darmflora gezielt fördern. Kleef rät allerdings, das nicht als Allheilmittel zu sehen, sondern ein bis zwei Mal pro Jahr vorbeugend einzusetzen.

## lebensweise Seite 15, 07.02.2014

Körper beim Fasten alles reduziert, weshalb auch ein entsprechendes Begleitangebot wichtig ist. Der Kreislauf, die Verdauung und nicht zuletzt die Leber müssen angeregt werden, um auch den Biorhythmus zu verbessern.“ Das habe sich in vielen Traditionen weltweit bewährt. Breuss: „Was man dabei genau macht, ist nicht so wichtig, entscheidend sind entsprechend anregende Maßnahmen. Diese Begleitmusik und Bewegung – sowohl geistig wie körperlich – darf man nicht vergessen, sonst wird das Fasten zur Hungerkur.“

Wichtig sei, dass bei Fastenkuren viel getrunken wird, um die Gifte auszuschwemmen, raten Breuss und Marktl. „Beim Fasten ist auch die Leber wichtig neben der Niere. Denn die Leber ist das einzige Organ, das in der Lage ist, Substanzen, die nicht wasserlöslich sind, in wasserlösliche umzuwandeln. Und nur dann können Giftstoffe auch abtransportiert werden“, erklärt Marktl. Nicht zuletzt deshalb sei es wichtig, dass Fasten auch von einer Person mit entsprechendem Fachwissen begleitet werde, sagt Breuss: „Was ich jedem rate ist, zweimal am Tag eine Stunde zu gehen. Gut sind auch Güsse. Der Körper soll beim Fasten nicht zur Ruhe kommen. Beim Kneipen gehört Wasser äußerlich und innerlich dazu.“

Ist das Ziel eine Gewichtsreduktion und funktioniert diese nicht, so können häufig unentdeckte,

weil scheinbar symptomlose Anomalien wie Mangelerscheinungen und Fettstoffwechselstörungen dafür verantwortlich sein. Gleichzeitig kann Übergewicht massive schädigende Auswirkungen auf Nieren, Augen und Blutgefäße haben. Das Österreichische Akademische Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) empfiehlt daher allen Übergewichtigen vor dem Start einer Diät eine Untersuchung durch den ausgebildeten Ernährungsmediziner. Aktuell gibt es in Österreich rund 1300 niedergelassene Ärzte, die ein Fortbildungsdiplom für Ernährungsmedizin haben. Dazu kommen Diätologen, Ernährungsberater und ausgebildete Fastentrainer. „Bei unserer Fastenakademie werden Menschen sehr gut auch die spätere Tätigkeit vorbereitet“, schildert GGF-Gründerin Bittner. Ihr Rat: Man sollte bei Anbietern auch danach fragen, wer welche Qualifikation hat und sich auch Zertifikate zeigen lassen. „Wir bieten unseren Trainern laufende Fortbildungen an, die Prüfungen wiederum werden auch immer mit einem Arzt gemeinsam abgenommen. Bei jeder Ausbildung ist auch ein Arzt dabei. Konsumenten sollten alle Angebote auf jeden Fall hinterfragen und sich beraten lassen. Das ÖAIE wiederum rät im Fall von Übergewicht eine genaue ernährungsmedizinische Diagnose machen zu lassen, um Ursachen des Übergewichts erkennen und behandeln zu können. —