

Verhalten

Nach dem Aderlass fühlt sich der Körper gereinigt und energiegeladen an.

Diese Energie soll man positiv nutzen (zur Heilung, Regeneration und persönlichem Wohlbefinden). Daher sollte der Körper in den nächsten 3 Tagen nach dem Aderlass durch leichte Kost unterstützt sowie nicht durch körperliche Anstrengung überfordert werden.

3 Tage die Augen vor grellem Licht schützen, Sonnenbrille tragen, kein Fernsehen und wenn möglich wenig am Computer arbeiten - möglichst mit getönter Brille.

Mäßiger Sport in frischer Luft und Freude an der Bewegung unterstützen die regenerative, heilende Wirkung des Aderlasses.

Ernährung

Die durch den Aderlass angeregte Bildung von Immunzellen im Blut steigert extrem die Immunleistung.

Diese neu geschaffene Energie soll durch gesunde und nicht belastende Ernährung in den Tagen nach dem Aderlass dem Aufbau von Abwehrkräften zur Verfügung stehen. Daher ist es notwendig und sinnvoll 3 Tage lang auf leichte Dinkelkost mit Gemüse umzustellen.

Unbedingt vermieden gehören Küchengifte nach Hildegard von Bingen wie Erdbeeren, Lauch, Pfirsich (Nektarinen), und Pflaumen.

3 Tage sollen stark würzige Speisen, Schweinefleisch, Gebackenes und Gebratenes, Rohkost, alle Kohl- und Krautarten, Milch und Käse, Senf, Hering, Wurst und fette Kost gemieden werden.

Nach dem Aderlass



Heidemarie Wolf

Dr. Werner Weis

Verhalten und Ernährung

weiteres Vorgehen

Anleitung zum richtigen Verhalten nach dem Aderlass und der entsprechenden Ernährung sowie unsere Empfehlungen für Sie.

Name	
Datum	

Diagnose

Blutdruck					
Vene nach Tastbefund	Kopf	Leber			Herz
Viskosität	1	2	3	4	5
Fluss	schnell		langsam		
Konsistenz	dick		dünn		
O ₂ -Versorgung					
Umschlag	Menge in ml				
Oberflächen- spannung	1	2	3	4	5
Farbe	1	2	3	4	5
hell / dunkel					
Blutfette / Schlieren	1	2	3	4	5
Blut - Plasma- menge (Toxinbelastung)	1	2	3	4	5

Anmerkungen

Empfehlungen

Nächster Aderlass in 6 Monaten

Ergänzend Schröpftherapie in 3 Monaten

Mögliche Behandlungsorte

Praxis Heidemarie Wolf
1200 Wien
Treustrasse 92/6/4/10

Erreichbar öffentlich mit U4 / U6 bis Spittelau, die Fussgängerbrücke Richtung 20. Bezirk führt direkt in die Treustrasse

Oder Linie 31 bis Wexstrasse, am Hallenbad Brigittenau vorbei durch den Anton Kummerer - Park zur Treustrasse

2361 Laxenburg
Am Wassersprung 44/4

- Südbahn Abfahrt Wr. Neudorf
- Bundesstraße 11 Richtung Laxenburg
- Kreisverkehr erste Ausfahrt rechts
- Rechts abbiegen in die Aspangbahn-
straße
- Links abbiegen - Am Wassersprung

Tel.: +43 (0)664 4089485
Internet: www.heidemarie-wolf.at
Email: hw@heidemarie-wolf.at

Ganzheilzentrum
1060 Wien

Mariahilfer Straße 95/1/18
Tel.: +43 (699) 19734400
Mail: ww@ganzheilzentrum.at

Erreichbar öffentlich mit U3 Zieglergasse