



Hildegard wurde im Jahre 1098 in Bermersheim geboren. Schon in jungen Jahren kam sie in das Benediktinerkloster am Disibodenberg. Im Alter von sechzehn Jahren trat sie der Gemeinschaft bei und wurde bereits mit 35 Jahren zur leitenden Äbtissin ernannt.

Hildegard hatte von Geburt an bis zu ihrem Lebensende die Gabe der Schau. Diese visionäre Begabung war Bestandteil ihrer Natur, die ihr eine tiefe Erkenntnis der Dinge im Sinne einer Teilhabe an der Weisheit Gottes vermittelte. Lassen wir Hildegard selbst zu Wort kommen:

„Von meiner Kindheit an bis heute, erfreue ich mich stets dieser Schau in meiner Seele... Die Visionen aber, die ich sah, empfing ich nicht im Traume, nicht im Schlaf oder in Geistesverwirrung, sondern durch die Augen und Ohren des inneren Menschen, wie Gott es wollte.“ *

Für gewöhnlich verweilte Hildegard im

„Schatten des Lebendigen Lichtes“. Das war ihre stete Gabe der Schau, das beinahe selbstverständliche Erkennen von Dingen, die uns verborgen bleiben. Das „Lebendige Licht“ selbst sah Hildegard erstmals im Alter von 42 Jahren und es war für sie ein überwältigendes Ereignis:

„Es geschah im Jahre 1141 als ich 42 Jahre und 7 Monate alt war. Aus dem offenen Himmel fuhr blitzend ein feuriges Licht hernieder. Es durchdrang mein Gehirn und setzte mein Herz und die ganze Brust wie eine Flamme in Brand und plötzlich erhielt ich Einsicht in die Schriftauslegung, in den Psalter, die Evangelien und die übrigen katholischen Bücher des Alten und Neuen Testaments.“

Durch dieses Ereignis wurde Hildegard auf die Ebene der Propheten gestellt, weil das „Lebendige Licht“, d.h. Gott Vater, zu ihr sprach. Es war keine Zwiesprache mit Gott, wie bei Moses, sondern Gott zeigt Hildegard eine bestimmte Szene in einer Vision und in

dieser spricht Gott über deren Bedeutung. Hildegard stellt dazu keine Fragen, sondern bringt zu Papier, was ihr das „Lebendige Licht“ in Wort und Bild offenbart. Auf diese Weise entstehen die großen theologischen Werke, gemäß dem Auftrag:

„Schreib, was du siehst und hörst! Tu kund die Wunder, die du erfahren! Schreibe sie auf und sprich!“

Zehn Jahre lang mühte Hildegard sich ab, ihr Erstlingswerk, das Buch SCIVIAS, fertigzustellen. Die durchdringende Erkenntnis nach ihrer „Prophetenweihe“ bezog sich nicht allein auf die Heilige Schrift, sondern auf alle Dinge der Welt, auf die Elemente, den Bau des Kosmos, ja auf die ganze Weltgeschichte bis zum jüngsten Tag.

„Gott verlieh mir eine untrügliche Kenntnis der Dinge, sodass ich den Aufbau der Welt und das Wirken der Elemente verstehe, Anfang, Ende und Mitte der Zeiten, den Kreislauf der Jahre und die Stellung der Gestirne, die Natur der Tiere, die Gestalt der Geister (Engel) und die Gedanken der Menschen, die Verschiedenheiten der Pflanzen und die Kräfte und Wurzeln. Alles Verborgene und alles Offenbare habe ich erkannt, denn es lehrte mich die Weisheit, die Meisterin aller Dinge.“

Hildegards Werke sind eine unermessliche Bereicherung für den Glauben, für die Wissenschaft, die Medizin und andere Disziplinen. Immer wieder verbürgt Hildegard sich dafür, keine persönliche Meinung kundzutun, sondern nur das niederzuschreiben, was sie im „Lebendigen Licht“ hört und sieht:

„Und ich sprach und schrieb nichts aus eigener Erfindung oder irgend eines Menschen, sondern wie ich es in himmlischer Eingebung sah und hörte und durch die verborgenen Geheimnisse Gottes empfing.“

Hildegards Eifer für das Reich Gottes trieb sie zu beschwerlichen Missionsreisen, wo sie in Klöstern und auf Marktplätzen predigte. Völlig furchtlos forderte sie das Volk und den Klerus zur Umkehr auf. Auch dem gefürchteten Kaiser Barbarossa begegnete sie mit scharfen Worten, so dass er seine Kämpfe gegen den Papst unterließ. All das war für die damalige Zeit und vor allem für eine Frau schon sehr außergewöhnlich und mutig. So erfüllte Hildegard nicht nur den Auftrag zu schreiben, sondern auch zu sprechen, wie ihr geboten war.

Am 17. September 1179 starb diese unvergessliche Prophetin im Alter von 81 Jahren. Über ihrem Grab, so wird berichtet, strahlte tagelang ein helles Licht.

Nach ihrem Ableben pilgerten die Menschen in Scharen zu Hildegards Grab, denn es geschahen viele Wunderheilungen. Der Trubel wurde für das Klosterleben so groß, dass man den Bischof von Mainz rief, um für Ruhe und Ordnung zu sorgen. Der Bischof ging zu Hildegards Grab und verbot ihr, weiterhin Wunder zu wirken. Die Verstorbene (!) gehorchte! Von dieser Stunde an hörten die Heilungswunder schlagartig auf und Hildegard geriet überraschend bald in Vergessenheit.

Seit etwa 50 Jahren erlebt die Gesundheitslehre Hildegards wieder eine großartige Renaissance. Über ihre naturkundlichen Werke „PHYSICA“ und „CAUSAE ET CURAE“ finden viele Menschen auch wieder Zugang zu ihren religiösen Werken.



Hildegard Lebensregeln

Hildegard von Bingen hat der Menschheit eine umfassende Gesundheitslehre zum Heil von Seele, Leib und Sinne hinterlassen.

Die Weisheiten dieser großen deutschsprachigen Prophetin sind für jeden einzelnen Menschen eine wunderbare Möglichkeit, mit den Heilkräften der Natur die Gesundheit zu fördern und Krankheiten vorzubeugen.

Die Hildegard-Lehre beinhaltet verbindliche Lebensregeln für ein sinnerfülltes Leben. Die Gesundheit und Zufriedenheit ist an die Säulen der Lebenskraft - Seele, Leib und Sinne - gekoppelt.

1. Die Kraft der Seele fördern

- Gebet und Besinnung
- Tugenden und Talente fördern
- Lastern und Schwächen gegenwirken

Dem Seelenheil wird heute oftmals viel zu wenig Bedeutung geschenkt. Vieles in unserer Welt ist seelenlos geworden. Der Lebens-Stress, die Geschwindigkeit des Alltags und die überhand nehmende Informationsflut von unwesentlichen Dingen verursachen innere Unruhe und werden zur Seelenqual. Umso wichtiger wird die Seelsorge - die Sorge um die eigene Seele - im christlichen Sinn.

Dafür soll sich jeder Mensch bewusst die Zeit nehmen, um sich und seiner Seele Ruhe zu schenken. In dieser Ruhe liegt viel Kraft.

Seele, Leib und Sinne können natürlich nicht getrennt voneinander betrachtet werden. Sie bilden eine Einheit und stehen in permanenter Wechselwirkung zueinander.

2. Die Leibeskräfte stärken

- gesund u. maßvoll essen und trinken
- Ausgleich von Aktivität und Ruhe
- regelmäßig entgiften

Natürliche Kräfte nützen

Um Leib und Sinne zu kräftigen und bei guter Gesundheit zu halten, empfiehlt Hildegard, einen geordneten Lebenswandel zu führen und die Kräfte der Natur zu nützen. Allen voran ist es wichtig, sich gesund zu ernähren. In der Hildegard-Ernährungslehre finden wir dazu wichtige Hinweise über die guten Eigenschaften unserer Lebensmittel. Aber auch für den Krankheitsfall gibt uns Hildegard genaue Anweisungen, um Naturmittel wie Kräuter-Elixiere, Gewürzmischungen sowie Kräuter-salben und Kräuterpackungen herzustellen, die uns wieder zur Heilung verhelfen.

Regelmäßig entgiften

Um Krankheiten vorzubeugen oder den Gesundheitsprozess zu unterstützen, empfiehlt Hildegard, spezielle Entgiftungskuren zu machen wie z. B.:

- Aderlass *
- Wermutwein-Kur (Maikur)
- Birnhonig-Kur
- Wasserlinsenwein-Kur (Herbstkur)
- Goldkur
- Fasten

Entschlackungstherapien und Hildegard-Fastenkuren leisten einen wichtigen Beitrag, um den Körper von Schlacken und schlechten Säften zu befreien und das richtige Säftgleichgewicht im Körper zu stärken.

Das rechte Maß halten

Solange die Kräfte von Seele, Leib und Sinne im richtigen Verhältnis zueinander stehen, sind auch die vier Lebenssäfte und Elemente im Menschen im Gleichgewicht.

In diesem Zustand arbeitet der gesamte Organismus optimal und der Mensch fühlt sich durch und durch gesund. Das innere Gleichgewicht kann jedoch durch verschiedenste Einflüsse gestört oder beeinträchtigt werden.

Wenn der Mensch beispielsweise das ihm zustehende Maß überschreitet (Ess- und Trinkgewohnheiten, Leidenschaften etc.), „so bringt das dem ganzen Körper die Unwetter der verdorbenen Säfte, wie auch die Elemente sich nach dem Beispiele des Menschen verhalten. Denn alle unsere Werke berühren sich mit den Elementen und werden von ihnen aus angeregt, weil sie auch mit den Elementen in Beziehung stehen.“

In der Hildegard-Lehre steht die gesamte Schöpfung, in Form eines „geistigen Netzwerkes“, in Verbindung. Überschreitet der Mensch die göttlichen Naturgesetze, so schadet

er damit nicht nur sich selbst, sondern auch den Mitmenschen und der Umwelt.



3. Die Sinne schärfen

- Sinnvoll und fröhlich leben
- das Gehirn natürlich stärken
- den Intellekt fördern und fördern

Mit der einfachen Lebensweisheit - „Habe Liebe zum natürlichen Leben und mache von deinen fünf Sinnen den rechten Gebrauch“ - ermutigt uns Hildegard, optimistisch durchs Leben zu schreiten und Eigenverantwortung zu übernehmen.

Es liegt in der Macht jedes einzelnen Menschen, durch eine sinnvolle Lebensweise die Welt positiv zu beeinflussen.

Hildegard-Lebensregeln

- gesunde Ernährung
- natürliche Heilmittel
- sinnvolle Lebensregeln

* Buchtipp: Die kleine Aderlass-Fibel



Ernährungslehre

Jeder Mensch kann täglich aktiv einen Beitrag zur Stärkung der eigenen Gesundheit leisten. Sie müssen dazu „nur“ den Körper mit Lebensmitteln versorgen, die für den Organismus auch wirklich wertvoll sind. Bei der Auswahl der gesunden Lebensmittel ist die Hildegard-Lehre eine verlässliche Hilfe, denn Hildegard von Bingen erkannte die feinstofflichen Qualitäten der Nahrungsmittel und deren gesundheitliche Auswirkungen auf den gesamten Organismus.

Heilwert und Maß

Dabei geht es weniger um eine Vitamin- oder Mineralstofflehre, sondern um die positiven Eigenschaften der Lebensmittel in ihrer Gesamtheit. In der so genannten Subtilitätslehre nach Hildegard werden die Lebensmittel nach ihrem „Heilwert“ für die Menschen eingeteilt. Dabei ist es auch bei gesunden Speisen wichtig, maßvoll zu essen und zu trinken.

Gesunde Lebensmittel

Bohnen, Butter, Dinkel, Edelkastanien (Maroni), Fenchel, Gewürzkekse, Dinkel-Habermus, Hafer, Häuptelsalat (gebeizt mit Dill bzw.

Knoblauch oder mit Weinessig und Sonnenblumenöl), Honig (abgeschäumt), Karotten, Kichererbsen, Kürbis und Kürbiskernöl, Mandeln (süße), Meerrettich (Kren), Rettich, Rohrohrzucker (mäßige), Rote Rüben (Bete), Sellerie (gekocht), Sonnenblumenöl, Steinsalz (mäßige), Weinessig, Zwiebel (gekocht).

Gesundes Fleisch (Leber)

Geflügel (Huhn, Pute, Strauß), Lamm, Rind (mäßige), Wild (Hirsch, Reh), Ziege.

Gesunde Fische

Äsche, Bachforelle, Barsch, Dorsch, Hecht, Waller, Wels, Zander.

Gesunde Früchte

Apfel, Birne (gekocht!), Brombeere, Himbeere, Johannisbeere, Kirsche, Kornelkirsche, Maulbeere, Mispel, Quitte, Schlehe, Weintrauben, Zitrone (Orange), Datteln.

Gesunde Getränke

Bier, Dinkelkaffee, Fruchtsäfte (s. Früchte) verdünnt mit frischem „Bergkristallwasser“, Tee (Fenchel, Hagebutte, Salbei), Wein, Ziegenmilch.

Gesunde Gewürze

Bachminze, Beifuß, Römische Bertramwurzel (Anacyclus pyrethrum), Brennessel, Brunnenkresse, Diptamwurzel, Enzianwurzel, Fenchel, Flohsamen, Galgantwurzel (Alpinia officinarum), Knoblauch (roh), Krauseminze, Kubeben, Lavendel, Liebstöckel, Lorbeerfrüchte, Melde, Mohn, Muskatnuss, Mutterkümmel, Nelken, Petersilie, Poleiminze, Quendel, Rainfarn, Salbei, Schafgarbe, Süßholzwurzel, Weinraute, Ysop, Zimt.

„Küchengerichte“ meiden

Aal, Ente, Erbsen, Erdbeere, fettes Fleisch, Gurken, Hausgans, Heidelbeere, Holunder, Kohl, Krebse, Lauch (Porree), Linsen, Nachtschattengewächse (z.B. Kartoffeln), Olivenöl, Pilze, Pfirsich, Pflaume, raffinierter Zucker, Rispenhirse, Rohkost, Schleie, Scholle, Schweinefleisch*, Weizenweißmehl, Wurst.

* Bei schweren Krankheiten (z. B. Krebs) sollte generell auf tierisches Eiweiß verzichtet werden.

Die erste Mahlzeit

Nach Hildegard von Bingen beginnt ein guter Tag mit einer warmen Mahlzeit, „damit der Magen warm wird.“

Schon die erste Mahlzeit entscheidet darüber, wie der Magen über den weiteren Tagesverlauf seine Funktion ausüben kann. Die Unsitte, kalte Joghurts bzw. kalte Fruchtsäfte zum Frühstück zu genießen, schadet dem Magen über den gesamten Tag. Mit einer warmen Frühstücksmahlzeit muss der Magen erst einmal auf „Betriebstemperatur“ gebracht werden. So können über den Tag dann auch kalte Gerichte besser vertragen werden. Sehr gut eignet sich als Startmahlzeit getoastetes Dinkelbrot und Dinkelkaffee (Fencheltee) oder das am Herd erwärmte Fruchthabermus.

Mittags frühstücken

Der guten Verdauung wegen rät Hildegard allerdings, das Frühstück möglichst spät einzunehmen.

„Einem körperlich gesunden Menschen ist es gut und heilsam für eine ordentliche Verdauung, dass er sich des Frühstücks enthält bis kurz vor Mittag oder um Mittag herum.“

Nur Kranke und Schwache sollen gleich am Morgen frühstücken, damit sie wieder zu Kräften kommen. Völlig gesunde Menschen können auf das Frühstück bedenkenlos verzichten und erst zu Mittag die erste warme Mahlzeit zu sich nehmen.

Tipp: Genießen Sie vor dem Frühstück Fenchelkörner (Fenchel-Tabs), dies bereitet eine gute Verdauung und erfrischt den Atem.

Maßvolles Trinken

Hildegard empfiehlt, zu den Mahlzeiten auch regelmäßig zu trinken, jedoch nicht zu viel, denn dadurch wird eine „stürmische Überschwemmung“ der Körpersäfte ausgelöst und die guten Säfte werden im Körper (zu sehr) verdünnt.

Dabei gilt Wasser allein nicht unbedingt als ein gesundes Getränk (siehe Gesunde Getränke)

Rohkost belastet

Weiters rät Hildegard von „nicht zurecht gemachten Speisen“ in Form von „Rohkostgerichten“ ab. Sie empfiehlt, die Speisen zu kochen, zu garen oder zu braten. Durch die Hitzeeinwirkung gehen Vitamine zwar teilweise „verloren“, doch andere sehr wichtige Vitalstoffe werden dadurch für den Körper besser verwertbar und verfügbar gemacht.



Hildegard-Küche

Die Hildegard-Küche ist altbewährt aber doch anders als die herkömmliche Traditionsküche. Ein großer Unterschied findet sich schon bei der Wahl des verwendeten Hauptgetreides. Anstelle von Weizen kommt in der Hildegard-Küche hauptsächlich der Dinkel zum Einsatz.

Dinkel

Er ist das allerwichtigste Lebensmittel in der Hildegard-Ernährung, denn „Dinkel bereitet gesundes Fleisch, rechtes Blut und einen frohen Sinn.“

Ungekreuzter Dinkel ist vollwertig, leicht verträglich und gut verwertbar. Dieses Getreide ist für alle Menschen ein wertvoller Beitrag zur Förderung der Gesundheit - Dinkel dient als

- gesundes Basislebensmittel
- Aufbaunahrung für Kinder
- Energiespender für Sportler
- Stärkung für schwache Menschen

Dinkelkorn weist eine gleichmäßigere Verteilung und einen höheren Gehalt an wichtigen

Nährstoffen auf, als es bei Weizen der Fall ist. Veredelte Produkte wie Dinkel-Nudeln besitzen daher auch höhere Anteile an Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Dinkel ist somit vollwertiger als andere Getreidearten und wird zudem erfolgreich bei Lebensmittelallergien und Weizenallergie eingesetzt, da so gut wie keine Unverträglichkeiten auftreten.

Menschen mit Weizenunverträglichkeit können dementsprechend ihre Ernährung komplett auf Dinkel umstellen. Das Getreide ist zwar nicht glutenfrei, jedoch werden Dinkel-Gluten im Allgemeinen viel besser vertragen als Weizen-Gluten.

„Wie immer gegessen, ob als Brot oder sonstwie gekocht, Dinkel ist gut und bekömmlich.“

Da nach Hildegard Dinkel in jeder Form gesund ist, kann er sehr abwechslungsreich gegessen werden, z. B. als

- Dinkelbrot und -Mehlspeisen
- Dinkelgrießsuppe
- Dinkelkernotto (Dinkelreis)

- Dinkelnudeln und -Gebäck
- Dinkelhabermus
- Dinkelkaffee

Zucker & Salz - Essig & Öl

Weinessig, Salz und Zucker beschreibt Hildegard als notwendige und gesunde Nahrungsmittel, immer in Bezug auf eine maßvolle Verwendung.

Bleibt noch die Frage: Rohr- oder Rübenzucker? Beides ist erlaubt, Hildegard beschreibt auch gekochte Rüben als positiv, da sie „keine schlechten Säfte machen“. In der heutigen Zeit ist aber der Griff zum naturbelassenen Rohrzucker sicher die bessere Wahl, da man nur so etwaige industrielle Beigaben bei Zucker ausschließen kann.

Das gleiche gilt für Salz. Zu bevorzugen ist aus Sole bereitetes und unbehandeltes Siede-Salz. Dabei muss das Salz nicht unbedingt vom Himalaya kommen, heimisches Steinsalz ist genauso wertvoll.

Beim Essig bevorzugt Hildegard den Weinessig, da er hochwertiger und für den Menschen zuträglicher ist.

Das heutzutage so hochgelobte Olivenöl soll nach Hildegard nicht verwendet werden, da es „nicht viel zum Essen taugt und andere Speisen schlecht genießbar macht“.

Anstelle von Olivenöl empfiehlt sich die Verwendung von Sonnenblumenöl, Kürbiskernöl oder Walnussöl. Auch die Verwendung von Butter ist erlaubt. Nach Hildegard ist Butter ein gutes und gesundes Grundnahrungsmittel. Korpulente Menschen sollten sie aber nur maßvoll einsetzen, um zusätzliche Gewichtsbelastungen zu vermeiden.

Maroni

Ein durch und durch gesundes Lebensmittel stellen die Edelkastanien oder Maroni dar. Ob gekocht, gebraten oder sogar roh, die Maroni sind in jedem Fall gesund.

Sie werden zu Huhn, Truthahn, Kalb, Lamm und Wild als Beilage gereicht, oder auch zum Füllen verwendet. Als Süßigkeit werden Edelkastanien glasiert oder zu traditionellen Desserts wie Maroni-Keks, -Pfannkuchen und -Pudding verarbeitet. Weit verbreitet sind zudem geröstete Esskastanien, die im Winter auf Straßen verkauft werden. Im übrigen sind Edelkastanien glutenfrei, das Mehl kann daher von Zöliakie-Patienten als Getreideersatz verwendet werden.

„Alles was im Kastanienbaum ist, auch seine Frucht, ist sehr nützlich gegen jede Schwäche, die im Menschen ist.“





Fenchel

Fenchel

Besonders zu empfehlen ist nach Hildegard auch der Fenchel. Der tägliche Genuss von Fencheltee, Fenchelgemüse oder Fenchelsamen stärkt den Magen, reguliert die Verdauung und stabilisiert die Gesundheit. Mit Fenchelsamen können Fleisch, Fisch, Brot und Käse gewürzt werden. Dünn geschnittene Scheiben der Fenchelknolle geben jedem Salat eine besondere Note und bringen Abwechslung in den Speiseplan.

„Wie auch immer Fenchel gegessen wird, macht er den Menschen fröhlich, vermittelt eine angenehme Wärme und guten Schweiß und bereitet auch eine gute Verdauung.“

Für gesunde Menschen stehen natürlich auch noch viele weitere Gemüse zur Wahl. Bohnen als Beilage, Brennnessel als Spinat, gekochte Kichererbsen, Knoblauch, Kürbis in Suppe, Karotten-Gemüse, Rettich-Salat, Rote Bete, gekochter Sellerie und Zwiebel - alle finden ihren Platz in der Hildegard-Küche.

„Wenn die Säfte im Menschen die richtige Ordnung und das rechte Maß bewahren, so befindet er sich in Ruhe und in körperlicher Gesundheit. Haben sie sich aber in Gegensatz zueinander gestellt, dann machen sie ihn hilflos und krank.“

Gewürze

Gerne als die „Hormone der Küche“ bezeichnet, finden sich zahlreiche nützliche Gewürze in der Hildegard-Küche. Je nach Gericht und Geschmacksrichtung kann der Einsatz der Gewürze variiert werden.

Die **Bachminze** soll mit den Speisen mitgekocht werden, gibt dem Essen einen mild-minzigen Geschmack und fördert eine gute Verdauung.

Beifußkraut ist aromatisch-würzig, leicht bitter und fördert die Durchblutung des Magens.

Die **Bertramwurzel** gilt neben Galgant und Quendel als eines der drei Haupt-Gewürze in der Hildegard-Küche und kann so gut wie je-

der Speise zugefügt werden. Die Inhaltsstoffe des Bertrams verbessern unter anderem die Aufnahme von Vitalstoffen im Darm. (s.a. Seite 25)

Die **Diptamwurzel** stärkt das Herz und unterstützt den Blutfluss in den Adern.

Das Pulver der **Galgantwurzel** gibt dem Essen eine gesunde Schärfe. Galgant wirkt antiviral, unterstützt die Verdauung und belebt die Körperfunktionen. Ideal auch zur Vorbeugung in der kalten Jahreszeit, um die Abwehrkräfte zu unterstützen. (s.a. Seite 26)

Die **Krauseminze** bereitet ein würziges Aroma, erwärmt den Magen und unterstützt die Verdauung.

Der **Kubebenpfeffer** ist intensiv und wird als kühlend wahr genommen. Er bereitet ein fröhliches Gemüt, fördert klares Denken und unterstützt die Gehirnleistung.

Die **Muskatnuss** öffnet das Herz, reinigt die Sinne und unterstützt eine klare Auffassungsgabe.

Quendel oder auch Feldthymian genannt, soll mit den Speisen mitgekocht werden und bereitet so eine schöne Haut. (s.a. Seite 27)

Salbei kann roh und gekocht verwendet werden und unterstützt die Entgiftungsfunktionen des Körpers.

Die **Süßholzwurzel** eignet sich insbesondere für süße Nachspeisen. Sie bereitet eine klare Stimme, unterstützt ein ausgewogenes Gemüt und erhellt die Augen nach Hildegard.

Das **Ysopkraut** soll in Pulverform mit den Speisen mitgekocht werden. Es unterstützt die Leber und die Lunge.

Zimt wird bei Hildegard als sehr positiv beschrieben. Neuere Studien zeigen, dass durch die regelmäßige Einnahme von Zimt die Zuckerverdauung wesentlich unterstützt werden kann.

Abschließend kann man sagen: Wer den „Küchen-Geheimnissen“ von Hildegard einen festen Platz in seiner täglichen Ernährung gibt, kann in jedem Fall langfristig von dieser gesunden Lebensweise profitieren.



Hildegards Ernährungstipps

- die erste Mahlzeit sollte warm sein
- Gesunde sollen spät frühstücken
- 2 - 3 Mahlzeiten pro Tag einnehmen
- zum Essen soll getrunken werden
- kurzer Mittagsschlaf ist gesund
- nicht zu viel, zu heiß, zu kalt essen/trinken
- Rohkost belastet den Magen
- Speisen kochen, garen, braten
- nach dem (Abend)essen spaziergehen



Hildegard-Fasten

Die Wurzeln des Heilfastens reichen bis in die Antike zurück. Der griechische Arzt Hippokrates, der vier Jahrhunderte vor Christi praktizierte, empfahl das Weglassen von Nahrung, um „den inneren Arzt wirken zu lassen“.

Heilfasten nach Hildegard ist nicht mit Hungern oder mit einer Diät zur Gewichtsreduktion gleichzusetzen - es handelt sich um den bewussten Verzicht auf belastende Nahrungsmittel für eine begrenzte Zeit. Dadurch erhält der Körper mehr Energie für gesundheitsfördernde Entschlackungs- und Selbstheilungsprozesse, was eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus bewirkt.

„Wer nicht ganz gesund und noch nicht krank ist, dem bringt maßvolles Fasten die Gesundheit zurück. Auch die Gesunden sollten diese Kur machen, weil es ihnen die Gesundheit erhält, damit sie nicht krank werden.“

Zirka 35 % unseres Energiehaushaltes werden zum Verarbeiten der täglichen Nahrung auf-

gewendet. Beim Heilfasten nutzt der Körper diese Energieersparnis, um Entschlackungs-, Entgiftungs- und Selbstheilungsprozesse einzuleiten. Sämtliche Stoffwechselvorgänge werden neu in Schwung gebracht, was viele gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Der Körper hat mehr Energie zur Verfügung, die Leistungsbereitschaft steigt und chronische Erkrankungen können gelindert werden. Fasten ist demnach für fast alle Menschen empfehlenswert. In Zweifelsfällen sollte man eine Fastenkur mit dem Arzt oder Therapeuten vorher absprechen.

Heilfasten löst Heilreaktionen aus

Durch den Abbau von Giftstoffen und der Ausscheidung von Stoffwechselschlacken wird das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert.

Das Hildegard-Fasten schafft auch freien Raum für geistige Klarheit, Seelenerforschung, Ruhe und Gebet. Gestresste Menschen erhalten dadurch Abstand von den täglichen Belastungen und gewinnen neue

Energie für mehr Freude und Erfüllung im Leben.

Um in den Genuss der zahlreichen Vorteile für die Gesundheit zu kommen, ist es von Bedeutung, richtig zu fasten.

Fasten-Dauer

Das Hildegard-Heilfasten zur allgemeinen Steigerung des Wohlbefindens dauert gewöhnlich sechs bis zwölf Tage. Das Heilfasten bei chronischen Erkrankungen kann auf bis zu vier Wochen ausgedehnt werden.

Vorbereitung auf die Fastenkur

Eine gute Möglichkeit zur Vorbereitung auf eine Fastenkur wäre, wenn vorher zwei Mal pro Woche ein Entlastungstag nach unten angeführtem Speiseplan eingelegt werden würde.

Zwei Tage vor Beginn des Heilfastens beginnt man, sich mental auf die Kur vorzubereiten und trinkt als Tagesgetränk zwei bis drei Liter Fenchel- oder Fastentee.

Die eigentliche Fastenkur

Der tägliche Speiseplan der Heilfastenkur sollte wie folgt gehalten werden:

Am Morgen

eine Portion Frucht-Habermus (= gekochter Dinkelschrot mit getrockneten Früchten und wichtigen, energiespendenden Gewürzen wie Bertram, Galgant, Flohsamen und Zimt).

Zu Mittag

zwei bis drei Teller Hildegard-Fastensuppe (= rein pflanzliche Suppe mit hochwertigen Inhaltsstoffen wie Dinkelgrieß, Hildegard-Gewürzen und gesundem Gemüse).

Am Nachmittag

einige Quitten-Tabletten (zur verbesserten Ausscheidung von Säuren), ein frischer Apfel und/oder einige Hildegard-Gewürzkekse.

Am Abend

ein bis zwei Teller Hildegard-Fastensuppe; zwei bis vier Quitten- bzw. Gewürzkekse.

Als Tagesgetränk

dienen ca. 2-3 Liter ungesüßter Fencheltee oder Fastentee.

Besonders wichtig sind tägliche Phasen körperlicher Aktivität wie etwa eine schöne Wanderung in der Natur oder sonstige wohltuende körperliche Ertüchtigung.

Phasen der Ruhe, Gebet und Seelenerforschung tragen ebenso zu einem erfolgreichen Hildegard-Fasten bei.





Wermutwein Maikur

Wermut

„Trinke den Wermutwein nüchtern von Mai bis Oktober, an jeden dritten Tag, das beseitigt die Lanksucht (Nierenschwäche) und die Melanche, macht die Augen klar, stärkt das Herz, lässt nicht zu, dass die Lunge schwach wird, wärmt den Magen, reinigt die Eingeweide und bereitet eine gute Verdauung.“

Diese Frühjahrskur ist die beste Möglichkeit, den Körper bei der körpereigenen Entgiftung und Entschlackung nachhaltig zu unterstützen und damit die Abwehrkräfte des gesamten Organismus aufzubauen und zu stärken.

Die Hildegard-Wermutkur ist seit Jahrzehnten ein bewährtes Naturmittel, um den Organismus von seinen „Sondermülldeponien“ zu reinigen. Durch die regelmäßige Verwendung bleibt der Körper gesund und kann seine natürlichen Selbstregulationsprozesse mit voller Lebenskraft ausführen.

„Wer gut reinigt, heilt gut.“

Den Körper entschlacken

Hildegard nennt zu Beginn die positive Wirkung auf die Nierenfunktion und meint damit das gesamte Nierensystem („Lanken“), von wo aus viele Krankheiten ihren Ursprung nehmen können. Die von Hildegard beschriebene Lanksucht führt meist zu gefährlichen Gefäßablagerungen, die sowohl das Gehirn, das Herz sowie die Sehkraft und die Eingeweide (Hormondrüsen) beeinträchtigen können. Gesunde und gut funktionierende Nieren klären Stoffwechselprodukte und scheiden Schlackenstoffe aus. Sie sind die Basis für eine stabile Gesundheit und - wie Hildegard schreibt - unsere eigentlichen Altersorgane.

Das Immunsystem stärken

Bei einer geregelten Verwendung von Wermut-Bitterstoffen über einen längeren Zeitraum wurde zudem eine positive Wirkung auf das darmassoziierte Immunsystem festgestellt. Durch die Stärkung des Immunsystems ist die Maikur auch zur Vorbeugung von Grippe und Erkältungskrankheiten zu empfehlen.

Die Verdauung anregen

Die Wermutbitterstoffe stimulieren zudem die Freisetzung von Gastrin, das für die Erhaltung der Magensekretion, für die Anregung der Darmbewegung und Verdauung sowie

Die ätherischen Öle und Bitterstoffe des Wermuts fördern die Verdauung und unterstützen natürliche Stoffwechsel- und Entschlackungsvorgänge.

für die Galle- und Pankreassekretion (Bauchspeicheldrüse) sehr wichtig ist. Der Wermutsaft ist ein pflanzliches Tonikum (Kräftigungsmittel) mit einer anregenden Wirkung auf den Kreislauf.

In Kombination mit den antioxidativ wirkenden Vitalstoffen des Weins (z. B. Resveratrol) kann das Wermutelixier zudem einen positiven Einfluss auf die Blutfette haben und vorzeitige Alterungsprozesse im Körper verlangsamen.

Original Hildegard-Rezeptur

Naturbelassener Wermutsaft, der im Frühjahr geerntet wird und echter Bienenhonig sowie biologischer Wein bilden die Zutaten für dieses Kräutertonikum nach der Hildegard von Bingen Originalrezeptur.

Der Beginn dieser Entschlackungskur soll nicht frei gewählt werden, sondern ist nach Hildegard an den Wonnemonat Mai gebunden.

Im Frühling ist die aufkeimende Kraft der Natur am deutlichsten sichtbar.

Auch der menschliche Körper unterliegt diesem natürlichen Biorhythmus. Im Frühling stellt sich der Organismus von „Winterbetrieb“ wieder auf „Sommerbetrieb“ um. Durch die längeren Lichtphasen sinkt der menschliche Melatonin-Hormonspiegel, wodurch das Schlafbedürfnis zurück geht und wir wieder aktiver werden.

Diese Umstellung des Organismus verläuft aber nicht immer ganz reibungslos. Viele Menschen leiden deshalb im Frühjahr an Antriebslosigkeit und Abgeschlagenheit. Diese so genannte Frühjahrsmüdigkeit hat viele Gesichter und lässt den Körper nicht recht in Schwung kommen.

Deshalb empfiehlt Hildegard von Bingen, im Mai mit der Wermutkur zu beginnen und so auch diese „Umstellung“ und Erneuerung des Körpers zu unterstützen.

Die Kurdauer für beste Wirkungen

Damit die Wirkungen des Wermutweins optimal zur Entfaltung kommen, ist es aber auch wichtig, jeden dritten Tag ein Likörglas vor dem Frühstück zu trinken, kurmäßig von Mai bis Oktober.

Durch die kurmäßige Verwendung des Wermutweins werden alle Hauptorgane über diesen gesamten Zeitraum gestärkt und die rhythmisch verlaufenden Entgiftungs- und Entschlackungsvorgänge regelmäßig unterstützt. Der gereinigte Organismus kann die körpereigenen Regenerationsvorgänge wieder besser ausführen, wodurch die Gesundheit stabilisiert wird und die Anfälligkeit gegenüber Krankheiten reduziert wird.

Wermutwein - Frühjahrskur eine gute Unterstützung

- zur Entschlackung und Entgiftung des gesamten Organismus
- zur Stärkung von Herz und Kreislauf sowie der Blut- und Lymphgefäße
- zur Steigerung der Abwehrkräfte
- zur Verbesserung der Verdauung
- bei (Frühjahrs-) Müdigkeit und Niedergeschlagenheit
- bei Übersäuerung und Allergien

Die wichtigsten Hildegard-Mittel

Akeleiblätter (-Tropfen)	Virusfieber, Lymphknoten, Polypen, Angina
Andornkraut-Suppe	Mandeln, Rachen, Kehlkopf, Nebenhöhlen
Andornwein	Husten
Aronwein	Melancholie, Traurigkeit
Bachminze	Verdauungshilfe, gesundes Gewürz
Balsam-Fenchel-Tee (-Tropfen)	Nerven, Unruhe, Verwirrtheit, Stress
Beifußkraut	Ess- und Trinkschmerzen, Magen, Darm
Bergkristall (Scheibe)	Synkope, Panik, Stress, Kropf
Bertramwurzel	Blut, Resorption, Verdauung, Fehlsäfte
Betonikakraut (Kissen)	gesunder Schlaf, Traumregulierung
Birnhonig-Bärwurz-Mischung	Entgiftung, Migräne, Verdauung, Übersäuerung
Bitterkräuter-Tropfen	Abwehrkräfte, Kreislauf, Verdauung, Vitalkraft
Dachsfell	Gesundheitsstärkung, Durchblutung, Beine
Dinkelgetreide	für gesundes Fleisch und Blut und frohen Sinn
Dinkelkaffee	gesunde Alternative und koffeinfrei
Diptam-Honigessig (-Trank)	Gefäßentschlackung
Diptamwurzel	Durchblutung, Blutfette
Eisenkraut (Umschläge)	Entzündungen, „Tennisarm“, Wundheilung
Fasten-Dinkelsuppe	leicht verdaulich, Schonkost, Darmentlastung
Fasten-Tee	natürlicher Tee mit Hildegard-Kräutern
Fenchel Früchte (Pulver, Tabs)	Magen, Sodbrennen, Fröhlichkeit, frischer Atem
Fenchelmischung (Sivesan, Tabs)	Immunsystem, Kraft, Verdauung (Aufstoßen)
Flohkrautwein	Allergie/Fieber, Frohsinn, Gehirngesundheit
Flohsamen (Flohsamenkekse)	Verdauung, darmreinigend
Fruchthabermus	gesundes Hildegard-Frühstück
Galgantwein	Übersäuerung, Rücken, Seite, Fehlsäfte
Galgantwurzel (Pulver, Tabs, Tropfen)	Herz, Kreislauf, Abwehrkräfte, Fieber, Gewürz
Gewürzkekse	Nerven, Konzentration, Frohsinn, Vitalität, Blut
Hirschzungenwein	Leber, Lunge, Eingeweide, Hormonregulation
Jaspis (Scheibe, Ohrlive)	Herz, Gicht, Schlafstörungen, Schwerhörigkeit
Klettenwein	Steinleiden (Blase, Niere)

Königskerzenwein	Hals-, Brustschmerzen, Heiserkeit
Krauseminzenwein	Übersäuerung, Fehlsäfte
Kubebenfrüchte	Frohsinn, Konzentration, Hyperaktivität
Leinsamen (Gel)	Pflege b. Verbrennungen, Sonnenbrand
Lilien-Gesichtswasser	Hautpflege, Akne, unreine Haut
Lungenkraut-Wein (Tee)	Lunge
Mariendistel-Einreibung (-Öl)	Krampfadern
Maronibrei-Mischung	Magen, Darmleiden, Reinigung
Maronifrüchte (Edelkastanien)	Nerven, Gehirn, Frohsinn, Herzstärke, Milz
Maronihonig (Edelkastanien in Honig)	Lebergesundheit
Meisterwurzel (Wein)	Hildegard-Universalfiebersmittel
Muskatellersalbeiwein	Magen-, Darmsanierung, Appetitlosigkeit
Mutterkrautsalbe	Menstruationsbeschwerden, Koliken
Mutterkümmel	Käsegewürz, Ausgeglichenheit
Ölblattsalbe	Herz, Rücken, Seite, Nieren, Übersäuerung
Pelargoni-Mischpulver	Grippe-Glühwein, Heiserkeit, Halsweh
Pelargoni-Spray	Schnupfen, Atemwege
Petersilienhonigwein	Herz, Kreislauf, Müdigkeit, Milz, Vitaltrank
Pfirsichblätterwein	Schlechter Atemgeruch, Ohr, Stirn, Nebenhöhlen
Pflaumenhaarwasser	remineralisierende Haarpflege, Kopfhaut
Poleiminzentrunk	Darmgesundheit, Reinigung, Magennerven
Quendelkraut	Hildegards Hautgewürz
Quendelsalbe	Hautausschläge, unreine Haut
Quittenfrucht (Tabs, Kekse)	Übersäuerung, rheumatische Beschwerden
Rainfarnkraut (Suppe)	Erkältungen, Husten, Schnupfen
Rainfarnwein	Harnverhalten, Prostata
Rebaschenlauge (Zahnwein)	Zähne und Zahnfleisch
Reböl	Ohr- und Kopfschmerzen
Rosen-Massageöl	Verspannungen, Krämpfe, Durchblutung
Salbeiblätter	Ausleitung von Schadsäften (Umweltgiften)
Sanikelwein	Magen, Eingeweide
Schafgarbenkraut	Wundheilung (Umschläge)
Schafgarbenpulver	innere Verletzungen (Operation)
Süßholzwurzel	Augen, Friedfertigkeit, Verdauung
Tannensalbe	Magen, Milz
Topas	Augen, Gebet
Veilchensalbe	Geschwüre, Hautpflege, Narben, Brust, Kopf
Veilchenwein	Melancholie, Lunge
Wasserlinsenwein	Entgiftung, Säftegleichgewicht, Vicht
Wermut-Hautöl	Husten, Brustschmerzen
Wermutsalbe	Gelenksbeschwerden, Übersäuerung
Wermutwein (Maikur)	Entschlackung, Organstärkung, Niere, Gefäße
Ysopkraut	nützliches Reinigungsgewürz (mitkochen)
Zimt	fördert Heilsäfte im Körper, Gewürz
Zitwerwein	Gliederzittern

Petersilienwein



„**W**er im Herzen oder in der Milz oder in der Seite leidet, der trinke oft vom Petersilienwein...“

Das Herz ist die Zentrale für unsere Gesundheit und Vitalität. Nach Hildegard steht die Gesundheit des Herzens in engem Zusammenhang mit der Milz, die als vorgeschaltetes Schutz- und Entgiftungszentrum des Herzens fungiert und der Blutbildung sowie der Abwehr von Infektionen und Tumorzellen dient.

Der Petersilienwein ist das beste Hildegardsmittel, um die Gesundheit von Herz und Milz zu stärken und den Herzmuskel zu entsäuern. Naturbelassener Wein, Honig, Weinessig und frische Petersilie bilden die Zutaten für diesen Kräutertrank.

In der Petersilie finden sich ätherische Öle, Bioflavonoide, Provitamin A und Vitamin C.

Die entlastende Wirkung auf den Herzmuskel wird unter anderem durch die entwässernden Eigenschaften der ätherischen Öle herbeigeführt. In der speziellen Rezeptur des Petersilienweins liegen die ätherischen Öle in gelöster Form vor und werden dadurch für den Körper bioverfügbar gemacht. Die Wein-Honig-Würze übernimmt dabei neben der Löslichkeit eine wichtige Aufgabe als Transportmittel und trägt zur Entsäuerung des gestressten (dauerbelasteten) Herzmuskels bei.

Dem Traum, ein biblisches Alter zu erreichen und den Zivilisationskrankheiten zu entgehen, können wir durch aktive Herz- und Kreislauf-Pflege wesentlich näher rücken.

Die hildegardischen Lebensregeln über Seele, Leib & Sinne sind dabei ein genauso wesentlicher Bestandteil wie aktive Vitalisierungsmaßnahmen für Herz und Kreislauf, ausgewogene Hildegard-Ernährung und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft.

Der wohlschmeckende Petersilienwein hat sich über Jahrzehnte bewährt und wird gerne kurmäßig angewendet. Dabei wird drei Mal täglich ein Likörglas getrunken. Je nach Bedarf beträgt die Kurdauer zwischen zwei Wochen und mehreren Monaten.

Der Petersilienwein eignet sich zur:

- Vitalisierung des Kreislaufsystems
- Stärkung des Herzens
- Schlafregulation
- Blutdruckregulation
- Unterstützung der Milzfunktion
- und bei Stress und Müdigkeit

Muskatellersalbei

„Bei Magen- und Darmschwäche trinke Muskatellersalbeiwein oft nach dem Essen und zur Nacht. Der Magen wird gestärkt oder gereinigt werden und du wirst zum Essen Lust haben. Das vertreibt nämlich alten und verhocten Schleim im Magen-Darm.“

Der Muskateller-Salbei wurde früher in den Weinbaugebieten Europas als Gewürz und Heilpflanze kultiviert. Durch seine großen, breiten Blätter und einer Wuchshöhe von über einem Meter unterscheidet er sich deutlich vom Gartensalbei.

Der Muskatellersalbeiwein kommt nach Hildegard bei sämtlichen Beschwerden im Bereich des Magens und des Darms zum Einsatz, wie z. B. bei

- Magenempfindlichkeit (Schmerzen)
- empfindlicher Magenschleimhaut
- Verdauungsschwäche
- Appetitlosigkeit
- Darmsanierung

In der westlichen Welt wird heutzutage viel zu viel gegessen, meist auch zu fett, zu süß oder zu salzig. Hildegard schreibt, dass dadurch der Magen mit viel Schleim belastet wird und sich schlechte und schädliche Säfte sowie üble Darmgase bilden. Damit es in weiterer Folge nicht zu echten Erkrankungen des Verdauungsapparates kommt, ist es empfehlenswert, eine Darmsanierung zu machen und die Verdauungsorgane zu reinigen und zu stärken.

Eine Kur mit dem Muskatellersalbeiwein über mehrere Wochen stärkt und reinigt den Magen- und Darmbereich auf ganz natürliche Weise.

Bei Salbei wurden antibakterielle, krampflösende sowie entzündungshemmende und schweißhemmende Wirkungen nachgewiesen.

Der nach Hildegard von Bingen Originalrezeptur hergestellte Muskatellersalbeiwein

enthält neben Muskatellersalbei und Honig auch noch Fenchel und Poleiminze, die nach Hildegard eine besonders positive Wirkung auf den Magen und den Verdauungsapparat ausüben.

Poleiminzentrank

Als wertvolle Ergänzung zum Muskatellersalbeiwein finden wir bei Hildegard auch noch den Poleiminzentrank. Dieses alkoholfreie Kräutergetränk „macht einen kalten Magen warm, reinigt Magen und Darm und klärt die Augen“.

Die aromatische Poleiminze wirkt entspannend und beruhigend auf Magen und Darm. Bei nervösen Magennerven, Magendrücken und Völlegefühl wirken ein bis zwei Likörgläser schnell und zuverlässig.

Tipp

Zu Darmsanierung: siehe Birnhonig-Kur (Seite 30) sowie Fenchel (Seite 12) und Bertram (Seite 25).





Wasserlinsenwein

„Wenn die Wasserlinse anderen kräftigen Heilmitteln beigefügt wird, mindert sie die unnützen Säfte im Menschen.“

Hildegard von Bingen beschreibt den Wasserlinsenwein in Zusammenhang mit einem vitalen Immunsystem.

Demnach sind es „falsch warme und falsch kalte Säfte“ im Menschen, die eine Störung des Stoffwechsels hervorrufen. Hildegard benennt dieses Ungleichgewicht des Stoffwechsels mit dem Ausdruck „Vicht“. Bemerkbar macht sich die Vicht durch Antriebslosigkeit, chronische Müdigkeit und Körperverspannungen. Oftmals wird dieses Körpergefühl wie ein im Körper wandernder Schmerz verspürt, der an verschiedenen Regionen auftreten kann.

Hildegard schreibt diesen „wandernden Säften“ eine spezielle Eigenschaft zu. Laut ihrer Aussage können sie sich an verschiedenen Stellen im Körper zusammenballen und eine Art Eiweiß-Ansammlung bilden. Diese partiellen Störungen können einzelne Körperteile, Organe oder auch das Zwischengewebe betreffen. In späterer Folge können laut Hildegard daraus Gewächse entstehen, die

den Körper negativ beeinflussen können.

Nach Hildegard kann eine Zusammenballung von schlechten Säften mit dem Wasserlinsenwein wieder gelöst werden. Eine kurmäßige Einnahme wird empfohlen und fördert einen ausgeglichenen Stoffwechsel. Je nach Bedarf wird der Wasserlinsenwein ein bis drei Monate eingenommen. Die Kur kann auch wiederholt werden und ist zudem zur Gesundheitsvorsorge geeignet.

Zur Stabilisierung des „Säftehaushalts“ und zur Stärkung der vitalen Körperkräfte hat sich die kurmäßige Einnahme in den Herbst- und Wintermonaten bewährt.

„Die Vicht entsteht nämlich aus warmen und kalten schlechten Säften. Daher trinke nüchtern vor dem Frühstück und auch vor dem Schlafengehen davon. Und die schlechten Säfte werden nicht auftreten oder sich nach dem Essen bilden.“

Für eine gesundheitsstärkende Kuranwendung sollte der Wasserlinsenwein zumindest vier Wochen lang regelmäßig getrunken werden. Morgens, auf nüchternem Magen ca. 50 ml und abends, unmittelbar vor der Nachtruhe, wieder ca. 50 ml. Für diese Kur werden drei bis vier Liter Wasserlinsenwein benötigt.

Der Weg zur Vicht lässt sich anhand von drei Punkten darstellen:

1.) Ausgangspunkt ist ein verschobenes Säftegleichgewicht. Auslöser dafür können eine falsche Ernährung, Umweltbelastungen, Stoffwechselkrankheiten oder auch Vererbung sein.

2.) Das krankhafte Milieu im Körper macht das Wachstum von Eiweißen möglich, die den Körper in zunehmendem Maße belasten.

3.) Durch stetige Vermehrung bilden sich sogenannte Eiweiß-Zusammenballungen, die für das Auftreten der Vicht verantwortlich sind.

Im Bedarfsfall (bei Vicht) ist von einer Kurdauer von drei Monaten auszugehen. Nach einer intensiven Anwendung über drei Monate soll zumindest eine zweimonatige Kurpause eingelegt werden. Danach ist eine Wiederholung der Wasserlinsen-Kur möglich und empfehlenswert.

Immunsystem und Umweltgifte

Der Wasserlinsenwein kann auch vorbeugend zur Abwehrstärkung getrunken werden. Insbesondere auch zur besseren Ausscheidung von klassischen Umweltgiften (wie z.B. Rückstände aus Amalgam-Behandlung, Weichmacher von Plastikprodukten, Waschmittel- und Kosmetikrückstände, Medikamentenrückstände oder Giftstoffe aus Abgasen und Industrie).

Das Tückische an den Umweltgiften ist deren „gute“ Bioverfügbarkeit. Die einzelnen Stoffe liegen gelöst vor oder werden durch Haut und Lunge in den Körper eingebracht. Dort angelangt, finden sie schnell den Weg zur Ablagerung in Fettgewebe, Kernfleisch oder Zwischen-Zellwasser. Die vermehrte und regelmäßige Aufnahme derartiger Stoffe leitet

im Körper einen schleichenden Vergiftungsprozess ein. Aufgrund der Tatsache, dass Umweltgifte in der Lage sind, das Säftegleichgewicht bzw. den Stoffwechsel zu stören, gelten sie als mögliche Auslöser für Immunschwäche und Krebserkrankungen.

Die Wasserlinsen-Kur kann man mit der regelmäßigen Einnahme von Salbeipulver (Presslingen) kombinieren. Hildegard von Bingen schreibt dem Salbei nämlich starke entgiftende Kräfte zu. Zudem hilft er auch gegen übermäßiges Schwitzen, welches durch Schadsäfte im Körper (Umweltgifte) hervorgerufen werden kann.

Wasserlinsenwein unterstützt

- die Ausleitung von Umweltgiften und Schlacken aus der Zellmatrix
- die Balance der Körpersäfte
- die Entgiftung des Organismus
- die körpereigenen Vitalkräfte und
- schützt vor Vicht



Hirschzungenweine

„Der Hirschzungenweine hilft der Leber, der Lunge und den Eingeweiden und nimmt die innere Fäulnis und den Schleim weg.“

In der Hildegard-Lehre ist der Hirschzungenweine ein Universalmittel für die Gesundheit aller inneren Organe und wird zur Unterstützung bei Hormonregulationsstörungen empfohlen.

Zudem reinigt der Hirschzungenweine den Körper von „inneren Fäulnisstoffen“ (Entzündungen) und Verschleimungen.

Gute Erfahrungen wurden auch bei (chronischem) Lungenbeschwerden, hartnäckigem Husten und schlechten Leberwerten gemacht.

Die Leber steht in ihrer Funktion direkt mit der Lunge in Verbindung, da sie die Energie für die Durchblutung des Atmungsorgans liefert. Daher kann gerade bei sehr hartnäckigem Langzeit-Husten oftmals der Einsatz von

Der Hirschzungenweine kann laut Hildegard generell zur Stärkung der Leber eingesetzt werden. Eine besonders wirkungsvolle Ergänzung zu dieser Anwendung ist die kurmäßige Einnahme von Edelkastanien in Honig. Beide Hildegard-Mittel in Kombination können eine gute Stärkung des Entgiftungsorgans bewirken.

Einer kurmäßigen Einnahme von Hirschzungenweine sollte im Idealfall eine gründliche Entgiftung und Darmsanierung mit der Birnhonig-Kur (s. a. Seite 30) vorangehen.

Im Anschluss wird für mindestens sechs Wochen der Hirschzungenweine getrunken. In der ersten Woche wird drei Mal täglich ein Likörglas (ca. 50 ml) nach dem Essen getrunken. Von der zweiten bis zur sechsten Woche kommt zumindest zwei Mal täglich ein Likörglas vor und nach dem Essen zum Einsatz. Die Kurmenge liegt hier bei acht Litern Hirschzungenweine.

Diese intensive Hildegard-Kur ist oftmals eine Initialzündung zur Reaktivierung der körpereigenen Stoffwechselfunktionen. In der Praxis hat sich gezeigt, dass je nach Bedarf eine Fortsetzung der Kur sinnvoll sein kann. Die Einnahmemenge wird dabei aber auf ein Likörglas täglich (nach dem Abendessen) reduziert. So kann auch eine langfristige Unterstützung des Stoffwechsels gewährleistet werden.



Hirschzungenfarn, *Phyllitis scolopendrium*

Hirschzungenweine sinnvoll sein. Durch die Stärkung der Leberfunktion kann auch die Durchblutung der Lunge verbessert werden. In vielen Fällen kann so eine Milderung des (chronischen) Hustens erzielt werden.

Hirschzungenweine

- stärkt und reinigt die Lunge
- hilft der Leber
- unterstützt die inneren Organe (Hormonregulation, Wechseljahre)
- nimmt die innere Verschleimung (Entzündungen)

Bertramwurzel

Die im Mittelmeerklima gedeihende „Römische Bertramwurzel“ wird seit Jahrhunderten als speichelziehendes Gewürz verwendet. Nach Hildegard von Bingen hat der Bertram jedoch noch viel mehr zu bieten. Im Buch *Physica* schreibt Hildegard:

„Bertram mindert die Fäulnis im Körper, vermehrt das gute Blut und bereitet einen klaren Verstand im Menschen. Aber auch den Schwachen bringt er wieder zu Kräften, und im Menschen schickt er nichts unverdaut heraus, sondern bereitet ihm eine gute Verdauung.“

Bertram ist nach Hildegard an der Bildung von körpereigenen Vital- und Abwehrstoffen beteiligt und hat eine antivirale Wirkung. Durch seine Scharfstoffe und ätherischen Öle unterstützt dieses Gewürz den Körper bei der Abwehr von mikrobiellen Angriffen. Besonders bewährt hat sich Bertram bei Infekt-Anfälligkeit und Verdauungsstörungen. Zudem zeigt die Wurzel besonders positive Eigenschaften für den Verdauungsvorgang.

Sie dient förmlich als Schleuse für die Verwertung von wichtigen Vitalstoffen im Körper. Häufig kommen nicht alle Nährstoffe dort an, wo sie benötigt werden. Das ist auch der Grund für vielfältige Mangelerscheinungen. Diese gehen nicht nur auf ein zu kleines Nährstoffangebot (industrielle Fertignahrung) zurück, sondern auf eine stark eingeschränkte Resorption (Aufnahme) im Körper. Vereinfacht gesagt sind die Stoffe zwar vorhanden, aber für den Körper nicht bioverfügbar. Bertram ist in der Lage, diese Resorption zu erhöhen und sollte daher häufig auch als Gewürz in der Küche eingesetzt werden.

Bertram regt die Verdauungssäfte an und fördert die Aufnahme von Vitalstoffen durch die Magen-Darmschleimhaut. Dadurch kommt ihm u.a. eine wichtige Rolle bei verschie-

denen Anämieformen, wie Eisen- und Vitamin-B12-Mangel, zu.

Nach Hildegard ist Bertram durch seine starken Kräfte auch in der Lage, die geistige Schaffenskraft zu steigern und unterstützt bei regelmäßigem Genuss eine klare Auffassungsgabe.

Für eine Therapie mit Bertram bietet sich der Einsatz des Pulvers (zwei bis drei Messerspitzen) mit einem Stück Brot an bzw. in Tablettenform gepresstes Bertrampulver. Bertram besitzt einen arteigenen würzigen Geschmack und zieht im Mund Speichel an.

„Und auf welche Weise immer er gegessen wird, trocken oder in einer Speise, ist er nützlich und gut sowohl für den kranken wie auch den gesunden Menschen.“

Bertram

- vermehrt das gute Blut
- spendet Kraft und Energie
- bereitet klaren Verstand
- lässt nichts unverdaut
- fördert die Resorption



Bertram, *Anacyclus pyrethrum*

Galgantwurzel



Galgant, *Alpinia officinarum*

Die „Wunderwurzel“ Galgant ist wohl das bekannteste Hildegard-Mittel und ist auch in der Küche nicht mehr weg zu denken. Galgantpulver eignet sich hervorragend zum Würzen von Gemüse, Fleisch, Soßen und Fisch. Je nach Geschmack kann das Essen mehr oder weniger feurig zubereitet werden. Die wertvollen Inhaltsstoffe des Galgants entfalten in jedem Fall ihre belebende und stärkende Wirkung.

Der echte Galgant (*Alpinia officinarum*) enthält wertvolle Wirkstoffe, die für die Steigerung der Abwehrkräfte und zur Unterstützung von Herz und Kreislauf verantwortlich sind. Durch seine vitalen Scharfstoffe bereitet Galgant innere Wärme und mobilisiert die körpereigenen Energien.

In der Praxis hat die Wurzel ihre zuverlässige Wirkung schon oftmals bestätigt. Ob bei Druckgefühl im Herzen, Schwindel, Magen-Darmkrämpfen oder Erschöpfungs- und Schwächezuständen, Galgant belebt sofort. Wichtig ist die richtige Einnahme. Galgant soll man langsam im Mund zergehen lassen, nur so ist im Bedarfsfall eine optimale Wirksamkeit gewährleistet.

Die Anwendungsgebiete dieses Ingwerwächses sind aber noch vielfältiger. So verhindern z. B. die ätherischen Öle des Galgants im Darm das Wachstum von krankheitsregenden Bakterien, Pilzen und Viren. Daher schützt Galgant auch vor Viruserkrankungen. In diesem Fall werden drei bis vier Messerspitzen Galgant-Pulver bzw. einige Galgant-Tabletten in einem Glas Wasser aufgelöst und getrunken. Zwei bis drei Anwendungen täglich sind ausreichend.

Bei Verabreichung an Kinder reduziert man die Dosis (auf eine Messerspitze) und süßt das scharfe Galgantwasser mit Himbeersaft. Zur Stärkung der Abwehrkräfte in der Grippezeit nimmt man zwei Mal täglich ein Glas Galgant-Wasser während einer Woche ein.

Für eine vorsorgliche Stärkung des Immunsystems vor Auslandsreisen sollte Galgant ca. zwei Wochen vor der Abreise regelmäßig eingenommen werden. Zu empfehlen ist natürlich auch die Mitnahme von Galgant-Tabletten, um direkt vor Ort rasche Hilfe zur Verfügung zu haben.

Galgant

- belebt und wirkt sofort
- stärkt Herz und Kreislauf
- unterstützt die Abwehrkräfte
- mobilisiert körpereigene Energie

Quendel (Feldthymian)

„Der Quendel ist warm und gemäßigt. Und ein Mensch, der krankes Fleisch (Hautausblühungen) hat, der esse oft Quendel entweder mit Fleisch oder im Mus gekocht, und das Fleisch seines Körpers wird innerlich geheilt und gereinigt werden.“

Der Quendel bzw. Feldthymian zählt neben Bertram und Galgant ebenfalls zu den wichtigsten Hildegard-Gewürzen.

Seine arteigene Aromabildung und die positiven Einflüsse rund um die Gesundheit der Haut liegen der Beliebtheit dieses Krauts zugrunde. In der Küche verleiht Quendel den Speisen schnell ein mediterranes Aroma. Verantwortlich für diese geschmacklich abgerundete Herbheit ist das enthaltene ätherische Öl.

Diese dem Thymian eng verwandte Pflanze ist sehr anpassungsfähig und gedeiht auch gut im Klima nördlich der Alpen. Erntezeit ist von Juni bis August, während der Blütezeit.

Neben den Anwendungsbereichen in der Küche hat sich vor allem die Quendel-Salbe bei Hautunreinheiten bewährt.

„Zerstoße Quendel und mache daraus eine Salbe. Der Mensch salbe sich damit, und er wird eine gesunde Haut erlangen.“

Bei Hautproblemen kommt daher zusätzlich zum Gewürz die Salbe zum Einsatz. Insbesondere bei trockenen Hautverkrustungen, hartnäckigen Pickeln, Hautekzemen und Akne-Problemen hat sich die Quendeltherapie als zuverlässig erwiesen.

Die sogenannten Quendelkekse hingegen beschreiben einen ganz anderen Wirkungsbereich des Heilkrauts:

„Und wenn das Gehirn krank und wie leer ist, dann pulverisiere Quendel, und dieses Pulver vermische mit Semmelmehl in Wasser,

und so mache Törtchen, und esse sie oft, und dem Gehirn wird es besser gehen.“

Die Quendelplätzchen finden vor allem als gesunde Nascherei und „Studentenfutter“ Verwendung.

Nach Hildegard von Bingen kommen die Kekse bei Vergesslichkeit, Ideenlosigkeit und Stress zum Einsatz. Also immer dann, wenn man das Gefühl hat, dass das Gehirn „wie leer“ erscheint und man keine neuen Gedanken fassen kann.

Rezept Quendelkekse:

1 kg Dinkelfeinemehl, 300 g Butter, 240 g Rohrzucker, 200 g geriebene Mandeln, 4 Eier, 30-50 g Quendelpulver, eine Prise Salz und 100 ml Wasser. Alles zu einem feuchten Mürbteig kneten, dünn ausrollen und Kekse ausstechen und dann ca. 12 Minuten bei 160 Grad Heißluft backen.



Quendel, Thymus serpyllum

Flohsamen

Flohsamen ist im Allgemeinen nicht so bekannt wie Leinsamen, dafür aber in der Wirkung mindestens so effektiv und vor allem schonender.

Die kleinen Körner sind hauptsächlich für ihre regulierende Wirkung auf die Verdauung bekannt. Die in der Schale enthaltenen Ballast- und Schleimstoffe besitzen ein großes Quellvermögen. Je nach Pflanzensorte kann das Volumen um bis zum Vierzigfachen an-



steigen. Voraussetzung ist die richtige Einnahme mit ausreichend Flüssigkeit, wie z.B. Wasser oder Fencheltee.

Flohsamen kann aber auch einfach über das Essen gestreut werden und sollte in der Hildegard-Küche seinen fixen Platz haben.

Durch Flohsamen wird nicht nur die Leistung und Funktion der Verdauung verbessert, sondern auch der Stoffwechsel von Blutfett und Glucose reguliert. Die Quell- und Schleimstoffe sind in der Lage, Gift- und Schlackenstoffe aus dem Darm auszuscheiden und absor-

bieren zudem auch noch allergieauslösende Stoffe aus dem Verdauungstrakt.

Die löslichen Ballaststoffe des Flohsamens binden dabei auch überschüssige Gallensäure.

Klinische Elektrolyt-Kontrollen ergaben, dass im Gegensatz zu Leinsamen, bei einer Flohsamen-Therapie keine Verluste von körpereigenem Kalzium, Kalium und Natrium auftreten. Flohsamen fördert auch das Wachstum darmfreundlicher Bakterien und die Vitaminsynthese und verhindert so die Bildung von Gallensteinen.

Auch beim Reizdarmsyndrom können durch den Verzehr der Flohsamen die Beschwerden gelindert werden.

„Wer Fieber im Magen hat, koche Flohsamen/Flohkraut in Wein, seihe den Wein ab und gebe den Flohsamen in ein Tüchlein und binde es so warm über seinen Magen, und es wird die Fieber von seinem Magen verjagen.“

Für den bei Hildegard genannten Flohsamen-Wein kocht man einen Teelöffel Flohsamen/Flohkraut in einem Glas Wein. Empfohlen wird die warme Einnahme des Weins drei Mal täglich vor den Mahlzeiten. Bewährt hat sich die Anwendung bei allergischen Fiebern, die teilweise auch mit Hautausschlägen verbunden sein können. Generell kann dieser Flohsamen-Wein zur Therapie bei sämtlichen Allergien (Magenfieber) versucht werden.

Tipps für eine bessere Verdauung

- Flohsamen täglich übers Essen streuen oder 1-2 TL Flohsamen morgens und abends mit ein bis zwei Glas Fencheltee einnehmen.
- Täglich einige Flohsamenkekse essen

Pelargoni-Mischpulver

Um bei Fiebrigkeit und grippeähnlichen Beschwerden wieder schnell auf die Beine zu kommen, werden nach Hildegard von Bingen Anwendungen mit dem Pelargoni-Mischpulver (bestehend aus Pelargonikraut, Bertramwurzel und Muskatnuss) empfohlen.

Pelargoni-Glühwein

Oftmals spürt man förmlich, wenn einem die Grippe in die Glieder krabbelt. Man fühlt sich geschwächt, bekommt Schüttelfrost und Kältegefühle.

In dieser Situation sollte so schnell wie möglich der Pelargoni-Glühwein bereitet werden. Mit diesem „Grippewein“ erhält der Körper eine sofortige Stärkung der Immunabwehr und in vielen Fällen kann eine drohende grippale Erkrankung sogar noch abgewendet werden, in jedem Fall zumindest gemildert werden. Neben dem Pelargoni-Wein gibt es auch noch weitere empfehlenswerte Anwendungen des Pelargoni-Pulvers.

Pelargoni-Pulver

Bei Grippe-Herzschmerz wird Pelargoni als Pulver auf Brot verzehrt:

„Wer im Herzen Schmerzen leidet, esse dieses Pulver mit Brot und es wird ihm besser gehen, weil es das beste Pulver für die Gesundheit des Herzens ist.“

Bei Schnupfen sollte der Duft des Pulvers inhaliert werden:

„Wer Schnupfen hat, halte dieses Pulver an seine Nase und ziehe dessen Duft in sich ein, und der Schnupfen löst sich leichter und lindert und vergeht schnell, ohne den Menschen zu gefährden.“

Pelargoni-Spray

Für diese Anwendung hat sich auch die Verwendung der ätherischen Öle des Mischpulvers in Form eines Duft-Sprays (Pelargoni-



Spray) vielfach bewährt. So kann man von den positiven Eigenschaften beispielsweise auch in Büro, Auto oder im Schlaf (Kopfpolster beduften) profitieren.

Das Pelargoni-Pulver hat sich auch bei

- Grippe, Heiserkeit (in warmen Wein),
- Kopfschmerzen (mit einer Prise Salz)
- und bei Darmbeschwerden bewährt.

In vielen Fällen ist auch der Verzehr von Pelargoni-Presslingen möglich, was besonders einfach und praktisch in der Handhabung ist.

Pelargoni-Glühwein

1 Teelöffel Pelargoni-Pulver in 1 Tasse Bio-weißwein 2 Minuten aufkochen. Glühwein schluckweise, möglichst warm trinken. Zwei bis drei Mal täglich frisch zubereiten.



Birnhonig-Kur

Die Birnhonig-Kur ist eines der einfachsten und wirksamsten Entgiftungsmittel nach Hildegard von Bingen.

Diese wunderbare Möglichkeit der Zellreinigung und Darmreinigung sollte von gesunden Menschen zumindest alle ein bis zwei Jahre genützt werden.

Aber auch bei verschiedensten Beschwerden kann die Birnhonig-Kur gute Dienste leisten. So gibt es bei Übersäuerung, Migräne, Müdigkeit, Verdauungsproblemen, Gelenkschmerzen und Beschwerden des rheuma-

Zubereitung

Frische Birnen (ca. 1 kg) halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften in Wasser weich kochen. Kochwasser entfernen und die weichgekochten Birnen zu Mus zerkleinern.

Etwas Honig (6 Esslöffel) erwärmen und das Birnhonig-Mischpulver (aus Bärwurz, Galgantwurzel, Süßholzwurzel und Bohnenkraut) einrühren und mit dem Birnenmus gut vermengen.

Noch einmal alles kurz aufkochen. In Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.



Einnahme

- 1 Teelöffel morgens nüchtern
 - 2 Teelöffel mittags nach dem Essen
 - 3 Teelöffel abends vor dem Schlafengehen
- Das Birnhonigmus solange im Mund belassen bis es körperwarm ist. Erst dann schlucken.

Kurdauer

3 - 4 Wochen
In bestimmten Fällen (z.B. Migräne) ist es sinnvoll die Kur ein bis zwei Mal (ohne Unterbrechung) zu wiederholen.

tischen Formenkreises sehr gute Erfahrungen mit dieser Kur. Im Hildegard Originaltext heißt es dazu:

„Die Birnhonig-Kur ist das köstlichste Latwerg und wertvoller als Gold, weil es die Migräne vertreibt und die Dämpfigkeit mindert und alle Fehlsäfte im Menschen vertilgt und den Menschen so reinigt, wie man einen Topf vom Schimmel reinigt.“

Birnhonig-Kur

- Darmsanierung, Abwehrkräfte
- Reinigung der Zellmatrix
- Migräne
- Übersäuerung und Fehlsäfte
- zur Entgiftung bei chronischen Erkrankungen

Veilchen-Salbe & Öl



Die Veilchen-Salbe ist eine universell einsetzbare Pflege-Salbe mit den entzündungshemmenden Wirkstoffen des wohlriechenden Veilchens.

Die echte Veilchen-Salbe wird aus dem Presssaft von frisch gepflückten Veilchenpflanzen hergestellt. Nur so ist ein hoher Wirkstoffgehalt gewährleistet.

Alterserscheinungen und viele degenerative Erscheinungen der Haut werden durch schädliche Umwelteinflüsse verursacht und beschleunigen deren Fortschritt. Die Veilchen-Salbe erfüllt eine Schutzfunktion, hilft der Haut ihre körpereigene Abwehrkraft zu bewahren und unterstützt den Zellaufbau.

Ihre Einsatzgebiete umfassen wohltuende Stirnmassagen (bei „Kopfbrummen“) genauso wie die Nachbehandlung und Pflege von Narben. Auch kleine „Haut-Knötchen“, Geschwulste und unangenehme Unreinheiten der Haut können gut mit der Veilchen-Salbe behandelt werden.

Sie hat sich auch als Pflege-Salbe für anspruchsvolle und irritierte Haut, zur Verwendung bei rissigen Lippen und zur Pflege von empfindlicher Babyhaut bewährt. In der kalten Jahreszeit kann die Veilchen-Salbe als wirkungsvolle Schutzcreme verwendet werden.

Für die Wirksamkeit der Veilchen-Salbe ist es von größter Bedeutung, dass - gemäß der Hildegard-Originalrezeptur - Bockstalg, echter Veilchen-Presssaft und Olivenöl in

ausreichender Menge und im richtigen Verhältnis enthalten sind. Zusätzlich unterstützt die Beigabe von echtem Rosenöl die Wirksamkeit dieser heilsamen Salbe.

Veilchenöl

Eine sinnvolle Ergänzung zur Salbe ist das Veilchenöl. Besonders empfohlen zur intensiven Hautpflege bei Geschwulsten und Abszessen, sowie für entspannende Stirn- und Nierenmassagen.

Veilchen-Salbe

- Narbenpflege und Pigmentflecken
- Universal Schutz- und Pflegesalbe
- Brust- und Stirn(höhlen)massagen
- Verstauchungen und Geschwulste



Salben & Öle

Wermut-Hautöl

Wermut hat bei Hildegard von Bingen eine große Bedeutung und wird für mehrere Anwendungen eingesetzt. Bei Hildegard gilt diese Pflanze als „Meister über alle Erschöpfungen des Menschen“. Ein beliebtes und wirkungsvolles Mittel ist das Wermut-Hautöl.

„Wenn ein Mensch in der Brust leidet und infolgedessen hustet, oder in der Seite Schmerzen hat, dann werde er dort damit gesalbt.“

Unter Hildegard-Freunden wird dieses Mittel auch als „Husten-Öl“ bezeichnet. Die Anwendung ist einfach und kann auch bei Kindern

vermischt wird. Dann die gesamte Brust und den Rücken gut einmassieren. Brust und Rücken anschließend unbedingt warm halten. Sinnvoll ist die Anwendung auch vor dem Schlafengehen, so kann sich der Körper über Nacht besser erholen. Außerdem fällt oftmals auch das Einschlafen leichter, da das Wermut-Hautöl den Hustenreiz mildert.

Reböl

Besonders bei Kindern kommen häufig Ohrenschmerzen hinzu, insbesondere in der kalten Jahreszeit. Mit dem Reböl kann auch hier geholfen werden. Bei Bedarf wird es im Außenbereich der Ohren, sowie auf die Stirn und den Nebenhöhlenbereich sanft einmassiert. Übrigens kann diese Vorgehensweise auch bei Kopfschmerzen eine wirkungsvolle Hilfe sein.

Wermut-Salbe

Die Wermut-Salbe hat sich als Gelenks- und Muskel-Balsam bewährt. Hochwertige Zutaten wie frisch geschnittene Wermutpflanzen, Hirschtalg, Hirschmark und echtes ätherisches Lorbeer-Öl geben ihr den wirkungsvollen Charakter. Um noch bessere Ergebnisse zu erzielen, empfiehlt Hildegard eine sanfte Massage der Gelenke am offenen Feuer:

„Damit salbe dich kräftig am Feuer ein und es wird besser werden.“

Die Vitalstoffe können so noch besser von der Haut aufgenommen werden und tief ihre beruhigende Wirkung entfalten.



Das Wermut-Hautöl wird an der Sonne angesetzt

angewendet werden.

Je früher das Wermut-Hautöl zum Einsatz kommt, desto besser ist die Wirkung. Einfach die Flasche mit dem Inhalt gut schütteln, damit der Wermutsaft mit dem Olivenöl



Zahnwein&Haarwasser

Rebaschenwein

An schlechten Zähnen und entzündetem Zahnfleisch können sich sehr leicht schädliche Bakterien ansiedeln und in weiterer Folge auch ins Blut weiter wandern. Dadurch entstehen oft Befindlichkeitsstörungen, deren Ursachen meist nicht zugeordnet werden können.

Regelmäßige Mundhygiene hält demnach nicht nur Zähne und Zahnfleisch, sondern auch den gesamten Organismus fit.

Der Rebaschenwein nach Hildegard von Bingen ist ein natürliches Zahnpflegemittel aus Wein und echter Weinrebenasche. Sie dient als milder Putzkörper und versorgt die Zähne mit natürlichen Mineralstoffen.

Die im Wein enthaltenen Gerbstoffe schützen zudem die Schleimhaut der Mundhöhle. Eine geniale Kombination, die Hildegard folgendermaßen beschreibt:

„Putze die Zähne und das Zahnfleisch mit dem Rebaschenwein. Mach das oft und das Zahnfleisch ist gesund und die Zähne werden fest und schön.“

Hier steht ein hundertprozentig natürliches Zahnpflegemittel und Mundwasser zur regelmäßigen Mundhygiene zur Verfügung. Durch eine regelmäßige Anwendung (zwei Mal täglich) bleiben die Zähne gesund und lange erhalten.

Pflaumen-Haarwasser

Ein weiteres kosmetisches Mittel, das die Wirkstoffe aus steriler Holzasche enthält, ist das Pflaumen-Haarwasser nach Hildegard:

„Wenn dein Kopf schuppig ist, wasche ihn oft mit dieser Lauge, und er wird schön sein und viele schöne Haare hervorbringen.“

Die mineralischen Stoffe der Pflaumenasche machen dieses Haarwasser leicht basisch. Bei irritierter Kopfhaut oder Schuppen wird dieses Haarwasser ins feuchte Haar sanft einmassiert.

Speziell Frauen verleiht das Pflaumenhaarwasser dichtes und schönes Haar.



Für das Haarwasser werden Blätter und Rinde vom Pflaumenbaum verwendet.



Tee & Kekse

Zerstreute Gedanken, Überreizung der Sinne, Stress und Überbelastungen im Alltag machen der menschlichen Psyche zu schaffen. In vielen Fällen findet der Geist keine Möglichkeiten mehr, Ruhe zu finden, um die Gedanken zu ordnen. Abgeschlagenheit, Konzentrationsstörungen und Schlaflosigkeit sind nur einige der vielen Auswirkungen, die zu einer negativen Gemütslage führen. Glücklicherweise hat für diese Fälle Hildegards Kräuterschatz erprobte Anwendungen auf Lager.

Balsam-Fenchel-Tee

Anders als bei den meisten Tee-Anwendungen ist es wichtig, den Balsam-Fenchel-Tee in ausgekühltem Zustand zu trinken. Im Idealfall dient der Tee als Tagesgetränk. Dabei trinkt man über einen Zeitraum von ca. acht Stunden zwischen einem und zwei Liter ausgekühlten Tee.

„...Das bringt die Ausgewogenheit des Frohsinns wieder zurück, vermindert zerstreute Gedanken, stärkt die Sinnesempfindungen und fördert geordnetes Denken.“

Erfahrungsgemäß ist eine kurmäßige Einnahme des Balsam-Fenchel-Tees über einen Zeitraum von einigen Wochen anzuraten. Je nach Bedarf kann die Kur ausgedehnt und jederzeit wiederholt werden. Ideal ist auch die Unterstützung mit einem weiteren erprobten Hildegard-Mittel.

Gewürz-Kekse („Nervenkekse“)

Besonders schmackhaft und als gesunde Nascherei bei Hildegard-Freunden beliebt sind die „berühmten“ Gewürz-Kekse. Mit Dinkelmehl und der speziellen Keks-Pulver-

mischung ist das kleine Gebäck auch in der eigenen Küche schnell hergestellt:

100 g Pulver, 1 kg Dinkelmehl, 500 g Butter, 300 g feinen Rohrzucker, eine Prise Salz und 4 Eier mit etwas Wasser oder Milch zu Teig kneten. Teig für ca. 60 Minuten kalt stellen. Dann dünn ausrollen, Kekse ausstechen und bei 190° C backen.

Die ausgewogene Gewürzmischung aus Zimt, Muskatnuss und Gewürznelken verströmt bereits beim Backen ein unvergleichliches Aroma und gibt den Gewürz-Keksen ihre frohmachende Wirkung.

„...Diese Mischung bringt alle Bitterkeit des Herzens und deiner Gesinnung zur Ruhe, öffnet dein Herz und deine Sinne, macht deine Stimme heiter, reinigt deine Sinnesorgane und macht dich leistungsfähig.“

Die Kekse können in Kombination mit dem Balsam-Fenchel-Tee eingenommen werden, sind aber auch für sich genossen eine schnelle Hilfe zu einem frohen Gemüt. Bei Bedarf können ohne Bedenken mehrmals täglich eine Kexse verzehrt werden.

Balsam-Fenchel-Tee

- für Frohsinn und starke Nerven
- für klare Gedanken
- bei Stress und Schlaflosigkeit

Gewürz-Kekse

- reinigen die Sinnesorgane
- machen leistungsfähig
- stärken die Nerven