Liebe Hildegard-Freunde!

Zuallererst möchte ich mich bei allen Mitgliedern und Förderern des BUND DER FREUNDE HILDEGARDS für Ihre kontinuierliche Unterstützung während der vergangenen 30 Jahre recht herzlich bedanken. Durch Ihr Engagement konnte die Hildegard-Lehre Stück für Stück an Bekanntheit dazugewinnen und damit bereits für tausende Menschen eine wertvolle Hilfe sein.

Als neu gewählter Obmann des BUND DER FREUNDE HILDEGARDS möchte ich an dieser Stelle, im Namen aller Mitglieder, dem Gründer unserer Hildegard-Gemeinschaft
- Helmut Posch - für den Aufbau und die Betreuung unseres Vereines sowie für seine jahrzehntelange Arbeit in der Causa Hildegard von Bingen ein „Ewiges Vergelt`s Gott“ sagen. Gottlob wird er uns als Ehrenobmann auch in Zukunft weiterhin mit Rat und Tat unterstützen.
Auch an Dr. med. Gottfried Hertzka, dem Begründer der Hildegard-Medizin, möchten wir in dieser Ausgabe des St. Hildegard-Kuriers - im Gedenken an seinen 10. Todestag - besonders erinnern.

Um die Lehre der Hl. Hildegard von Bingen auch für die Zukunft in ihrer ursprünglichen Form und im Sinne ihrer Originalschriften zum Wohle von möglichst vielen Menschen weitergeben zu können ersuchen wir Sie um Ihre geschätzte Mithilfe:
Bringen Sie die Philosophie Hildegards in Ihr Umfeld ein und überzeugen Sie Ihre Freunde von der Hildegard-Lehre. Wir freuen uns besonders über jedes neue Mitglied, das unsere Bewegung verstärkt.

Die Hildegard-Lehre ermuntert alle Menschen ihre Gesundheit von Seele, Leib und Sinnen selbst in die Hand zu nehmen und Eigenverantwortung zu übernehmen.

Wir ersuchen Sie daher, schreiben Sie uns Ihre positiven Erfahrungen und Heilungen mit der Hildegard-Medizin! Helfen Sie mit, dass die Weisheiten der Originalschriften Hildegards nicht wieder in Vergessenheit geraten, sondern ein fixer Bestandteil im Leben vieler Menschen werden kann.

Mit Gottes Hilfe und vereinten Kräften wird uns das sicherlich gelingen - und dafür bin ich Ihnen schon jetzt sehr dankbar.

Ihr Mag. pharm. Patrick Posch

Geben Sie diese Ausgabe des St. Hildegard Kuriers Nr. 102 an Freunde und Bekannte weiter.

Gratisexemplare können unter Tel: 0043 (0) 7667 8131 angefordert werden.

Veilchen-Wein:
positive Wirkung bei Depressionen

„Ich leide seit Jahren an einer Art Depression – ausgelöst durch eine Grippe (Virusinfektion). Allerdings konnte ich dieses Leiden anfangs nicht definieren, denn ich wusste nicht, was mit mir los war.
Im Jahr 1999 am Ostersonntag hatte ich wieder einmal so eigenartige Zustände. Da erinnerte ich mich an den Text bei Hildegard, der bei den Veilchen geschrieben steht. Und am Tag davor waren wir nämlich Veilchen pflücken und diese Tatsache habe ich jetzt genutzt. Ich dachte, wenn da von Melancholie die Rede ist – vielleicht hilft`s!
Ich habe etwas Wein aufgekocht, ungefähr eine Hand voll Veilchenblüten dazugegeben und war gleich etwas erstaunt, denn die Veilchen wurden ganz weiß. So weit so gut. Ich ließ alles kurz aufkochen und dann weg von der Flamme. Dann gab ich Galgant und Süßholzpulver dazu und habe alles auskühlen lassen. Diesen Trank habe ich dann eingenommen – allerdings mit einem etwas mulmigen Gefühl. Aber das Vertrauen war stärker.
Kurz darauf wurde mir etwas schlecht aber es hat kaum eine Viertelstunde gedauert und die „Zustände“ waren wie weggeblasen. So begeistert war ich noch nie. Ich habe bis heute nicht wieder so eigenartige Zustände gehabt und wenn, dann weiß ich mir ja jetzt zu helfen!

Ich wollte Ihnen gerade dieses Erlebnis schildern, weil es mich persönlich so beeindruckt hat. Ich glaube, dies wäre das Wundermittel gegen die Krankheit „Depressionen“. Herta L.

Veilchen-Salbe:
Unterstützung bei Brustkrebs

„Bei meiner lieben Nachbarin wurde im November an der rechten Brust ein ungefähr 4 cm großes Karzinom festgestellt. Bis zum OP-Termin am 2. Februar salbte sie fleißig mit der Veilchensalbe. Die Schmerzen und das unangenehme Spannen in der Brust waren bis dorthin weg. Bei der Operation war das Karzinom nur mehr 9 mm groß.
Auch die Galgant-Tabletten haben nach der Operation gute Dienste geleistet.“
Elfriede A.

„Die Veilchensalbe hält Gott sei Dank den beginnenden Hautkrebs in Schach. Wo ich ihn spüre, salbe ich rasch und weg ist es. Danke Hildegard!“
Hildegard W.-L.

Eine Bitte an alle Hildegard-Freunde:

Schreiben auch Sie uns Ihre Erfahrungen zum Thema „Hildegard von Bingen“ an:

Bund der Freunde Hildegards,
A-4880 St. Georgen
Am Weinberg 23

Die interessantesten Beiträge werden in einer der folgenden Nummern des St. Hildegard-Kuriers (anonym) abgedruckt. Die Namen sind der Redaktion bekannt. Die Redaktion behält sich Text-Kürzungen vor. Gerne können Sie uns Ihren Beitrag auch per E-Mail zukommen lassen an:
office@hildegardvonbingen.info

Das Veilchen - Heilpflanze des Jahres 2007

Bereits zum fünften Mal hat die Jury des NHV Theophrastus die Heilpflanze des Jahres gewählt. Und für dieses Jahr fiel die Entscheidung auf das Veilchen. Heute verbinden die meisten Menschen mit dem Veilchen zwar nicht mehr als eine wohlduftende Blume, in der Vergangenheit war das Veilchen aber für seine Heilwirkungen bereits bekannt. So wussten unter anderem der griechische Arzt Hippokrates und der bekannteste Arzt des ausgehenden Mittelalters, Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus, die Eigenschaften des Veilchens sehr zu schätzen. So geht auch der Satz - „Ein Tag im Frühling ohne Veilchenduft ist ein verlorener Tag“ - auf Paracelsus zurück.

Hildegard hingegen hat konkretere Aussagen über das Veilchen gemacht, wobei auch sie den lieblichen Charakter dieser Pflanze beschreibt:
„Das Veilchen ist vornehmlich von gemäßigter Wärme und es wächst von der Lieblichkeit und Milde der Luft.“

In der Hildegard-Medizin finden sich einige Anwendungsgebiete für den angenehmen Frühlingsboten.

Depressionen

Der Zustand der Schwermut, Traurigkeit bzw. Melancholie ist heute vielmehr unter dem Begriff der Depression bekannt. Seit Menschengedenken ist diese Trübsal für viele gegenwärtig.
Die Melancholie ist seelisch ausgezeichnet durch eine tief schmerzliche Verstimmung, eine Aufhebung des Interesses für die Außenwelt, durch den Verlust der Liebesfähigkeit, durch die Hemmung jeder Leistung und die Herabsetzung des Selbstgefühls, die sich in Selbstvorwürfen und Selbstbeschimpfungen äußert und bis zur wahnhaften Erwartung der Strafe steigert.

Das Krankheitsbild der Depression wurde zudem in den letzten 20 Jahren besser erkannt und in der Öffentlichkeit als sehr ernst zu

nehmende Erkrankung publiziert. Nach Hildegard von Bingen ist der Überfluss an Schwarzgalle für diesen Gemütszustand verantwortlich. Verschiedenste Faktoren können dieses Ungleichgewicht hervorrufen. Dauerhafte Fehlernährung, falsche Lebensführung oder ein gottloses Weltbild sind dabei die häufigsten Ursachen. Der Ursprung der Schwarzgalle findet sich bereits zu Beginn der Menschheit, worüber Hildegard schreibt:

„So geschah es mit Adam, als nach dem Erlöschen des himmlischen Lichtes in ihm die Schwarzgalle in seinem Blut sich zusammenballte und Trauer und Verzweiflung von ihr aus in ihm sich erhob. Denn der Teufel hat bei Adams Fall die Schwarzgalle in ihm zusammengeblasen, die den Menschen manchmal zum Zweifler und Ungläubigen macht. Dabei ist der Mensch traurig, verfällt in dieser Trauer oft in Verzweiflung und glaubt nicht, dass Gott ihn behütet.

Und oftmals arbeitet sich des Teufels Eingebung in die Schwarzgalle hinein und macht den Menschen traurig und verzweifelt, so dass viele derartige Menschen in ihrer Verzweiflung sich selbst ersticken und nach und nach zugrunde richten. Viele aber wehren sich gegen sich selbst so kräftig in diesem Leid, dass sie wie Märtyrer in diesem Kampf erscheinen.“

Der Kampf um mehr Lebensfreude und ein ausgeglichenes Gemüt muss im Bedarfsfall sicher an mehreren Fronten geführt werden. Um den im Übermaß vorhandenen „Melanchestoffen“ im Organismus entgegen zu wirken empfiehlt Hildegard die kurmäßige Einnahme des Veilchenweins:

„Wenn jemand durch Melancholie und Verdruss im Sinne beschwert wird und so die Lunge schädigt, der koche Veilchen in reinem Wein und er seihe es durch ein Tuch. Diesem Wein gebe er Galgant bei und soviel Süßholz wie er will und mache daraus einen Klartrunk. Davon trinke er oft und es unterdrückt die Melancholie und macht froh, und heilt auch seine Lunge.“

In der Praxis ist zumindest von einer Kurdauer von 3 Wochen auszugehen. Die empfohlene Einnahmemenge liegt bei 3 bis 4 Likörgläser (à 1/16 l) täglich. Unterstützend ist die Einnahme von Dinkelprodukten, Fenchel in jeder Form (Gemüse, Tabletten, Tee, Fenchelsaft-Einreibung) und der Genuss von Gewürzkeksen zu empfehlen.
Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Schaffung eines geeigneten sozialen Umfelds, durch das der Heilerfolg wesentlich beschleunigt werden kann. Familie, Freunde und Vertrauenspersonen der geistlichen Berufe

haben hier eine wesentliche Bedeutung.
Vor allem ist dabei wichtig, dass die Menschen des näheren Umfeldes auf den Betroffenen zugehen und ihm in der Depression die schönen Seiten des Lebens zeigen.
Ausflüge in die Natur sowie persönliche Gespräche mit ausgewählten Vertrauenspersonen fördern eine schnellere Heilung des Kranken.
Zu guter Letzt sollte der Leidende möglichst schmackhafte Mahlzeiten zu sich nehmen. Denn nach Hildegard erhellen auch Lieblingsgerichte das Gemüt und bringen im Menschen frohmachende Säfte hervor.

Veilchen-Öl als Augenmittel

„Das Veilchen ist gut gegen die Verdunkelung der Augen. Nimm daher gutes Öl und bring es entweder an der Sonne oder am Feuer in einem neuen Topf zum Sieden, und wenn es so siedet, wirf Veilchen hinein, damit es davon dick wird, und fülle es so in ein gläsernes Gefäß und bewahre es so auf. Und abends salbe mit diesem Öl um die Augenlider und deine Augen, jedoch so, dass es die Augen inwendig nicht berührt, und es wird die Verdunkelung der Augen vertreiben.“

Je mehr frische Veilchen für diese Zubereitung zum Einsatz kommen, desto dickflüssiger wird die Konsistenz des Öles. Da aber wenige Milliliter dieses Mittels bereits für eine Anwendung über mehrere Wochen reichen, sollte sparsam mit den Veilchen umgegangen werden.
Das Öl sollte nur äußerlich angewendet werden und nicht in das Auge selbst gelangen, da ansonsten Schäden und Unannehmlichkeiten auftreten könnten. Bei der Verwendung sollte daher besonders sorgfältig mit dem Heilmittel umgegangen werden.

Veilchen-Mischung gegen Fieber

„Wer an dreitägigem Fieber leidet, der nehme Veilchen und zu dessen dritten Teil Wegerich und Pfefferkraut zweimal soviel wie Wegerich, und diese Kräutlein esse er häufig mit Essig oder gebratenem Salz.“

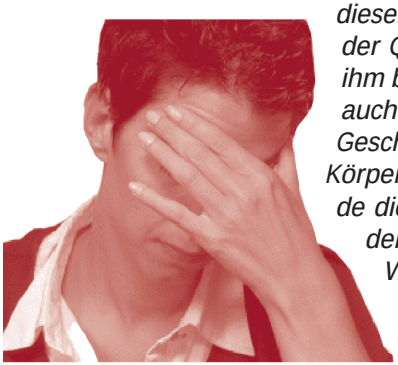
Da zumeist die „herkömmlichen“ hildegardischen Fiebermittel wie Meisterwurzel-Weinansatz, Galgant-Wasser, Pelargoni-Glühwein usw. im Bedarfsfall ausreichend sind, halten sich die Erfahrungswerte mit der Veilchen-Mischung in Grenzen. Es ist aber anzunehmen, dass auch hier sehr gute Ergebnisse erzielt werden können.

Veilchen-Salbe bei Hautkrebs, Geschwüren, Kopfschmerzen

Die wohl bekannteste Anwendung des Veilchens findet sich in der Veilchen-Salbe wieder. Für viele Hildegard-Freunde ist die Veilchen-Salbe nicht nur ein hervorragendes Heilmittel, sondern wird zudem zur (vorbeugenden) Hautpflege eingesetzt.

Hildegard von Bingen schreibt:

„Wer Kopfweh hat, der salbe mit dieser Salbe die Stirn in der Quere, und es wird ihm besser gehen. Aber auch wer irgendwelche Geschwüre in seinem Körper hat, der verwende diese Salbe. Und wo der Krebs und andere Würmer einen Menschen das Fleisch zerfressen, soll darüber gesalbt werden, und die Würmer werden sterben, wenn sie davon gekostet haben.“



Balsam für die Haut

Das Veilchen besitzt sehr wirksame Inhaltsstoffe. Die ätherischen Öle wirken als Antioxidans. Man kann sie auch als Radikalfänger bezeichnen. Diese können freie Radikale neutralisieren, die ständig in unserem Körper produziert werden. Auslöser für freie Radikale sind z. B. Luftverschmutzung, Stress, Konservierungsstoffe, übermäßige Sonneneinstrahlung und falsche Ernährung. Aber auch beim ganz normalen Zellstoffwechsel entstehen ständig neue freie Radikale.

Alterserscheinungen und viele degenerative Erkrankungen werden durch freie Radikale verursacht und beschleunigen deren Fortschritt. Die Veilchen-Salbe erfüllt somit eine Schutzfunktion und hilft der Haut, ihre körpereigene Abwehrkraft zu bewahren. Zudem haben die ätherischen Öle des Veilchens antivirale (gegen ein Virus), antiseptische (gegen Keime), antimikrobielle (gegen Krankheitserreger/Mikroorganismen) und antimykotische (gegen Pilze) Wirkung.

Eine ähnliche Wirkung ist auch von der im Veilchen enthaltenen Salicylsäure bekannt. In der Schulmedizin kommt die Salicylsäure im Anfangsstadium von Hauterkrankungen zum Einsatz, zur Linderung von Beschwerden und zur Abschuppung. Das gilt vor allem für die Schuppenflechte und die Akne. Salicylsäure findet zudem Anwendung beim Ablösen von Hornhautschwielen an Händen und Füßen, sowie zur Entfernung von Hühneraugen und Warzen.

Die entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften der Salicylsäure können bei äußerlicher Anwendung auch tiefergelegene Gewebe erreichen. In der Veilchen-Creme ist der Gehalt an Salicylsäure aber nur so groß, dass eine optimale Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit für den Körper besteht. Entsprechenden Anwendungen mit der Veilchen-Salbe sollte daher ein angemessener Wirkungs-Zeitraum eingeräumt werden.

Möglich wäre auch, dass die Salicylsäure, die ja eine Vorstufe der Acetylsalicylsäure (Aspirin) darstellt, an der heilsamen Wirkung bei Kopfschmerzen eine wesentliche Rolle spielt.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass insbesondere ein hoher Anteil an Veilchen-Presssaft die klassische Veilchen-Salbe zu einem großartigen Heilmittel macht. Sie wird angewendet bei sämtlichen Erkrankungen wie Hautkrebs, Brustkrebs, Geschwüren, Hautunreinheiten, Ausschlägen, Ekzemen und bei Wundheilstörungen.

Zudem bietet die Veilchen-Salbe eine natürliche Alternative bei Kopfschmerzen, Nebenhöhlenbeschwerden, geschlossenen Hautentzündungen und dient einer schönen Narbenbildung.

Für die Wirksamkeit der Veilchen-Salbe ist es von größter Bedeutung, dass Bockstalg, echter Veilchen-Presssaft und Olivenöl in ausreichender Menge und im richtigen Verhältnis enthalten sind.
Zusätzlich unterstützt die Beigabe von echtem ätherischen Rosenöl die Wirksamkeit dieser heilsamen Salbe.

Ing. Helmut Posch

Entgiften und Entschlacken - der Schlüssel zur Gesundheit

Der modernen Technologie folgend, entwickelt sich unsere Welt unaufhaltsam und mit hoher Geschwindigkeit in eine Richtung, die uns Menschen immer mehr zu überfordern droht. Noch nie zuvor war unser Körper beispielsweise so vielen chemisch-synthetischen Substanzen ausgesetzt wie in der heutigen Zeit. Experten beziffern die Anzahl der körperfremden Stoffe, mit der wir konfrontiert werden, mit über 50.000 pro Tag.

Überforderte Zellentgiftung

Es ist daher geradezu logisch und verständlich, dass dieses verwirrende Übermaß an Substanzen den menschlichen Organismus bis an seine Grenzen hin fordert.
Um diese immer größer werdende Zahl an (neuen) Substanzen zu verstoffwechseln bzw. soweit nötig und möglich unschädlich zu machen und wieder auszuscheiden, ist der gesamte Organismus schon ziemlich ausgelastet. Zur Überlastung ist es hier oft nur ein kleiner Schritt.
Unbestritten ist, dass die Arbeitskapazität für die normalen Stoffwechselfunktionen wie z. B. Resorptions- und Ausscheidungsvorgänge dadurch immer geringer wird.

Körpereigene Entgiftungsvorgänge werden verlangsamt und geraten immer öfter ins Stocken. Der Körper wird daher gezwungen, verschiedenste Stoffe (Schlacken) in einem Zwischendepot zu lagern. Nicht selten wird aus einem anfänglichen Zwischenlager, mangels anderer Möglichkeiten, ein Endlager. Nach und nach wird unser Körper mit immer mehr Schlackenstoffen belastet.

Das Bindegewebe und der extrazelluläre Raum dienen dabei immer häufiger als Endlager.
Die natürlichen Vitalfunktionen und die Zellatmung werden mehr und mehr eingeschränkt. Dies begünstigt wiederum zusätzliche Einlagerungen von Stoffwechselprodukten, der menschliche Organismus übersäuert und verändert die Qualität der Zellsäfte.
Jede Verschiebung des Säftehaushaltes hat dabei weitreichende Auswirkungen auf das Zellverhalten und bedingt eine dementsprechende Reaktion der Systeme. Dies kann die Zellen akut schädigen und in der Folge sogar zur Bildung von Krebszellen führen.

Das krankmachende Milieu

Diese Vorgänge werden auch bei Hildegard von Bingen genau be-

schrieben. Durch Schlackenablagerungen und die ins Ungleichgewicht gebrachten Körpersäfte entsteht ein entartetes Zellmilieu, welches nach Hildegard alle Organfunktionen belastet und damit die Entstehung verschiedenster Krankheiten begünstigt.
Namhafte Wissenschaftler kennen dieses falsche Milieu als Ursache von z. B. chronischen Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems, Allergien, Immunschwächen und rheumatischen Erkrankungen bis hin zur Krebsentstehung (Tumorbildung).

Damit der Mensch also kerngesund bleibt oder eine bestehende Krankheit wieder überwinden kann, ist ein ausgewogener Säftehaushalt des Organismus die Grundvoraussetzung.
Bei Hildegard von Bingen finden wir verschiedene Möglichkeiten, um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.

„Wer gut reinigt, heilt gut.“,
schreibt Hildegard und empfiehlt uns dabei in ihrem Naturkundebuch PHYSICA eine ganz natürliche Zubereitung:

„... wenn der Wermut wieder frisch wächst, dann drücke der Mensch den Saft aus, und koche Wein mäßig mit Honig, und er gieße jenen Saft in den Wein ... “

Wirkstoffe nach Hildegard

Dieser naturbelassene Frühlings-Wermutsaft bildet - zusammen mit echtem Bienenhonig und biologischem Wein - die Wirkstoffkombination für dieses Kräutertonikum, von dem Hildegard schreibt:
„Trink das Wermutelixier (Maikur) nüchtern von Mai bis Oktober, nicht alle Tage, sondern immer jeden dritten Tag.

Wer gut reinigt, heilt gut.
HvB

Der Beginn dieser Kur soll demnach nicht frei gewählt werden, sondern ist nach Hildegard an eine Jahreszeit gebunden.
Im Frühling ist die aufkeimende Kraft der Natur (Viriditas) am deutlichsten sichtbar.
Auch der menschliche Körper unterliegt diesem natürlichen Biorhythmus. Im Frühling stellt sich der Organismus von „Winterbe-

Die Heilkraft junger Wermutblätter

trieb“ wieder auf „Sommerbetrieb“ um. Durch die längeren Lichtphasen sinkt der menschliche Melatonin-Hormonspiegel, wodurch das Schlafbedürfnis zurückgeht 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 diese „Umstellung“ und Erneuerung des Körpers zu unterstützen.

Die Kurdauer für beste Wirkungen

Damit die Wirkungen des Wermutelixiers optimal zur Entfaltung kommen, ist es aber auch wichtig, jeden dritten Tag ein Likörglas vor dem Frühstück zu trinken, kurmäßig von Mai bis Oktober. In akuten Ausnahmefällen empfiehlt Dr. Hertzka, die Wermutkur das ganze Jahr hindurch einzunehmen.

Durch die kurmäßige Einnahme der Wermutkur 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.

Wirkungen der Hildegard-Wermutkur

Wie universell das Wermutelixier eingesetzt werden kann, macht die Originalbeschreibung von Hildegard sehr deutlich:
„Das Wermutelixier beseitigt die Lanksucht (Nierenschwäche) und die Melancholie, macht die Augen klar, stärkt das Herz, lässt nicht zu, dass die Lunge erkrankt, wärmt den Magen, reinigt die Eingeweide und bereitet eine gute Verdauung.“

Hildegard nennt hier zu Beginn die positive Wirkung auf die Nierenfunktion.

Krank durch schwache Nieren

Schlecht funktionierende Nieren (die Altersorgane nach Hildegard) beschleunigen vorzeitige Alterungsprozesse - Endprodukte des Stoffwechsels und Schlackenstoffe können nicht mehr in ausreichendem Maße ausgeschieden werden, wodurch es zu Ablagerungen (Verkalkung) und einer Übersäuerung im Körper kommt. Anfänglich macht sich die beginnende Verschlackung mit Energielosigkeit, Leistungsverlust und Konzentrationsschwäche mit erhöhter Reizbarkeit bemerkbar. In weiterer Folge kann es jedoch zu ernsten Schädigungen von lebenswichtigen Organen kommen.

Herzinfarkt und Diabetes

Hildegard bezeichnet die Nierengegend und das gesamte Nierensystem als „Lanken“, von wo aus viele Krankheiten ihren Ursprung nehmen.
Die so genannte „Lanksucht“ ist nach Dr. med. Hertzka immer im Zusammenhang mit Arteriosklerose zu sehen. Verkalkte Gefäße können zu massiven Herzschmerzen (z. B. Angina pectoris Anfälle) führen und in der Folge einen Herzinfarkt bzw. Schlaganfall auslösen. Eine Verkalkung der Arterien schädigt aber nicht nur das Herz, sondern auch das Gehirn, die Sehkraft, die Verdauungsorgane und die Eingeweide, zu denen nach Hildegard auch die Hormondrüsen (wie z. B. die Bauchspeicheldrüse) gehören. Eine kranke Bauchspeicheldrüse ist nicht mehr in der Lage, genügend Insulin zu produzieren, wodurch die so genannte Zuckerkrankheit (Diabetes) entsteht.

Eine weitere Aussage Hildegards lautet: *„Der Wermut ist sehr warm und sehr kräftig und ist der wichtigste Meister gegen alle Erschöpfung.“*
Diese positive Aussage wird heute durch verschiedene wissenschaftliche Studien bestätigt.
Die ätherischen Öle und Bitterstoffe des Wermuts wirken wohltuend auf den Magen, fördern die Verdauung und unterstützen natürliche Stoffwechsel- und Entschlackungsvorgänge.

Schlecht funktionierende Nieren beschleunigen vorzeitige Alterungsprozesse.

Das Immunsystem stärken

Bei einer geregelten Einnahme von (Wermut-) Bitterstoffen über einen längeren Zeitraum wurde zudem eine positive Wirkung auf das darmassoziierte Immunsystem festgestellt. Durch die Stärkung des Immunsystems und die fiebersenkenden sowie antibakteriellen Eigenschaften des Wermuts ist die Maikur auch bei (oder zur Vorbeugung von) Infektionskrankheiten sowie Grippe und Erkältungskrankheiten zu empfehlen.

Die Durchblutung fördern

Von großer Bedeutung sind auch die krampflösenden und durchblutungsfördernden Eigenschaften des Wermuts. Dadurch können die Nieren und Verdauungsorgane besser durchblutet werden. Der Körper wird so bei der Ausscheidung (Entschlackung) von Giftstoffen und Stoffwechselprodukten entscheidend unterstützt. Auch bei Krämpfen, Erbrechen und Schwindel hilft die blähungstreibende (karminative) Wirkung des Wermuts, wodurch belastende Darmgase beseitigt werden.

Die Verdauung anregen

Die Wermutbitterstoffe stimulieren zudem die Freisetzung von Gastrin, das für die Erhaltung der Magensekretion, für die Anregung der Darmbewegung (Verdauung) sowie für die Galle- und Pankreassekretion (Bauchspeicheldrüse) sehr wichtig ist. Im Probandenversuch konnte auch eine Verbesserung bei der Eiweißverdauung festgestellt werden. Der Wermut ist ein stark tonisierendes (kräftigendes) Mittel 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.

Zusammenfassung

Im Zusammenhang eines ganzheitlichen Systems der Organfunktionen wird die Wermutkur angewendet:

- zur Entschlackung und Entgiftung des gesamten Organismus
- zur Stärkung der Organe sowie der Blut- und Lymphgefäße
- zur Beseitigung und Verhütung von Arteriosklerose, Ablagerungen und Übersäuerung (Rheuma)

- zur Steigerung der Abwehrkräfte
- zur Steigerung der Durchblutung
- zur Verbesserung der Verdauung

- bei Magen- und Darmkrankheiten
- bei (Frühjahrs-) Müdigkeit und Energielosigkeit
- bei Herz- u. Kreislaufkrankheiten
- bei Melancholie und Traurigkeit
- bei erhöhten Blutfettwerten

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

Mag. pharm. Patrick Posch

Hildegard von Bingen - die Prophetin Deutschlands

Hildegard von Bingen wurde im Jahre 1098 in Bermersheim geboren. Sie war das zehnte Kind einer adeligen Familie und als „Zehent“ von Kindheit an Gott geweiht. Schon mit acht 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, als meine Knochen, Nerven und Adern noch nicht erstarkt waren, bis heute, erfreue ich mich stets dieser Schau in meiner Seele.“

Diese mystische Begabung erfuhr sie nicht in Trance oder Entzückung, sondern im wachen Zustand:

„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.“

In den Beschreibungen ihrer Sehergabe unterscheidet sie zwischen „dem Schatten des Lebendigen Lichtes“ als die nur für Hildegard von Kindheit an übliche Form des Wahrnehmens und dem „Lebendigen Licht“ selbst, welches sie „nicht oft“ sieht und für das sie kaum mehr Worte zur Beschreibung findet:

„Und in demselben Licht erblicke ich zuweilen - nicht ständig - ein anderes Licht, das mir als Lebendiges Licht bezeichnet wird. Allerdings bin ich noch viel weniger imstande auszusagen, wie ich es sehe, als beim vorhergehenden, und doch wird mitunter, während ich es schaue, alle Traurigkeit und aller Schmerz aus meiner Erinnerung genommen, so dass ich mich dann wie ein einfaches Mädchen verhalte und nicht wie eine ältere Frau.“

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 Testamentes.“

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 zeigte 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 von Gott:

„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.“

Diese „untrügliche Kenntnis der Dinge“ zeichnet Hildegards Werke aus. Sie schreibt Bücher, die von Gott inspiriert wurden. Ihre theologischen Werke sind ein wahrer Schatz und vielfältiger Schmuck für den katholischen Glauben und die Kirche.
Sie haben zwar nicht den Rang der Hl. Schrift, erfüllen diese aber mit Leben und stehen im Einklang mit den Glaubenswahrheiten. Wäre eine Übereinstimmung mit der Lehre der Kirche nicht gegeben, so hätte

der damalige Papst Eugen III. ihre Schriften nicht anerkannt.
Hildegards Werke sind eine unermessliche Bereicherung für den katholischen Glauben, für die Wissenschaft, die Medizin und andere Disziplinen. Immer wieder verbürgt sich Hildegard 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.“

Von Jesus wurde gesagt, dass er redete wie einer, der Macht hat. Hildegard war nicht Jesus, aber ihr Eifer für das Reich Gottes trieb sie zu beschwerlichen Missionsreisen nach Franken, Würzburg und Bamberg, weiters nach Köln, Trier und nach Süddeutschland, wo sie in Klöstern und auf Marktplätzen fast so predigte wie eine, „die Macht hat“. Hildegard war dermaßen von göttlichem Geist erfüllt, dass sie die Herzen der Menschen erschütterte und sie zur Umkehr bewegen konnte. Völlig furchtlos forderte sie das Volk und den Klerus zur Umkehr auf. Auch dem gefürchteten Kaiser Barbarossa trat sie mit scharfen Worten entgegen, 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. Man

fragt sich, welchen Sinn es hat, fast ein ganzes Leben damit zu verbringen, außergewöhnliche Bücher niederzuschreiben, die dann niemand liest oder für die sich niemand interessiert. Wozu das Ganze?

Nun, es gilt zu bedenken, dass Gutenberg, der Erfinder der Buchdruckerkunst, erst mehr als 200 Jahre später lebte. Es gab also zu Hildegards Zeiten noch keine Möglichkeit, Bücher zu drucken oder ein Blatt zu kopieren. Bücher wurden handschriftlich erstellt und eine „Kopie“ erforderte das buchstäbliche Abschreiben jeder Zeile, sofern man überhaupt des Lesens und Schreibens kundig war.
Auch die allgemeine Schulpflicht wurde erst in der Zeit der Aufklärung im 18. Jh. eingeführt, in Österreich z.B. durch Maria Theresia. Zuvor konnte das einfache Volk weder lesen noch schreiben, ganz abgesehen von der sprachlichen Hürde Latein, dessen Kenntnis für die Lektüre der Werke Hildegards notwendig war.

Wir müssen uns die damaligen Umstände vor Augen führen, um zu verstehen, wieso Hildegards Werke zur sorgfältigen Aufbewahrung in Bibliotheken wanderten. Es wurden zwar einige Abschriften gemacht, aber dabei blieb es für lange Zeit. Immerhin, die Schriften blieben erhalten und wir dürfen davon ausgehen, dass der liebe Gott schon Wege findet, um sie der Menschheit zuzuführen. Aus dieser Perspektive gesehen, ist es kein Zufall, wenn ausgerechnet in unserer modernen Zeit diese uralten Werke wieder ans Licht kommen. Unsere Frage, wozu all die Werke Hildegards dienen sollten, wenn deren Inhalt niemand kennt, wird von Gott, dem Lebendigen Licht, selbst beantwortet:

„Ich, das Lebendige Licht, das die Dunkelheit erleuchtet, habe den von mir erwählten Menschen herausgeholt und unter große Wunder versetzt, wie es mir gut schien. Sie übertreffen alles, was die alten Seher (Propheten) in mir an Geheimnissen schauen durften.“

Durch die Werke der Hl. Hildegard will Gott die Gläubigen auf ein besseres und tieferes Verständnis der Hl. Schrift vorbereiten und den Glauben, der schon lau geworden ist, vertiefen. Der Glaube soll mit Hilfe dieser göttlichen Unterweisungen erneuert werden, das ist der Zweck der Bücher. Bislang fand jedoch eine praktikable Darlegung der theologischen Schriften nicht statt. Ihren Inhalt kannten zu Hildegards Zeiten nur einige Kleriker. Daran hat sich bis heute nicht viel geändert, weil ihre Bücher erst seit wenigen Jahren in deutscher Sprache und durch eine entsprechende Auflage einem

größeren Leserkreis zur Verfügung stehen.

Die Zeit für Hildegards Werke hat also erst begonnen. Dies eröffnet die Möglichkeit, damit die apostolische Verkündigung zu erneuern, eine erneuerte Exegese der Heiligen Schrift auszuführen, die Geheimnisse der Schöpfung darzulegen und vieles mehr.

Die theologischen und naturwissenschaftlichen Visionen sind nicht nur für die Welt neu, sondern auch für die Kirche. Die Geistlichen wären ganz besonders angesprochen, dieses Instrument der Erneuerung aufzugreifen, weil sie ja den Auftrag der Verkündigung haben.
Die breit gefächerten und tiefgründigen Themen bieten vielen Fachbereichen ein ergiebiges Arbeitsfeld und sind in einer Generation gar nicht aufzuarbeiten. Am bekanntesten ist heute die Hildegard-Medizin und Heilkunde, weil die Menschen auf ihre Gesundheit großen Wert legen. Durch die Medizin finden viele Menschen auch zu den religiösen Werken Hildegards.

Gott will niemanden verdammen, aber Er muss gerecht sein und seine strenge Gerechtigkeit erfordert ein differenziertes Urteil zwischen gehorsamen und unbußfertigen Menschen. In all den Visionen zeigt uns Gott den Weg zur unvergänglichen Erlösung, der natürlich im Einklang mit der Lehre der Kirche steht, aber wesentlich umfangreicher und mit vielen Details lebendig dargestellt wird.

Weil jene, „die den inneren Gehalt der Schriften kennen (Kleriker), *ihn jedoch nicht aussagen und verkünden wollen“,* soll sich Hildegard *„wie ein überfließender Quell ergießen, damit durch den Erguß ihrer Flut jene aufgeschreckt werden …“*

Das Buch SCIVIAS sollte auf ähnliche Weise, allerdings in spiritueller Hinsicht, eine Welle auslösen, um die gleichgültig gewordenen Menschen aufzurütteln, zu erschrecken, um sie vor dem Weg ins Verderben zu bewahren. Dazu wurden Hildegards Werke geschrieben.

Helmut Posch

Buchempfehlung:
Kommt alle zu mir – Die Hl. Eucharistie bei Hildegard von Bingen,
Autor: Helmut Posch
ISBN-13: 978-3-901001-04-8

Der Dinkel - das beste Getreide

Dinkel-Getreide ist erfreulicherweise heute für jedermann ein Begriff und ist, im wahrsten Sinne des Wortes, in aller Munde. Im Gründungsjahr unseres Vereins 1976, war Dinkel aber weitestgehend noch ein Fremdwort. Es ist ein Verdienst aller Freunde Hildegards, dass dieses gesunde Getreide eine derartige Verbreitung gefunden hat. Schließlich waren es die Bemühungen des

„Bund der Freunde Hildegards“, die, nach sehr langer Zeit, erstmals wieder den Anbau von Dinkel in Österreich möglich machten. Überzeugt von den Aussagen der Hl. Hildegard, waren die Hildegard-Freunde die ersten „Dinkel-Köche“ überhaupt.

Besonderheiten von Dinkel

Die Äbtissin unterscheidet sich in ihren Angaben über gesunde und weniger gesunde Lebensmittel durch die Beschreibung der Subtilität der jeweiligen Pflanzen und Tiere. Demnach wohnen jeder Pflanze und jedem Lebewesen unterschiedliche Eigenschaften inne, die für die Gesundheit des Menschen förderlich oder schädlich sein können. Und gerade der Dinkel besitzt eine rundum positive Subtilität und dient daher als Basis für eine gesunde Ernährung nach Hildegard von Bingen.
Gemeint ist damit das ursprüngliche und nicht mit Weizen gekreuzte Korn. Typische Ur-Dinkel-Sorten sind Oberkulmer Rotkorn, Ebner-Rotkorn, Frankenkorn, Schwabenkorn und die Sorte Ostro.

Von Bedeutung ist auch die besondere Verpackung des Dinkelkorns. Durch einen Spelzmantel ist jedes einzelne Korn an der Dinkelähre gut geschützt. Äußere Umwelteinflüsse wie saurer Regen, Feinstaub, Luftverschmutzung oder Sporenpilze können dem Dinkel kaum etwas anhaben.
Durch die Vielseitigkeit des Dinkels können glücklicherweise viele verschiedene Produkte angeboten werden. Es beginnt bereits beim Frühstück, wo das Dinkel-Habermus zum Einsatz kommt. Sämtliche Mahlprodukte sind ebenfalls wichtiger Bestandteil der Dinkel-Ernährung. Das Dinkelkorn weist zudem 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.

Hildegard schreibt über den Dinkel: *„Der Dinkel ist das beste Getreidekorn, es wirkt wärmend und fettend, ist hochwertiger und gelinder als alle anderen Getreidekörner. Wer Dinkel isst, bildet gutes Fleisch. Dinkel führt zu einem rechten Blut, gibt ein aufgelockertes Gemüt und die Gabe des Frohsinns. Wie immer zubereitet Dinkel gegessen wird, als Brot oder als eine andere Speise gekocht, ist er leicht verdaulich.“*
In der Praxis hat sich gezeigt, dass die Dinkelernährung als Basisdiät* in der Lage ist, ernährungsbedingte Gesundheitsschäden wieder auszugleichen. Das Dinkelkorn enthält nicht nur alle für den gesunden Organismus lebensnotwendigen Grundbasisstoffe wie Eiweiß, Fette, Kohlehydrate, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien, sondern auch vitale Wuchs- und Zellernährungsstoffe (Viridine).
Die Dinkelkost wirkt positiv auf den ganzen Organismus und bereitet eine gute Verdauung. Durch die Dinkelernährung steigert sich das allgemeine Wohlbefinden, sowie die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Die Dinkelkost wirkt günstig auf den ganzen Organismus und bereitet eine gute Verdauung.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Der Eiweißanteil mit 13,1% im Dinkel ist im Verhältnis zu anderen Nahrungsmitteln recht hoch. Bausteine des Eiweißes sind die Aminosäuren. Man kennt 20 Aminosäuren, davon sind 8 essentiell, d.h. sie können vom Körper selbst nicht gebildet werden, sondern müssen durch die Nahrung aufgenommen werden.
Dinkel hat im Vergleich zu Weizen einen deutlich höheren Gehalt an den beiden essentiellen Aminosäuren Phenylalanin und Tryptophan.
Aus Phenylalanin entstehen im Körper Dopamin und die beiden Nebennierenhormone Adrenalin und Noradrenalin. Ein Mangel an Dopamin kann beispielsweise zu der gefürchteten Parkinson-Krankheit führen. Noradrenalin und Adrenalin sind unter anderem für gute Stimmung verantwortlich. Eine Mangelerschei-

* Basisdiät nach Hildegard: Dinkelkost, Vermeidung von „Küchengiften“ und Ernährungsfehlern. Lesen Sie dazu mehr in den nächsten Heften.

nung dieser Stoffe können Depressionen sein. Zudem sind die beiden Nebennierenmarkhormone für die Blutdruckregulation verantwortlich.
Tryptophan regt die Produktion des Stimmungshormons Serotonin an, das auf die Gemütslage ausgleichend wirkt.
Die von Hildegard beschriebene Wirkung „für ein aufgelockertes Gemüt“ dürfte hier ihren Ursprung haben.

Phenylalanin und Tryptophan sind außerdem wichtige Ausgangsstoffe für die sogenannten Neurotransmitter, also die Botenstoffe, die für die Fortleitung von Nervenimpulsen im Organismus verantwortlich sind.
Dinkel steht auch auf der Skala der Nahrungsmittel, welche die natürlichen Abwehrkräfte steigern, an erster Stelle.
Das abwehrsteigernde Prinzip dieses Getreides wurde isoliert und besteht aus an Zucker gebundenes Cyanid und Rhodanid, sogenannte cyanogene Glycoside oder auch Nitriloside, die bereits beim Essen durch den Speichel fermentativ gespalten und freigesetzt werden und im Mund eine antimikrobielle und im Körper eine immunstimulierende Wirksamkeit entfalten. Wegen ihrer lebensnotwendigen Bedeutung wurden sie auch als „antineoplastisches Vitamin B17“ bezeichnet.
Die Dinkel-Ernährung ist die Grundlage für die Behandlung aller Magen- und Darmerkrankungen, der Nierenschonkost sowie aller Stoffwechselleiden. Eine tägliche Dinkel-Mahlzeit dient hier als Diätgrundlage. Ob nun Dinkelreis, Dinkelkuchen, Dinkelpalatschinken oder Dinkelgrießsuppe zur Anwendung kommt:
„Wie immer gegessen, ob als Brot oder sonstwie verkocht, Dinkel ist gut.“ Hildegard von Bingen
Die Dinkel-Ernährung ist für alle Altersgruppen bestens geeignet. Kindern gibt sie wichtige Aufbaustoffe für eine gesunde Entwicklung, Sportler profitieren von der ausgewogenen Zusammensetzung und älteren Menschen gibt Dinkel alle wichtigen Vitalstoffe für ein aktives Immunsystem. Zudem hat sich in der Praxis gezeigt, dass Diabetiker mit Dinkel besser zurecht kommen, da die Zuckerverdauung langsamer und gleichmäßiger erfolgt als bei Weizen.

Nach dem Subtilitäts-Prinzip Hildegards sind es nicht die einzelnen Vitamine, Mineralstoffe und anderen Inhaltsstoffe, die ein gesundes Lebensmittel ausmachen.
Hildegard beschreibt die Gesamtheit der Wirkungsweise einer Pflanze und wie diese auf den menschlichen Organismus wirkt.
Demnach besitzt Dinkel ausschließlich positive Eigenschafen für die Gesundheit des Menschen.

Die Bertramwurzel - das natürliche Resorptionsmittel

Einen großen Anteil zur Steigerung der Bekömmlichkeit und Verwertung von Nahrungsstoffen hat das Gewürz Bertram. Lateinisch *Anacyclus pyrethrum* genannt, ist der römische Bertram gemeint. Er dient förmlich als Schleuse für die Verwertung von wichtigen Vitalstoffen. Leider kommen nicht immer alle Nährstoffe dort an, wo sie benötigt werden. Das ist auch der Grund für vielfältige Mangelerscheinungen. Diese gehen oftmals nicht nur auf ein zu geringes 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 eingesetzt werden:

„Einem gesunden Menschen ist es gut, Bertram zu essen, weil er schlechte Säfte in ihm vermindert und das gute Blut vermehrt und im Menschen den Intellekt reinigt. Einen Kranken, der körperlich fast ganz heruntergekommen ist, bringt er wieder zu Kräften. Er lässt im Menschen nichts unverdaut, sondern bereitet gute Verdauung, wenn man ihn fleißig isst.
Er mindert die Verschleimung im Kopf, und führt zur Säftereinigung und klärt die Augen.
Ob man ihn trocken isst, oder in Speisen, ist Bertram nützlich und gut einem kranken und einem gesunden Menschen. Er scheucht das Kranksein von ihm und hindert das Krankwerden. Er lockt im Mund Feuchtigkeit und Speichel an, weil er schlechte Säfte ausleitet und Gesundheit zurückgibt.“

Bertram regt die Verdauungssäfte von Leber und Bauchspeicheldrüse an und gewährleistet die Aufnahme von Vitalstoffen durch die Magen-Darmschleimhaut. Dadurch kommt ihm u.a. eine wichtige Rolle bei verschiedenen Anämieformen, wie Eisen- und Vitamin B12-Mangel zu.
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. Der Geschmack ist würzig und zieht im Mund Speichel an.

Zusammenfassend ergeben sich für die Bertramwurzel folgende Wirkungen:

- Bertram bildet gutes Blut
- regt die Gehirnleistung an
- verbessert die Verdauung
- reguliert die Darmflora
- steuert als Resorptionsmittel die Aufnahme und Verstoffwechslung lebenswichtiger Vitalstoffe
- verhindert Fäulnisprozesse im Darm
- leitet schlechte Säfte aus
- stärkt das Immunsystem und erhält die Gesundheit

Das Bertram-Projekt

Der belgische Arzt und Hildegard-Kenner, Dr. Louis Van Hecken, beschäftigt sich schon seit Jahren mit dem Thema Bertram-Therapie. Im Jahr 2004 war Dr. Van Hecken in Sambia und hatte Bertram als Mittel zur eigenen Prophylaxe gegen Malaria dabei. Dort angekommen teilte er diesen Vorrat mit einem an Malaria erkrankten Einheimischen. Ein halbes Jahr später war der erkrankte Mann wieder völlig gesund und gründete mit Dr. Louis Van Hecken die „Bertram Sambia Foundation“.

Wenn man bedenkt, dass in Sambia ca. 70% der Bevölkerung mit nur einem Euro täglich auskommen müssen, sind Medikamente gegen Malaria für die meisten Menschen dort unbezahlbar. Inzwischen hat aber die „Bertram Sambia Foundation“ ihre Arbeit ausgeweitet und es werden an Malaria Erkrankte und sogar Aidskranke mit Bertram erfolgreich behandelt.
Die Aussage Hildegards - *„Einen Kranken, der körperlich fast ganz heruntergekommen ist, bringt er wieder zu Kräften“* - bekommt damit eine völlig neue Dimension. Dr. Van Hecken sagte, erst jetzt sei ihm der Absatz bei Hildegard ganz klar geworden, in dem sie davon spricht, dass Bertram auch denjenigen zu Kräften bringt, dessen Körper schon fast versagt.

Die Vielseitigkeit von Bertram sollte in breiter Form voll ausgenützt werden. Am besten kocht man dazu Bertram einfach täglich im Essen mit oder man isst täglich 2 Messerspitzen vom Bertrampulver auf einem Stück Brot. Alternativ ist auch Bertram in Tablettenform für die tägliche Einnahme geeignet.
Alleine diese einfachen Anwendungen können die Gesundheit nach Hildegard von Bingen erhalten.

Der Entdecker der Hildegard-Medizin - Dr. med. Gottfried Hertzka (1913-1997)

Vor etwa 850 Jahren erhielt die Äbtissin Hildegard von Bingen durch visionäre Schau detaillierte Informationen über die Ursachen von Krankheiten und deren optimale Behandlung. Jahrhundertelang galt dieses Wissen als verschollen, bis es der Arzt Dr. Hertzka im 20. Jahrhundert wiederentdeckte.
Bereits sein Vater und Großvater waren Mediziner, der Arztberuf wurde ihm sozusagen schon bei seiner Geburt am 12.10.1913 in die Wiege gelegt. Wahrheitsliebe und Forscherdrang waren die beiden beschreibendsten Eigenschaften von Dr. Gottfried Hertzka und der Wert seiner Arbeit, ist auch zehn Jahre nach seinem Tod von großer Bedeutung.

Für viele Hildegard-Freunde beruht die Wiederentdeckung der visionären Schriften Hildegards nicht auf Zufall, auch wenn es auf den ersten Blick vielleicht diesen Anschein erwecken lässt.
Als damals junger Medizinstudent wollte Gottfried Hertzka seine Kenntnisse in Latein etwas verbessern und ist dabei auf die lateinischen Schriften von Hildegard von Bingen gestoßen. Zu diesem Zeitpunkt war ihm natürlich noch nicht bewusst, dass diese Schriften sein gesamtes Leben verändern sollten. Zunächst nur als Übung gedacht, übersetzte der junge Student die lateinischen Schriften Hildegards ins Deutsche. Mit jeder übersetzten Seite wurde aber das Interesse am eigentlichen Inhalt der Schriften, bei Hertzka immer größer.

Dr. Hertzka musste sich damals wie ein Goldgräber gefühlt haben, der auf einen unglaublich großen Schatz gestoßen war - förmlich auf eine nicht zu versiegen scheinende Goldader, die jeden Tag größere Gold-Nuggets zu Tage brachte. Und so tat sich nach erfolgreichem Abschluss des Medizinstudiums und dem Ende des 2. Weltkrieges, ein neuer Weg in der Geschichte des Mediziners auf. Dr. Hertzka hatte die Bedeutung der medizinischen Erkenntnisse und Ratschläge der heiligen Hildegard erkannt. In jahrelanger Forschung hat er die wichtigsten von etwa 2000 überlieferten Hildegard-Anwendungen in seiner Allgemeinpraxis erprobt und unserer Zeit zugänglich gemacht.

Er veröffentlichte etliche Bücher über die Lebens- und Heilweise nach Hildegard von Bingen. Sein erstes Buch „So heilt Gott“ brachte dann einen engen Kontakt zu Helmut Posch. Dr. Hertzka fand in ihm einen jungen, interessierten und im christlichen Glauben verankerten Menschen, der sich für das Thema Hildegard von Bingen engagierte.
Um die revolutionären Aussagen der Hildegard-Lehre einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen zu können, gründeten Dr. Hertzka und Helmut Posch im Jahre 1976 den „Bund der Freunde Hildegards“ e.V.

Helmut Posch im Gespräch mit Dr. med. Hertzka

Die Vereinszeitschrift „St. Hildegard-Kurier“ wurde zum ersten Informations-Medium der Hildegard-Freunde. In zahlreichen Artikeln veröffentlichten die Autoren das Grundwissen um die neue Naturheilkunde und Theologie Hildegards.

Unzählige Heilungserfolge und die Unterstützung der Hildegard-Freunde machten Mut zum Weitermachen und motivierten auch andere Ärzte und Menschen, sich mit dem Thema auseinander zu setzen. Seit nunmehr über 30 Jahren besteht diese Hildegard-Bewegung fort und ist zu einer festen Institution der alternativen Naturheilkunde und Theologie Hildegards geworden.

Zehn Jahre nach dem Tod des Hildegard-Pioniers erinnern wir uns in Dankbarkeit an die vielen Bemühungen unseres lieben Herrn Dr. Hertzka. In unzähligen Vorträgen, Publikationen und Büchern war es stets seine Absicht, die Hildegard-Naturheilkunde vielen Menschen zum Wohle näher zu bringen.
Viele Publikationen hat Dr. Hertzka gemeinsam mit Heilpraktiker Dr. rer. nat. Wighard Strehlow verfasst und so auch für seine Nachfolge gesorgt.

Am 06.03.1997 hat Gott seinen treuen Diener heim in die Gemeinschaft seiner Gottesfamilie geholt. Zehn Jahre danach gedenken wir in Dankbarkeit und im Gebet verbunden an den lieben Verstorbenen.