

Brigitte Pregonzer · Brigitte Schmidle



# Hildegard von Bingen

## Einfach gesund



TYROLIA

Brigitte Pregonzer · Brigitte Schmidle  
in Zusammenarbeit mit Dr. med. Felizitas Karlinger

**Hildegard**  
**von**  
**Bingen**

**Einfach gesund**

Ein Gesundheitsratgeber  
mit Sonderteil  
„Hildegard-Apotheke für Einsteiger“

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

**Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

4. Auflage 2015

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung: Tyrolia-Verlag, Innsbruck, unter Verwendung von Bildern von Brigitta Wiesner

Fotografien: Brigitta Wiesner

Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag

Druck und Bindung: Alcione, Lavis (I)

ISBN 978-3-7022-2747-0

eISBN 978-3-7022-4041-7

E-Mail: [buchverlag@tyrolia.at](mailto:buchverlag@tyrolia.at)

Internet: [www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)

# Inhaltsverzeichnis

Einfach gesund – ganzheitlich

Einleitung

Das Leben der heiligen Hildegard von Bingen

**Krankheitsbilder von A bis Z**

**Heilmittel und Elixiere von A bis Z**

Fasten

Aderlass und Schröpfen

Die sechs goldenen Lebensregeln

Ernährung

Getränke

Hildegard-Apotheke für Einsteiger

Stichwortverzeichnis

Literaturverzeichnis / Quellennachweis

**„Die ganze Natur steht dem Menschen zu Diensten ...  
und legt ihm freudig ihre Güter ans Herz.“**

Hildegard von Bingen

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei Dr. Felicitas Karlinger bedanken. Sie stand jahrelang für die Beitragsreihe „Leben mit Hildegard von Bingen“ auf Radio Vorarlberg mit ihrem Wissen, ihrer Einfühlsamkeit und mit ihrem Humor als Interviewpartnerin zur Verfügung. Sie hat auch den Inhalt dieses Buches mit sehr viel Geduld kritisch durchgesehen und alle Rezepte und Angaben genau überprüft. Vielen Dank!

## Einfach gesund - ganzheitlich

Das anhaltende Interesse zeigt, wie viel Hildegard von Bingen auch in unserer Zeit zu sagen hat. Dabei wäre es schade, ihr Werk nur auf die therapeutischen Schriften zu reduzieren. Gerade dem religiös suchenden Menschen bietet Hildegard über das Bild Gottes, der den Menschen liebt und ihm persönlich zugewandt ist, Ansätze zu einem ganzheitlichen Leben. Denn aus dieser persönlichen Beziehung wächst eine tiefe Verantwortung für unsere Gesundheit und ein neuer Zugang zur Krankheit. Natürlich ist es im Krankheitsfall wichtig, rechtzeitig ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, aber gerade die Therapie mit pflanzlichen Heilmitteln, wie sie Hildegard von Bingen lehrt, lenkt den Blick auf die inneren Zusammenhänge. So ist Krankheit wohl immer auch Anfrage an den inneren und äußeren Lebensstil und kann uns neue Wege im Umgang mit Gott und mit den Mitmenschen, nicht zuletzt mit uns selbst eröffnen.

Dr. med. Felicitas Karlinger, Bludenz

## Einleitung

Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Gesundheit „nicht nur das Freisein von Krankheit, sondern der Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“. Diesen Zustand des vollkommenen Wohlbefindens gilt es also zu erreichen bzw. zu erhalten, denn der Sinn unseres Lebens liegt ja letztlich darin, das Leben als solches zu pflegen. Und dazu gehört unter anderem die achtsame Auseinandersetzung mit sich selbst, mit eigenen Stärken und Schwächen sowie Talenten und Tugenden.

Einer der zentralen Begriffe der Lehre der Hildegard von Bingen ist die „Discretio“, das rechte Maß. Die **Discretio** ist sowohl beim Essen und Trinken als auch beim Arbeiten und in der Freizeit sowie beim Schlafen und Wachen die Mutter aller Tugenden. Das rechte Maß wirkt sich ganz entscheidend auf unser Wohlbefinden und auf unsere Gesundheit aus. Wie aber findet man gerade in der heutigen Zeit zum rechten Maß? Dies geschieht über den goldenen Mittelweg, indem man mit einer „gesunden“ **Disziplin** – eine weitere Hildegard-Tugend – in allen Bereichen des Lebens agiert. Das gilt sowohl für den körperlichen als auch für den geistigen und seelischen Bereich. Gerade die seelischen Bedürfnisse werden heute viel zu sehr vernachlässigt, dabei ist die Auflösung seelischer Blockaden eine Voraussetzung für jede vollständige Heilung.

Hildegard von Bingen beschreibt sehr eindrücklich 35 Tugenden bzw. Untugenden, mit denen ein Mensch im Laufe seines Lebens konfrontiert werden kann, um daran zu

wachsen. Sie weist ganz klar darauf hin, wie z. B. mit Bequemlichkeit, Feigheit, Neid, Vergnügungssucht, Streitsucht usw. umgegangen werden soll. Sie empfiehlt eine Auseinandersetzung auf positive Weise, indem man diesen „Lastern“ jeweils die Tugenden entgegensetzt. Wer also geizig ist, sollte sich so oft wie möglich in Großzügigkeit üben, und wer ungeduldig ist, sollte lernen, geduldig zu sein. Ziel dieser „Psychotherapie“ ist die Stärkung des seelischen Abwehrsystems mit Hilfe der Tugenden, damit eine ganzheitliche Gesundung möglich werden kann.

Neben der Discretio ist die **„Misericordia“**, die Barmherzigkeit, eine wichtige Tugend, die wir pflegen sollten. Sowohl im deutschen als auch im lateinischen Wort steckt der Begriff „Herz“. Das Herz ist nach Hildegard der Sitz der Seele und der Gedanken. Wer mit hartem Herzen durchs Leben geht, ständig nur beurteilt, aburteilt und verurteilt, der wird stur, kalt und unbeweglich. Die Barmherzigkeit hingegen „befreit zum Leben“. Daher ist es besonders wichtig, sie immer wieder zu aktivieren und einzusetzen. Wer barmherzig ist, der nimmt Anteil, zeigt Verständnis und hat Mitgefühl. Die Barmherzigkeit hat enorme Kräfte und ist imstande, bei sich und bei anderen Blockaden aufzulösen, Verhärtungen zu erweichen und alte Wunden zu heilen. Durch ihre Wärme, ihre Zartheit und ihre Nähe verbindet sie die Herzen miteinander und lässt Verständnis und Zuneigung füreinander fließen.

Krankheit ist immer nur ein äußeres Symptom für seelische und geistige Befindlichkeit. Es geht nicht darum, dieses Symptom zum Verschwinden zu bringen, sondern um eine ganzheitliche Heilung auf allen drei beteiligten Ebenen. Krankheit ist auch nicht unser Feind, den wir bekämpfen müssen, sondern ein Fingerzeig, dass etwas in unserem Leben nicht in der rechten Ordnung bzw. im rechten Maß ist.



Wir wünschen Ihnen, dass Sie zu Ihrem eigenen Maß finden, das Ihnen wiederum zu einem gesunden und frohen Leben verhilft. Die angeführten Heilmittel bieten eine Hilfestellung, um diesem Ziel näher zu kommen.

# Das Leben der heiligen Hildegard von Bingen

1098 wird Hildegard als zehntes Kind des Grafen Hildebert und seiner Frau Mechthild von Bermersheim im Rheinland geboren.

Sie hat von Kindheit an die so genannte „Schau“ (Ahnung von bevorstehenden Ereignissen), hält aber ihr Wissen mehr und mehr zurück, da sie Unverständnis und Furcht bemerkt. Hildegard ist von Natur aus schwächlich und oft krank – aber genau deshalb ist sie glaubwürdig in ihrem Bestreben, ganzheitlich gesund zu werden.

1106 wird sie gemäß der herrschenden Tradition als „Zehent“ dem Kloster sozusagen als Dank überlassen.

Sie kommt unter die Obhut von Jutta von Sponheim und erhält eine für die damalige Zeit umfassende Ausbildung.

Die einzigen Bildungsstätten zu jener Zeit sind die Klöster. Frauen haben überdies keine andere Möglichkeit, sich Wissen anzueignen. Zudem dürfen nur Adelige ins Kloster gehen, die sich auf diese Art auch oft einen Platz als „Rentenversicherung“ erkaufen. Die Klöster sind auf die finanzielle Unterstützung der Adelligen angewiesen. So erst wird Studium und Forschung im damaligen Sinn möglich.

Klöster sind aber auch Anlaufstellen für Reisende, für Schutzsuchende und das „gemeine“ Volk, wenn es um medizinische Belange geht.

Jutta von Sponheim – eine kluge, gebildete Frau und mütterliche Freundin von Hildegard – ist Äbtissin in der Frauenklausur des Klosters Disibodenberg. Sie unterrichtet

ihre Zöglinge in Schreiben und Lesen, im Singen der Psalmen und in praktischen Arbeiten. Unter ihnen ist auch Richardis von Stade, die eine lebenslange Freundin von Hildegard werden sollte.

### 1136

stirbt Jutta von Sponheim und hinterlässt eine blühende Klause bzw. ein stattliches Benediktinerkloster.

Hildegard wird von ihren Mitschwestern einstimmig zur neuen Äbtissin gewählt, obwohl sie oft kränkelt. Aber ihr Wesen, das als demütig und bescheiden beschrieben wird, muss eine immense Ausstrahlung besessen haben. Hildegard ist 38 Jahre alt, als sie das schwere Amt antritt.

**1141:** Nachdem sie fünf Jahre als Äbtissin gewirkt hatte, erhält sie von Gott den Auftrag, ihre Visionen niederzuschreiben. In ihrer Demut will sie diesen Ruf nicht annehmen und erkrankt wieder einmal schwer, möglicherweise aus Angst, dem göttlichen Ruf nicht gerecht zu werden, sich gegen Gott zu versündigen, oder aus Furcht vor den Reaktionen des Klerus. Jedenfalls kann man nachfühlen, dass Hildegards Begabung mehr Belastung als Freude war.

Als sie sich entschließt, ihre Visionen niederzuschreiben, gesundet sie sofort und beginnt mit ihrem ersten großen Werk: „**SCIVIAS**“ – „Wisse die Wege“.

Als Kostprobe der damaligen Sprache und zur Erläuterung ihrer Schau ein kurzes Zitat:

*„Im Jahre 1141 der Menschwerdung Christi, des Gottessohnes, als ich zweiundvierzig Jahre und sieben Monate alt war, kam ein feuriges Licht mit Blitzesleuchten vom offenen Himmel hernieder. Es durchströmte mein*

*Gehirn und durchglühte mir Herz und Brust gleich einer Flamme, die jedoch nicht brannte, sondern wärmte, wie die Sonne einen Gegenstand erwärmt, auf den sie ihre Strahlen legt. Nun erschloss sich mir plötzlich der Sinn der Schriften, des Psalters, des Evangeliums und der übrigen katholischen Bücher des Alten und Neuen Testaments ...“*

Ihre Visionen hat sie immer in wachem Zustand. Sie sind mystischen Ursprungs, entstehen aus einem geistigen Dialog mit Gott.

In einem Antwortbrief an den Mönch Wibert von Gembloux, der sich sehr für ihre Niederschriften interessiert, schreibt sie viele Jahre später:

*„Von meiner Kindheit an erfreue ich mich der Gabe dieser Schau in meiner Seele bis zur gegenwärtigen Stunde, wo ich doch schon mehr als siebzig Jahre alt bin.*

*Und meine Seele steigt - wie Gott will - in dieser Schau empor bis in die Höhe des Firmaments.*

*Ich sehe aber diese Dinge nicht mit den äußeren Augen und höre sie nicht mit den äußeren Ohren, auch nehme ich sie nicht mit den Gedanken meines Herzens wahr, noch durch irgendwelche Vermittlungen meiner fünf Sinne. Ich sehe sie vielmehr einzig in meiner Seele, mit offenen leiblichen Augen, so, dass ich dabei niemals die Bewusstlosigkeit einer Ekstase erleide, sondern wachend schau ich dies, bei Tag und Nacht.“*

*„Das Licht, das ich schaue, ist nicht an den Raum gebunden. Es ist viel, viel lichter als eine Wolke, die die Sonne in sich trägt. Weder Höhe noch Länge noch Breite vermag ich an ihm zu erkennen. Es wird mir als der ‚Schatten des lebendigen Lichtes‘ bezeichnet. Und wie Sonne, Mond und Sterne in Wassern spiegeln, so leuchten mir Schriften,*

*Reden, Kräfte und gewisse Werke der Menschen in ihm auf ...*

*Alles, was ich in der Schau sehe und lerne, das behalte ich lange Zeit in meinem Gedächtnis, wie, sobald ich es sehe oder höre, es in mein Gedächtnis eingeht. Ich sehe, höre und weiß gleichzeitig, und wie in einem Augenblick erlerne ich das, was ich weiß. Was ich aber nicht sehe, das weiß ich nicht, denn ich bin ungelehrt und wurde nur unterwiesen, in Einfalt Buchstaben zu lesen ...“*

*„In diesem Licht sehe ich zuweilen, aber nicht oft, ein anderes Licht, das mir das ‚lebendige Licht‘ genannt wird. Wann und wie ich es schaue, kann ich nicht sagen. Aber solange ich es sehe, wird alle Traurigkeit und alle Angst von mir genommen, so dass ich mich wie ein junges Mädchen fühle und nicht wie eine alte Frau ...“*

Nahtod-Berichte und Grenzerfahrungen zeugen ebenfalls immer von einem hellen Licht und einem unbeschreiblichen Wohlbefinden. Wer diesen Berichten Glauben schenkt, kann auch Hildegards Visionen problemlos annehmen. Wem Hildegards Visionen suspekt erscheinen, der sollte jedoch bedenken, dass ihre Anleitungen immer wieder wirken!

An diesem großen Werk „**SCIVIAS**“ und den aufwendigen Bildtafeln arbeitet sie zehn Jahre lang. Der Mönch Volmar vom Disibodenberg wird bis zu seinem Tod ihr Sekretär und treuer Freund.

Ihre Begabungen und Visionen werden bekannt und bringen ihr nicht nur Freude und Freunde ein. Neid und Missgunst (warum wird ausgerechnet eine Frau mit wenig Bildung von Gott auserwählt?) begleiten sie ebenso wie Freude und Begeisterung.

## 1147

anerkennt Papst Eugen III. während der Synode in Trier ihre Sehergabe als echt.

Da ihre Klostersgemeinschaft ständig wächst und sie – sei es Wunsch oder Vision – ein eigenes unabhängiges Kloster gründen will, bittet sie den Abt vom Disibodenberg um Erlaubnis. Das Stammkloster ist nicht erfreut, da durch Hildegard ein reger Zulauf zum Kloster entstanden ist und zahlreiche Spenden eingehen.

Nach einem anfänglichen „Nein“ erkrankt Hildegard einmal mehr, und als der Abt schließlich einwilligt – vielleicht nach dem Motto „Besser eine weit entfernte Äbtissin als gar keine“ –, gesundet sie und zieht mit ihren Schwestern an den dreißig Kilometer entfernten Rupertsberg.

1150 gründet sie dort das gleichnamige und eigenständige Kloster. Nach anfänglichen Schwierigkeiten wächst die Gemeinschaft intensiv und das „Sprachrohr Gottes“, als das sie sich mittlerweile selbst bezeichnet, wird immer mehr zur Mahnerin und Lehrerin für die Persönlichkeiten ihrer Zeit und für die einfachen Leute, die in ihrem Kloster beraten, betreut und gesund gepflegt werden.

1151-1158 schreibt Hildegard zwei weitere Werke: „**PHYSICA**“ – „Heilkraft der Natur“ und „**CAUSAE ET CURAE**“ – „Ursachen und Behandlung von Krankheiten“.

**1158-1163**: In diesem Zeitraum entsteht das „**LIBER VITAE MERITORUM**“, das Buch der Lebensverdienste, bekannt als „Der Mensch in der Verantwortung“. Gleichzeitig unternimmt sie Predigtreisen ins Frankenland, nach Lothringen und ins Rheinland.

Dies ist deshalb hervorzuheben, da es für Frauen damals völlig unüblich war, öffentlich Reden zu halten. Auf Marktplätzen appelliert sie an das Volk, die Liebe zu Gott nicht zu verlieren, zumal das **Schisma** (= Kirchenspaltung) damals eine zusätzliche Bedrohung für den Glauben darstellte.

1163 entsteht „**LIBER DIVINORUM OPERUM**“, das Buch vom Wirken Gottes, auch bekannt unter „Welt und Mensch“. Während all der Zeit ist sie als Äbtissin, Mahnerin und Korrespondentin aktiv. Von ihrem regen Briefwechsel mit Adel und Klerus sind rund 300 Briefe erhalten geblieben. In der spärlichen Freizeit komponiert sie 77 Lieder und ein Singspiel. Sie wagt sich an eigene Klangbilder heran und beschreitet für damalige Verhältnisse völlig neue Wege. Sie empfiehlt das Singen und Musizieren zum „Stimmen der Seele“, denn nur eine gut gestimmte Seele diene zur Freude Gottes.

### 1164

gründet Hildegard auf der anderen Seite des Rheins bei Rüdesheim das Kloster Eibingen. Diese zweite Klostergründung wird notwendig, da der Rupertsberg einen immensen Zuwachs erfährt.

Sie fährt zwei Mal pro Woche über den Rhein, um in beiden Klöstern nach dem Rechten zu sehen. (Das nur noch teilweise erhaltene Kloster Eibingen ist das einzige, in dem heute ein Museum untergebracht ist.)

**1178** wird das „**Interdikt**“ (= Verbot kirchlicher Amtshandlungen) über das Kloster am Rupertsberg verhängt, weil Hildegard einen exkommunizierten Adligen auf dem Klosterfriedhof beerdigen lässt. Als sie sich weigert,

ihn exhumieren zu lassen, kommt es zu dieser schwerwiegenden Strafe.

Für ein Kloster war es die größte Strafe überhaupt, keine Gottesdienste mehr feiern, keine Sakramente empfangen und keine Loblieder mehr singen zu dürfen. Sie gibt nicht nach und schreibt einmal mehr an den Klerus, sich seiner eigentlichen Aufgaben zu besinnen!

**1179:** Am Anfang dieses Jahres wird das Interdikt schließlich wieder aufgehoben.

Am 17. September 1179 stirbt Hildegard. An ihrem Todestag ist Berichten zufolge ein großes helles Kreuz am Himmel zu sehen.

Am 7. Oktober 2012 erhebt Papst Benedikt XVI. die heilige Hildegard zur Kirchenlehrerin.



# Krankheitsbilder von A bis Z

*Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass zur Abklärung von gesundheitlichen Beschwerden ein Arzt des Vertrauens aufgesucht werden muss! Für dieses Buch haben wir bewusst einfach anzuwendende Heilmittel ausgewählt. Die angeführten Rezepte sind zu einem großen Teil dem Buch „Große Hildegard-Apotheke“ von Dr. Hertzka und Dr. Strehlow entnommen und wurden von Dr. Felicitas Karlinger erweitert und ergänzt. Hildegard beschreibt noch viele weitere Heilmittel, die Sie in ihren Werken (Literaturverzeichnis [Seite 235](#)) nachlesen können.*

## **Akne**

Bei Akne sollten grundsätzlich die Ernährungsgewohnheiten überdacht werden. Die Basis einer optimalen Ernährung bilden Dinkel, Obst und Gemüse. Zusätzlich empfehlen sich:

### **Meisterwurz**

Der Meisterwurz wirkt wie ein Antibiotikum. Bei Akne den Wein kurmäßig einnehmen: 5 Tage einnehmen, 5 Tage Pause, 3 Tage einnehmen, 3 Tage Pause, 1 Tag einnehmen, 1

Tag Pause, 3 Tage einnehmen, 3 Tage Pause und wiederum 5 Tage einnehmen. Die Kur solange fortsetzen, bis eine deutliche Besserung eintritt. Den Wein jeweils vor den Mahlzeiten trinken. Am Ende des Tages den Rest wegschütten, denn dieser Fieberwein muss jeden Tag frisch zubereitet werden.

Durch dieses „Auf und Ab“ werden die körperlichen Selbstheilungskräfte aktiviert.

### **Hirschzungenelixier**

Es sorgt für den hormonellen Ausgleich. In der 1. Woche nach jedem Essen einen Schluck und in der 2. bis 6. Woche vor und nach dem Essen einen Schluck Hirschzungenelixier einnehmen.

### **Schafgarbenpulver**

Mehrmals täglich 1-2 Messerspitzen Schafgarbenpulver in Fencheltee einnehmen. Das Schafgarbenpulver nicht mitkochen.

Die Schafgarbe ist das typische Hildegard-Wundheilmittel. Sie sollte bei sämtlichen Wundbehandlungen unbedingt zum Einsatz kommen.

### **Quendel**

Quendel prisenweise entweder als Pulver oder in gerebelter Form Suppen, Gemüse, Fleisch usw. begeben. Es ist wichtig, den Quendel oft zu verwenden und ihn immer mitzukochen. Ein nachträgliches Würzen hilft nicht.

### **Amethyst**

Der Amethyst leistet besonders bei Gesichtsakne wertvolle Hilfe. Den Stein zuerst einspeicheln und dann vorsichtig um die Pusteln herum streichen. Die Rötung nimmt zwar einen Tag lang etwas zu, die Akne beginnt dann aber abzuheilen.

## Allergie

Bei Allergien grundsätzlich auf einfachste Ernährung achten. Möglichst lange nur wenige Nahrungskomponenten mischen. So zum Beispiel Dinkel in Form von Nudeln, Reis oder Bratlingen wählen und dazu nur eine Gemüsesorte oder nur eine Sorte Salat essen.

Je weniger Komponenten der Körper „dekodieren“ muss, umso mehr Energie bleibt für die Heilung übrig.



### **Flohsamenwein**

Dreimal täglich vor dem Essen einen Schluck warmen Wein trinken. Die abgeseibten Flohsamen eventuell noch zusätzlich warm in einem Leinensäckchen auf den Magen legen.

### **Leinsamenwickel**

Er regt die Verdauung an und leitet Gifte aus. Den Leinsamenwickel auf die Gürtelzone legen und mit warmen Frotteetüchern abdecken.

### **Lorbeerfrüchte**

Sie eignen sich für Menschen, die leicht zu fieberhaften Erkrankungen neigen. Immer wieder Lorbeeren kauen, sie räumen nach Hildegard mit allen Fiebern auf.

### **Mohn**

Speisemohn ist ein natürliches Antihistaminikum, er wirkt also Juckreiz entgegen. Nach Möglichkeit täglich 2-3 Teelöffel ungemahlene Mohn übers Apfelmus, übers Hildegard-Frühstück oder einfach über ein Stück Brot streuen und essen.

### **Bertram**

Bertram ist ein wohlschmeckendes Küchengewürz, das den Körper entgiftet. Allen Speisen prisenweise Bertram beifügen. Bertram kann sowohl roh als auch gekocht verwendet werden.

Das „Bertramziehen“ hat sich ebenfalls sehr bewährt: Morgens nüchtern, vor dem Zähneputzen, eine Prise Bertram einspeicheln und diese 5 Minuten durch die Zähne

ziehen. Ausspucken, ausspülen und dann erst die Zähne putzen.

### **Goldwein mit Enzianwurzelpulver**

Sowohl der Goldwein als auch das Enzianwurzelpulver wirken Allergien entgegen. Einen Esslöffel Wein in ein Schnapsglas geben. Ein kleines Flussgold-Nugget zwei Minuten auf die heiße Herdplatte legen, mit einer Pinzette wegnehmen und in den Wein tauchen. Diesen Vorgang noch 2 Mal wiederholen. Eine Messerspitze Enzianwurzelpulver darunter rühren und diesen Wein täglich zum Mittagessen trinken.

Beim Kochen den Kochtopf etwas beiseite schieben und das Nugget auf der freien Herdplatte erwärmen.

### **Mutterkümmel**

Er hilft bei Milch-Eiweiß-Allergien und Käseunverträglichkeit. Speisen mit Mutterkümmel würzen bzw. bestreuen. Bei Herzproblemen Mutterkümmel meiden!

Der Mutterkümmel ist auch als Kreuzkümmel bekannt.

### **Onyxessig**

Einen Onyx 5 Tage in 1/2 Liter Weinessig legen. Danach den Stein herausnehmen, die Speisen damit würzen und gekochten Speisen einen Schuss von diesem Essig begeben. Den Essig so oft wie möglich einsetzen.

## **Alpträume und Angst**

Achten Sie darauf, den Abend ruhig ausklingen zu lassen, meiden Sie belastende Informationen wie Nachrichten, Klatsch und Tratsch und nehmen Sie ein leichtes Abendmahl ein. Zusätzlich helfen:

### **Betonikakrautkissen**

Es beruhigt die Gedanken. Trockenkraut in ein kleines Schlummerkissen füllen und auf das Kopfkissen legen. Die erstaunlich schnelle Wirkung dieses Kräuterkissens hält etwa ein halbes Jahr an.



Betonika nur äußerlich anwenden.

### **Jaspis**

Der Jaspis hilft Jung und Alt gegen Alpträume durch Ängste und Sorgen und bei unruhigem Schlaf. Er hat sich auch bei Kindern, die nachts immer ins Bett der Eltern kommen, oder bei Kindern, die Bett nässen, hervorragend bewährt. Den Stein unter das Kopfkissen legen oder am Körper tragen.

## Angina

### Akeleitropfen

Die Tropfen bis zum Abklingen der Symptome einnehmen. Erwachsene: 3-4 Mal täglich 10-20 Tropfen.

Kinder: pro Altersjahr 1/2 Tropfen (einem 4-jährigen Kind z. B. 2 Tropfen geben).

Achtung: Die Akelei ist giftig und nur in dieser kleinen Menge heilfähig, keinesfalls überdosieren!

Bei Kindern hat sich die Einnahme von Akeleihonig als hilfreich erwiesen (siehe [Seite 154](#)).

### Bertramziehen

Eine Messerspitze Bertrampulver morgens nüchtern einspeicheln, 3-5 Minuten lang durch die Zähne ziehen und anschließend ausspucken. Den Mund ausspülen und dann erst die Zähne putzen.

### Bergkristallkette

Das Tragen einer Bergkristallkette, vor allem in Kombination mit Süßwasserperlen, löst Verschleimungen im Halsbereich.

## Appetitlosigkeit, Untergewicht

## **Ingwerpulver**

Bei Abmagerung und Appetitlosigkeit etwas Ingwerpulver über die Suppe oder auf ein Stück Dinkelbrot streuen und auf leeren Magen essen.

Essen Sie Ingwer nur so lange, bis es Ihnen wieder besser geht, denn nach Hildegard macht der Ingwer einen gesunden Menschen vergesslich, matt und zügellos.

## **Gersten-Hafer-Fenchel-Brühe**

Hilft, wenn man keine normale Nahrung mehr verträgt. Halb Gerste, halb Hafer und etwas Fenchel kochen und abseihen. Diese Kraftbrühe trinken, bis man wieder gesund ist.

## **Griechenkleepulver**

Griechenklees ist das „Aromat“ der Hildegard-Küche und muss mindestens 10 Minuten mitgekocht werden, weil er sonst bitter schmeckt. Das Griechenkleepulver gleicht Unter- bzw. auch Übergewicht aus.

Griechenklees ist auch als Bockshornklees bekannt.





### **Zitwerpulver**

Das Zitwerpulver wirkt verdauungsfördernd und appetitanregend. Zitwerpulver in ein Säckchen geben, mit Wasser übergießen, über Nacht stehen lassen und nüchtern trinken.

### **Muskatellersalbeiwein**

Bei Appetitlosigkeit in Folge von Magenproblemen nach dem Mittag- und Abendessen jeweils einen Schluck des Elixiers trinken.

### **Salbeisauce**

Salbei, Kerbel und Knoblauch in Weinessig zerstoßen und als Sauce verwenden.

### **Pfeffer**

Pfeffer ist ein Gewürz das, als Heilmittel eingesetzt, für eine gute Verdauung sorgt. Bei Appetitlosigkeit etwas weißen oder schwarzen Pfeffer auf ein Stückchen Dinkelbrot streuen und essen.

In der Hildegard-Küche wird anstatt Pfeffer Galgant verwendet und Pfeffer wird bewusst als Heilmittel eingesetzt.

### **Dinkelbrottrunk**

Der Dinkelbrottrunk trägt zur Darmsanierung und -entgiftung bei und verhilft zu Kraft und Energie. Einen Liter Wasser (am besten Kristallwasser) und 100 g altes Dinkel-Vollkornbrot 10 Minuten kochen, absieben und oft davon trinken.

Den Dinkelbrottrunk immer frisch zubereiten, denn er wird schnell sauer.

### **Gerstenbad**

Das Gerstenbad kräftigt: drei Tassen Gerstenkörner in vier Liter Wasser eine Stunde auskochen. Das Wasser abseihen und den Absud entweder dem Badewasser beigeben oder ein Fußbad nehmen.

## **Appetit zügeln**

### **Diamant**

Täglich mehrmals einen Rohdiamanten in den Mund nehmen und daran lutschen.

Am besten besorgen Sie sich einen Diamanten, der in reinem Gold gefasst ist und so auch als Anhänger verwendet werden

kann.

## **Dinkelkaugummi**

Das ist besonders hilfreich, wenn man gerne etwas zwischen den Zähnen hat. Einige rohe bzw. bei Zahnproblemen leicht gekochte Dinkelkörner in den Mund nehmen, einspeicheln und gut kauen.

## **Würzen**

Je kräftiger man würzt, desto mehr steigt der Appetit. Um den Hunger zu zügeln, ist es sinnvoll, die Speisen mild zuzubereiten.

# **Asthma**

## **Akeleihonig**

25 Akeleiblätter (in der Größe von ca. 2 cm Durchmesser) fein hacken, mit 250 g Bienenhonig gut mischen und im Kühlschrank aufbewahren. Der Akeleihonig hat speziell „Rotznasen-Kindern“ schon oft geholfen. Er eignet sich auch gut zur Beseitigung von „Polypen“.

Bei Asthma ist es generell wichtig, vermehrt Mandeln und Produkte aus Ziegenmilch einzusetzen.

Je nach Alter mehrmals täglich eine Messerspitze bis einen Teelöffel Akeleihonig gut einspeicheln.

Achtung: Die Akelei ist giftig und nur in dieser kleinen Menge heilfähig. Keinesfalls überdosieren!

Statt Akeleiblättern kann auch 25 g Akeleipulver auf 250 g Honig verwendet werden.

### **Wacholderbeerenelixier**

2-3 Wochen lang morgens nüchtern und vor dem Mittagessen einen Schluck trinken und 2 Wochen lang nach dem Mittagessen einen Schluck einnehmen. Bei Bedarf wiederholen.

### **Gelöschter Wein**

Der gelöschte Wein besänftigt das Gemüt und mindert die Angst vor Anfällen. 100 ml Wein zum Kochen bringen, 50 ml Wasser dazugeben, sofort von der Herdplatte wegstellen und öfters ein Gläschen lauwarmen gelöschten Wein trinken.

### **Fenchel-Balsam-Tee**

Speziell Kindern hilft dieser Tee ausgezeichnet. Das Kraut aufbrühen, 2-3 Minuten ziehen lassen, abseihen und am Nachmittag oder Abend ein Gläschen kalt trinken.

## **Aufregung, Lampenfieber**

### **Jaspis**

Der Jaspis hilft bei Herzstolpern, allen Aufregungen wie z. B. Prüfungsangst oder Liebeskummer, jedem seelischen Druck, der das Herz höher schlagen lässt, rheumatischen Beschwerden und Angstträumen. Eine Jaspisscheibe solange aufs Herz legen, bis sie warm oder sogar heiß ist. Dann den Stein wegnehmen und ihn auskühlen lassen. Diesen Vorgang 3-4 Mal wiederholen.

Beim Jaspis handelt es sich um den Indischen Blutjaspis bzw. Heliotrop.

---

## **Gelöschter Wein**

Der gelöschte Wein besänftigt das Gemüt. 100 ml Wein zum Kochen bringen, 50 ml Wasser dazugeben und sofort von der Herdplatte wegstellen. Öfters ein Gläschen lauwarmen gelöschten Wein trinken.

## **Kubeben**

Immer wieder einige Kubebenfrüchte kauen.

## **Nervenkekse**

In aufregenden Zeiten immer wieder einige Nervenkekse essen.

# **Aufstoßen**

## **Muskatellersalbeiwein**

Der Muskatellersalbeiwein ist ein wichtiges Magenmittel. Es hilft bei allen Magenleiden wie Magenschmerzen, Sodbrennen, Aufstoßen, Verdauungsschwäche oder Appetitlosigkeit. Nach jedem Essen 1-2 Schlucke trinken.

Wer unter Aufstoßen leidet, sollte darauf achten, langsam und in aller Ruhe zu essen, da sonst die Gefahr besteht, zuviel Luft mitzuschlucken.

## **Fenchel, Fenchelkörner**

Immer wieder Fenchel essen und so oft wie möglich gekochte (vom Fencheltee) oder getrocknete Fenchelkörner kauen.

## **Augen bzw. Sehkraft stärken**

### **Bohnenkraut**

Das Bohnenkraut stärkt Augen, Magen und Herz. Es ist ein Frohmacher und sollte roh gegessen werden, d. h. es wird erst nach dem Kochen den Speisen beigefügt.

### **Fenchelkörner**

Das tägliche Kauen von Fenchelkörnern stärkt die Sehkraft und klärt die Augen.

### **Goldtopaswein**

Den Goldtopaswein (siehe [Seite 164](#)) anwenden.



**„Ins Grüne schauen“**