



Hildegard von Bingen

Rezepte aus der Hildegard Hausapotheke

Das wichtigste Lebensmotto der hl. Hildegard lautet:

„Lebenskraft durch Gesundheit!“

Hildegard von Bingen (H.v.B.) kam 1098 in Gernersheim in Rheinhessen als letzte von 10 Geschwistern einer Adelsfamilie zur Welt. Im Alter von 8 Jahren übergaben die Eltern Hildegard an das Benediktiner-Kloster Disibodenberg. Sie wurde dort von ihrer Tante, der Gräfin Jutta von Sponheim, erzogen und unterwiesen. Erst mit 15 Jahren wird ihr schmerzlich bewusst, dass andere Menschen ihre Visionen nicht sehen und erleben können. Sie hielt von diesem Zeitpunkt Stillschweigen über das, was sie sah und erhielt. Erst mit dem 43. Lebensjahr erhielt sie den Auftrag von Gott, ihre Visionen niederzuschreiben.

1147 gründete sie ein neues Kloster auf dem Rupertsberg bei Bingen, wo sie 1179 im Alter von 81 Jahren starb. Sie war **Äbtissin** und **Ärztin**, **Dichterin** und **Komponistin** sowie **Gründerin mehrerer Klöster**. Zwei ihrer Schriften, die Medizinbücher „**Causae et Cuarae**“ (Ursachen und Behandlung der Krankheiten) und die „**Physica**“ (Heilkraft der Natur), sind heute noch von großer Bedeutung für uns. Über 2.000 Rezepturen hat sie in diesen beiden Werken hinterlassen.

Der Begründer der Hildegard-Heilkunde, **Dr. med. Gottfried Hertzka**, hat zahlreiche bewährte Rezepturen in seinem Lebenswerk zusammengefasst.

Schon vor 900 Jahren erkannte die Äbtissin, dass beispielsweise **Mariendistel** die **Leber** des Menschen vor **Umweltgiften und Schäden durch Krankheitserreger bewahren und heilen kann**. Die moderne Wissenschaft hat dies in jüngster Zeit bestätigt. Was H.v.B. damals niederschrieb, ist heute noch aktuell.

Ihre Heilkunde mahnt zur **Rückbesinnung auf die Heilkräfte der Natur sowie die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele**. Sie appelliert an die **Eigenverantwortlichkeit des Einzelnen für sich und seinen Körper**. Das bezieht sich auch auf **das geistige Leben**. Alles, was der Körper aufnimmt, wird in Säfte umgewandelt, die dem Organismus **Krankheit** oder **Gesundheit** bringen. So können z.B. Gedanken zufrieden oder krank machen.

Das Herzstück ihrer Heilkunde beruht auf den vier Säulen:

- Ernährung
- Heilmittel
- Ausleitungsverfahren zur Entgiftung
- Fasten

Es ist **„das rechte Maß in allen Dingen“**.

Wer **maßlos lebt**, wird **krank**, weil er seinen Körper und seine Seele andauernd überfordert. Das gilt auch für **Arbeit und Freizeit, Schlafen und Wachen, geistige Konzentration und Entspannung**.

Hildegard-Rezepturen gehören zur **sanften Medizin** und versuchen, mit den **Kräften der Natur** die **Selbstheilungskräfte in uns** zu wecken, zu bündeln und neu zu orientieren. Jedem einzelnen Menschen wohnt eine **ursprüngliche Lebenskraft** – „die **Viriditas**“ – inne. Diese individuelle Lebensenergie resultiert aus einem **harmonischen Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele**.

Viriditas ist der von Hildegard von Bingen gebildete lateinische Begriff für **Grünkraft** und bezeichnet eine **Grundkraft**, die der gesamten Natur, also Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien innewohnt. Die in Allem steckende Grundkraft ist nach Ansicht von Hildegard die Grundlage einer Heilung. Die Viriditas wird nach Hildegard durch **monotone Tätigkeiten** geschwächt, kann aber ihrer Ansicht nach **durch Aufenthalt in der Natur**, zum Beispiel Wandern, aufgefrischt werden. Jedes Tier, jede Pflanze, jeder Stein wird durch diese Kraft „Viriditas“ zu etwas Besonderem und Einzigartigem.

Die **Heilkunde der heiligen Hildegard von Bingen** ist eine **ganzheitliche Therapie**, welche individuell die Bedürfnisse des Patienten berücksichtigt. Sie ist der **chinesischen Medizin (TCM)** oder der **ayurvedischen Medizin** ebenbürtig, da sie **auf allen Ebenen des Menschseins wirkt**. Sie wird auch als „**Traditionelle westliche Medizin**“, kurz „**TWM**“, bezeichnet. Im **Mai 2012** wurde **Hildegard von Bingen** durch Papst Benedikt heiliggesprochen

Was Hildegard von Bingen für ein starkes und gesundes Herz empfiehlt:

Petersilien-Honig-Wein bzw. Petersilien-Honig-Wein „forte“

Es ist ein **wichtiges und schmackhaftes Herz-Kreislaufmittel**. Es stärkt und **schützt das Herz und mobilisiert den Kreislauf gegen Stress und Ermüdung**. **Petersilien-Honig-Wein „forte“** (siehe Angabe unter der Rezeptur) wirkt bei **Herzinsuffizienz, -schwäche, -versagen, Altersherz, Mangeldurchblutung, Hypotonie, nervösen Herzschmerzen und dem Rückstau im venösen System sowie der Lunge**.

Rp. 10 Stängel frische Petersilie
2 EL Weinessig
80-150 g Honig
1 l Kabinettwein



Zubereitung:

Der Wein, die Petersilie und der Essig werden 5 Minuten gekocht, dann der Honig dazugegeben und nochmals für 5 Minuten geköchelt.

Anschließend abschäumen und steril abfüllen.

Die Dosierung beträgt 3 x täglich 1 Likörglas nach dem Essen.

Durch Mitkochen der Wurzel wird die Wirkung verstärkt und erreicht eine erhöhte Entwässerungsrate. Man kann aber auch 25-30 Tropfen **Crataegus-Urtinktur (Weißdorn)** dazugeben und erhält somit die „**Forte**“-Fassung.



Was Hildegard von Bingen als Frühjahrskur empfiehlt:

Wermut-Trank

Wermut als Jungbrunnen **wirkt gegen alle Schwächen**. Die Kombination aus bitterem Wermut, Honig und Wein **sorgt für eine Durchblutung sämtlicher Organe**. Die **Schleimhäute** werden wieder **befeuchtet** und **Ablagerungen beseitigt**. Er **aktiviert sämtliche Körperfunktionen, schützt vor Alterserscheinungen und stärkt gegen Belastungen des Tages**.

Rp. 40 ml Wermutfrühlingsaft
1 l Wein
150 g Honig

Zubereitung:

Der Wermutfrühlingsaft wird in einem Liter siedenden Wein mit 150 g Honig gegossen. Danach sofort vom Ofen nehmen, abseihen und steril abfüllen.

Kurmäßig wird von **Mai bis Oktober jeden 3. Tag**

1 Schnapsgläschen Wermut-Trank morgens nüchtern getrunken.

Der Umweltgartenverein bietet verschiedene Wild- und Heilpflanzenveranstaltungen an. Die Teilnehmer erfahren, wie man ausgewählte Pflanzen „in freier Wildbahn“ sicher erkennt, erntet und anschließend verarbeitet beziehungsweise anwendet. 2014 fanden Führungen zum Thema Wildpflanzen „Endlich Frühling“ und Führungen zum Thema Heilpflanzen „Haut-, Erkältungskrankheiten“ sowie „Hildegard von Bingen – Hausapotheke“ statt. Auch 2015 gibt es wieder informative Veranstaltungen zu den Themen „Wiese auf dem Butterbrot“ und „Die Walnuss, harte Schale – weicher Kern“. Die Termine finden Sie auf der Vereins-Homepage

www.umweltgartenverein.de. Sie werden außerdem in der lokalen Presse bekannt gegeben. Wer jetzt Interesse bekommen hat, kann sich jederzeit bei Lothar Bruns, dem Vorsitzenden des Umweltgartenvereins, melden.



Andrea Ludwig, Kräuterpädagogin, Umweltgartenverein Neubiberg e.V.