

Hilfe aus der Apotheke der Natur

# Hildegardmedizin – aktueller denn je

Schon vor Jahrhunderten kannte die Äbtissin Hildegard von Bingen Rezepte, um Körper und Geist gesund zu erhalten. Lange waren sie in Vergessenheit geraten, doch heute sind ihre Heilkräuter und Ernährungsrichtlinien aktueller denn je und erleben als ganzheitliche Naturmedizin eine Renaissance. Von Ulrike Arlt



Viele Jahrzehnte richteten Mediziner ihr Augenmerk darauf, mit passenden Medikamenten die Symptome einer Krankheit zu heilen. In letzter Zeit wandelt sich das Bild. Immer öfter wird der Patient in seiner Gesamtheit betrachtet, und es werden nicht nur physiologische, sondern auch psychologische Aspekte bei der Behandlung mit einbezogen. Im Zug dieser ganzheitlichen Medizin erleben nicht nur naturheilkundliche Rezepturen großen Aufschwung, auch die Bedeutung einer gesunden Ernährungsweise wächst. Das verhilft alternativen, teilweise sehr alten Heilmethoden zu neuer Anerkennung, so auch der Hildegard-Medizin.

## Heilkunst mit ganzheitlichem Ansatz

Bereits im 11. Jahrhundert beschrieb die Äbtissin Hildegard von Bingen ihre Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit. Die Hildegard-Medizin basiert auf der Annahme, dass Nahrungsmittel immer auch Heilmittel sind. Das ist für die heutige Zeit von Interesse, denn die sogenannten Wohlstandskrankheiten nehmen weiter zu – und viele davon

sind auf Übergewicht durch falsche Ernährung zurückzuführen. Ob es sich um Adipositas, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Leber- und Gallenleiden oder Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) handelt – neben Medikamenten verordnen immer mehr Mediziner eine gesunde, vollwertige Ernährung mit wenig Fett und raffiniertem Zucker. Im Mittelalter gab es diese Krankheiten zwar noch nicht in einer solchen Gewichtung, doch schon Hildegard setzte bestimmte Kräuter und Nahrungsmittel dagegen ein.

Hildegard von Bingen wurde 1098 geboren und wirkte bis zu ihrem Tod im Jahr 1179 als Seelsorgerin und Heilerin. Sie verfasste ein umfangreiches literarisches Werk; bekannt sind vor allem *Physica* und *Causae et curae*. All ihren Schriften ist ein ganzheitliches Bild der Welt gemeinsam, und auch ihre Heilverfahren, die heute als Hildegard-Medizin bezeichnet werden, heben die Zusammenhänge zwischen seelischem und körperlichem Befinden hervor. Schon damals vertrat Hildegard die Ansicht, dass Krankheiten entstehen, wenn der Mensch nicht mit sich im Einklang ist – eine Meinung, die in dieser oder

**Heilpflanzen der Hildegard von Bingen: Dinkel, Gelber Enzian, Ingwer, Kardamom, Artischocke (von links nach rechts).**

ähnlicher Form auch viele heute (wieder) aktuelle Heilverfahren aufgreifen.

Ihre Ernährungslehre umfasst einerseits heilende Nahrungsmittel bei akuten Krankheiten und kann andererseits auch als Richtlinie für eine dauerhaft gesunde Ernährung verstanden werden.

## Fünf Grundsätze der Hildegard-Medizin

Die ganzheitliche Hildegard-Medizin basiert auf fünf Grundsätzen, die alle auch heute noch ihre Berechtigung haben und sich bei vielen Heilmethoden wiederfinden. Der erste Grundsatz lautet: Benutze Heilmittel aus der Natur. Laut Hildegard sind dabei heilende Kräfte nicht nur in Pflanzen zu finden, sondern auch in Edelstei-



## “WOW” – ein bequemer und gesunder Begleiter für temporeiche Arbeitstage!

Den WOW-Effekt spürt man beim ersten Schritt mit seinen SOFTCLOX: Das weiche Leder schmiegt sich angenehm um den Fuß, die innovative Holzsohle mit der flexiblen Biegezone federt mit.

**Man muss es einfach selbst spüren: erstaunliche Leichtigkeit, einzigartiger Tragekomfort und pures Wohlbefinden.**

Bestellen unter [www.softcloc.com](http://www.softcloc.com) oder Tel. 089 / 57 93 33 91



nen, Mineralien und Tieren. Diese Erkenntnis machen sich auch die naturheilkundlichen Methoden der Phytotherapie und Homöopathie zunutze.

Der zweite Grundsatz betont die Wichtigkeit einer maßvollen und ausgewogenen Ernährung. Eine besondere Bedeutung für die Gesunderhaltung des Organismus haben nach Hildegard Kräuter und Gewürze wie Bertram und Galgant, außerdem das Getreide Dinkel sowie Sellerie, Edelkastanie und Fenchel. In schlechten Ernährungsgewohnheiten und ungesunder Ernährung sah sie dagegen Ursachen für Erkrankungen. Hildegards Er-

Warmwasser- oder Schwitzbäder mit pflanzlichen Zusätzen. Diese Methoden gehören zum festen Repertoire der abendländischen Naturheilkunde und haben »Trend-Status« erreicht – lassen sich doch derzeit viele bekannte Hollywood-Stars schröpfen. Auch Kneipp- und Fastenkliniken berichten von stetig steigenden Patientenzahlen.

In diesen Zusammenhang gehört als vierter Grundsatz auch die »see-lische Reinigung« zur Aktivierung der Abwehrkräfte. Dabei soll der Patient »Laster« abbauen und stattdessen »Tugenden« stärken. Nach Hildegard fördern beispielsweise Liebe und Hoffnung die Heilkraft.

Rhythmen, etwa ein sinnvoller und ausgewogener Wechsel von Ruhe und Aktivität. Auch dies ist ein Aspekt, der heute vielen Herzinfarkt- und Bluthochdruck-Patienten von ihren Ärzten nahegelegt wird, denn Stress, u.a. durch Überarbeitung, ist einer der größten gesundheitsgefährdenden Faktoren überhaupt.

### Hildegard-Kräuter gegen viele Erkrankungen

Der größte Teil der Hildegard-Regeln zielte auf die Gesunderhaltung, etwa die Empfehlung, Dinkel zu essen. Wenn aber doch einmal etwas »in Unordnung geraten war«, der Mensch also krank wurde, empfahl die Äbtissin Mischungen aus verschiedenen Kräutern und Gewürzen in Form von Tees, Kräuterweinen oder alkoholischen Auszügen. Eine wichtige Rolle kam dabei den Bitterkräutern zu.

### Bitter ist gesund

Heute sind einige der von Hildegard empirisch gewonnenen Erkenntnisse medizinisch erforscht. Um beim Beispiel Bitterstoffe zu bleiben: Sie sind für den Stoffwechsel wichtig. Sie aktivieren Leber- und Gallentätigkeit, regen die Verdauung an, verbessern das Blutbild und stärken die Immunabwehr. Bitterstoffe sind zudem wurmabtötend und können pathologische Keime bekämpfen; sie wirken fiebersenkend, fungizid und bakteriozid. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass im Mittelalter noch viel mehr Bitterstoffe in den Nahrungsmitteln enthalten waren, etwa auch im Getreide. Aus vielen Pflan-



### Schröpfen ist ein uraltes Ausleitungsverfahren.

zen wurden im Lauf der Jahrhunderte gezielt die Bitterstoffe »herausgezüchtet«. Doch gerade sie helfen gegen Blähungen, Völlegefühl und Verstopfung – man denke an den beliebten Enzianschnaps nach einem fetthaltigen Essen – und regenerieren den Darm. Heute gibt es wieder einen Trend hin zu den bitterstoffhaltigen »Urgetreiden« Hirse, Quinoa und Amaranth. Auch die zunehmende Vorliebe für bittere Salate wie Chicorée, Endivien, Radicchio, Rucola und Löwenzahn weisen auf eine Änderung des Ernährungsverhaltens hin.

Zu den bekanntesten Bitterkräutern, die bereits Hildegard von Bingen einsetzte, gehören u.a. Angelika, Artischocke, Blutwurz, Enzian, Galgant, Ingwer, Kardamom, Kurkuma und Mariendistelkraut, die sich heute in vielen Bitterkräuter-Auszügen in Apotheken und Reformhäusern wiederfinden.



nährungsregeln finden in einer Zeit, in der Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, darunter Erkrankungen wie Zöliakie oder Neurodermitis, zunehmen, in der Ernährungslehre wieder Beachtung.

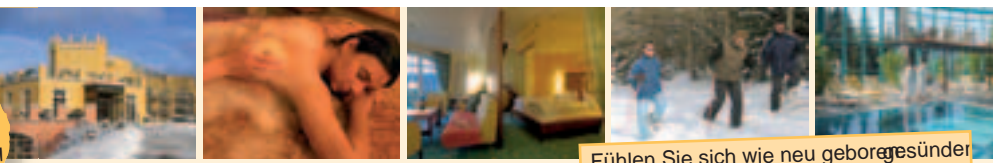
Ein weiterer wichtiger Grundsatz ist die innere Reinigung und Entschlackung des Körpers. Ausleitungsverfahren wie Aderlass und Schröpfen sollten zur Reinigung des Organismus von krankmachenden Einflüssen beitragen. Weiterhin empfahl Hildegard regelmäßiges Fasten in verschiedenen Formen sowie

Musik, Gebet und Meditation tragen zur Harmonisierung und zur Stärkung der Tugenden bei. Auch wenn nicht jeder, der heutzutage bei alternativen Heilmethoden Hilfe sucht, eine religiöse Ader hat – unumstritten ist, dass etwa Yoga, Qi Gong oder Meditation bei diversen psychosomatischen und nervösen Erkrankungen einen positiven Einfluss haben.

Zu guter Letzt betont Hildegard von Bingen die Wichtigkeit der Regenerationszeit für den Organismus. Zur Gesunderhaltung gehört die Einhaltung gewisser Regeln und



TERMINE:  
25. bis 30.  
November 2007  
...und zahlreiche  
weitere Termine 2008!



### Heilfasten – Reinigung für Körper, Geist & Seele

Fasten bedeutet nicht Verzicht, sondern die Chance zu neuen Wegen der Lebensführung und Selbsterfindung zu gelangen. Während des Fastens verzichten Sie bewusst auf feste Nahrungszufuhr – damit wird der gesamte Mensch bewusst, jede einzelne Zelle im Körper sowie Gefühle und Gedanken.

☐ Traumhafte Zimmer und Suiten mit einzigartigem Blick über die Bayerwaldberge  
☐ 1.500 qm Sauna- und Wellnessbereich  
☐ Superlative mit Schönheitsfarm und Vital- & Massagebereich (Ayurveda, Hamam, Körperpackungen...)

Fühlen Sie sich wie neu geboren, gesünder und voll neuer Energie im Lebensfreude!

„Fasten in der staaden Zeit – Besinnliche Zeit bewusst erleben“ mit Fastenernährung, inkl. Kursgebühren, Unterlagen und umfangreichem Rahmenprogramm: Wandern, Gymnastik, Entspannung- und Meditationsübungen, Ernährungs- und Gesundheitsberatung sowie eine qualifizierte Fastenbetreuung durch unsere Ernährungsberaterinnen ab € 425,- pro Person

