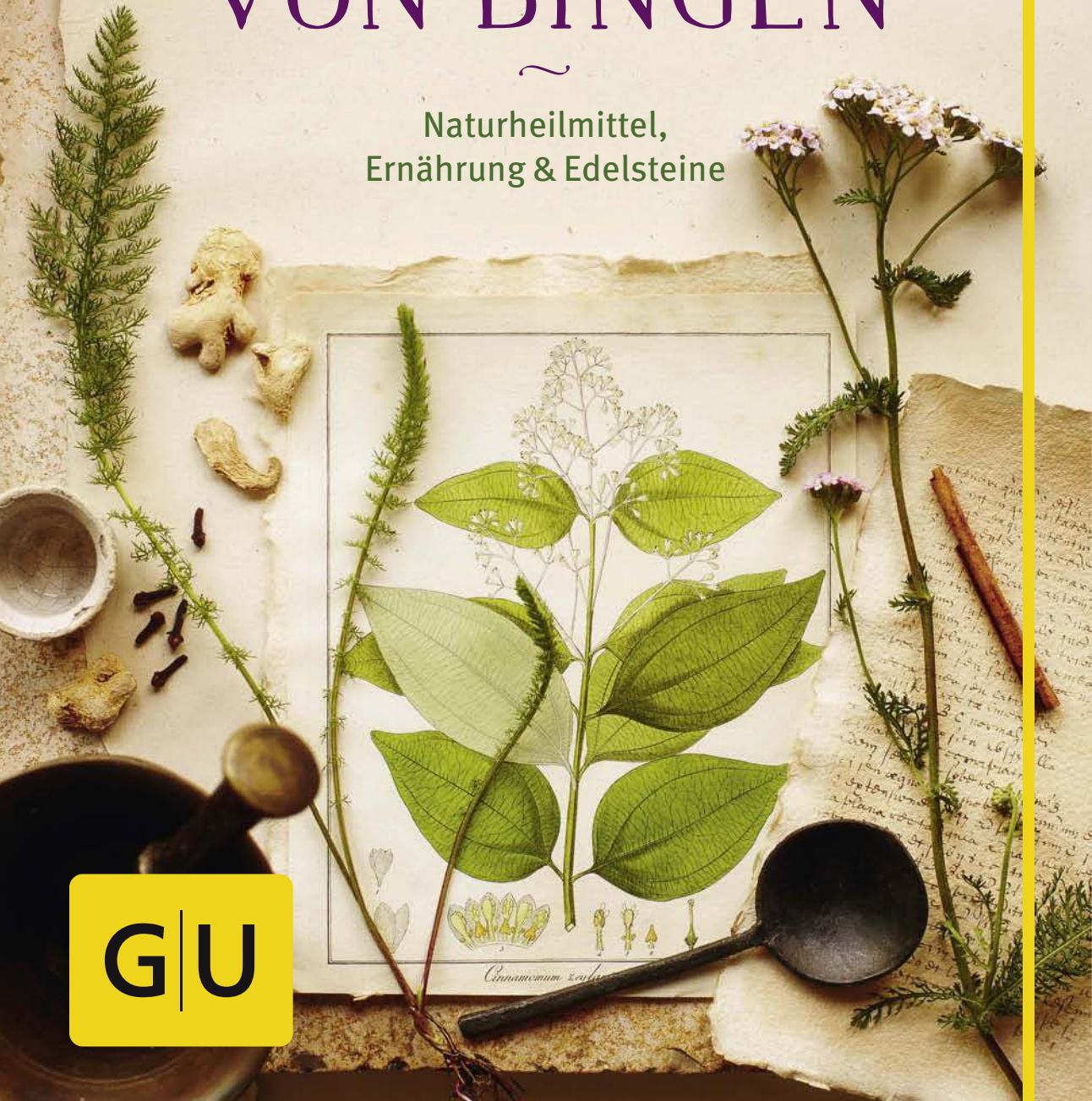


GÜNTHER H. HEEPEN

DAS HEILWISSEN DER HILDEGARD VON BINGEN

Naturheilmittel,
Ernährung & Edelsteine



G|U



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

5 Vorwort

HILDEGARD VON BINGEN

- 8 MYSTIKERIN UND VISIONÄRIN
- 8 Leben im Kloster
- 12 Die Werke Hildegard von Bingen
- 13 Die Geschichte der Hildegard-Heilkunde
- 14 Die Hildegard-Heilkunde heute

- 18 LEBENSMITTEL ALS HEILMITTEL
- 18 Hildegard war ihrer Zeit voraus
- 19 Bausteine der Ernährungslehre Hildegards
- 21 Hildegard-Fasten für Körper und Seele
- 23 Nach Hildegard ungesund

PHYSIOTHERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN

- 28 DIE HEILSTEINE HILDEGARDS

HILDEGARD-HEILKRÄUTER

- 40 Bertram
- 42 Galgant
- 44 Gewürznelken
- 46 Hirschezungenfarn
- 47 Ingwer
- 48 Salbei
- 50 Schafgarbe
- 52 Stüßholz
- 53 Tausendgüldenkraut
- 54 Veilchen
- 55 Wermut
- 56 Zimt

HILDEGARDS HEIL- MITTELSCHATZ

- 62 Akelei-Honig
- 63 Akelei-Wein
- 64 Andorn-Wein
- 65 Aronstab-Elixier
- 66 Bärwurz-Birnen-Honig
- 67 Betonikakraut-Kissen
- 68 Brennnessel-Öl
- 70 Edelkastanien-Honig
- 71 Engelsüß-Salbei-Pulver
- 72 Fenchel-Mischpulver
- 73 Fencheltrank
- 74 Flohsamen-Wein
- 76 Galgant-Honig
- 77 Galgant-Latwerge
- 78 Galgant-Wein
- 79 Gelöschter Wein
- 80 Hirschzungen-Elixier
- 82 Ingwer-Magenpulver
- 84 Krauseminzen-Wein
- 86 Lungenkraut-Absud
- 87 Lungenkraut-Wein
- 88 Lungen-Pulver
- 89 Meisterwurz-Wein
- 90 Muskat-Zimt-Kekse
- 91 Mutterkraut-Salbe
- 92 Oliven-Rosen-Öl
- 93 Oliven-Salbe
- 94 Petersilien-Honig-Wein
- 96 Quendel-Salbe
- 98 Rainfarn-Wein
- 99 Rebenaschen-Zahnwein
- 100 Reiherschnabel-Pulver
- 101 Riechkräuter-Mischung
- 102 Schafgarben-Pulver
- 104 Tannensalbe
- 106 Tausendgüldenkraut-Wein
- 108 Veilchen-Elixier
- 109 Veilchen-Öl
- 110 Veilchen-Salbe
- 112 Wacholder-Elixier
- 114 Wermut-Eisenkraut-Wein
- 115 Wermut-Öl
- 116 Wermut-Wein

KRANKHEITEN HEILEN NACH HILDEGARD

- 120 BESCHWERDEN
VON A BIS Z
 - 122 ATEMWEGE UND KOPF
 - 128 AUGEN
 - 134 BLASE, NIEREN,
PROSTATA
 - 138 FRAUENLEIDEN
 - 142 GELENKE UND
KNOCHEN
 - 148 HAARE, HAUT UND
NÄGEL
 - 156 HERZ UND KREISLAUF
 - 164 OHREN
 - 168 SEELE UND PSYCHE
 - 172 STOFFWECHSEL
 - 186 VERLETZUNGEN
 - 190 ZÄHNE
- ### KOCHEN NACH HILDEGARD VON BINGEN
-
- 202 FRÜHSTÜCK
 - 203 Dinkelkaffee
 - 204 Dinkel-Habermus-
Frühstück
 - 205 Fencheltee
 - 206 Mandelmilch

- 207 Ziegenmilch mit Edel-
kastanien-Honig
-

- 208 SUPPEN
 - 209 Dinkelmehl- oder
-grießsuppe
 - 210 Fenchel-Cremesuppe
 - 211 Apfel-Cremesuppe
 - 212 Maronen-Cremesuppe
-

- 214 HAUPTSPEISEN
 - 215 Quitten-Cheeseburger
 - 216 Lammragout
 - 217 Kichererbsen-Schnitten
 - 218 Mandel-Dinkelreis-
Bällchen
 - 220 Apfel-Dinkel-Frikadellen
 - 221 Kürbissalat
 - 222 Rinderfrikadellen
 - 224 Brennnessel-Putenröllchen
 - 225 Dinkelspätzle
-

- 226 DESSERTS
 - 227 Schoko-Minze-Creme
 - 228 Wegwarten-Creme
 - 229 Pannacotta mit
Brombeer-Gelee
 - 230 Himbeer-Marzipan-
Creme
-

ZUM NACHSCHLAGEN

- 232 Bücher, die weiterhelfen
- 233 Adressen, die weiterhelfen
- 234 Sachregister
- 239 Rezepturenregister
- 239 Rezeptregister
- 240 Impressum



HILDEGARD- HEILKRÄUTER

~

Hildegards Heilpflanzen sind ein einzigartiger Schatz! Viele der von ihr beschriebenen Pflanzen waren lange Zeit in Vergessenheit geraten, obwohl sie bei uns vorkommen. Dazu gehören die Betonie, das Mutterkraut oder Lungenkraut. Sie lassen sich auch gut im eigenen Garten oder auf dem Balkon anpflanzen.



GEWÜRZNELKEN



Syzygium aromaticum

VORKOMMEN

Heimat sind die Molukken. Der Gewürznelkenbaum wird heute unter anderem in Indonesien, Tansania, Südindien, Mauritius und Madagaskar angebaut.

AUSSEHEN

Der Gewürznelkenbaum wird bis zu 20 Meter hoch. Seine glänzenden immergrünen Blätter sind elliptisch geformt. Die rosa Knospen, die Gewürznelken, werden beim Trocknen braun.

WAS WIRD VERWENDET?

Die getrockneten Blütenknospen; die Ernte erfolgt zweimal im Jahr (Hochsommer und Dezember).

WAS KANN ICH DAMIT MACHEN?

Die getrockneten Nelken dienen als Gewürz, bei Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Gicht und Arteriosklerose können sie gekaut Linderung bringen. Rezepturen: Muskat-Zimt-Kekse (Seite 90). Hildegard-Präparat: Nelken-Tabletten.

HILDEGARD VON BINGEN SCHREIBT

»Und wenn jemand Kopfschmerzen hat, daß ihm der Kopf brummt, wie wenn er taub wäre, esse er oft Nelken, und das mindert das Brummen das in seinem Kopf ist. Und wenn kranke Eingeweide zuweilen im Menschen anschwellen, dann geschieht es wiederholt, daß jene Anschwellung der Eingeweide die Wassersucht in ihm wachsen läßt. Wenn daher die Wassersucht schon im Menschen zu wachsen beginnt, esse jener oft Nelken, und sie unterdrücken die Krankheit.«

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT DAZU

Im Jahr 2010 entdeckten Viuda-Martos et al., dass Gewürznelken wegen ihres hohen Gehalts an Phenolverbindungen zu den besten unter den bekannten Antioxidanzien gehören und deshalb an der Stärkung der körpereigenen Abwehr beteiligt sind (Flavour and Fragrance Journal, Vol 25, Issue 1, pages 13 – 19, 2010). Nelken wirken appetitanregend und verdauungsfördernd, lösen Magen-Darm-Krämpfe, regen den Gallefluss an und verhindern oder lindern Magengeschwüre, indem sie die Produktion von Magenschleim (Magensaft) anregen. Die Wirkstoffe hemmen außerdem die Zusammenballung der Blutplättchen, wodurch sie die Gefahr von Thrombosen und Herzinfarkten mindern, und wirken entzündungshemmend. In Tierversuchen zeigte sich, dass Nelken einen allergischen Schock verhindern können, da sie die Ausschüttung von Histamin (ein Gewebshormon, das bei allergischen Reaktionen freigesetzt wird) einschränken. Extrakte aus Gewürznelken hemmen die Vermehrung von *Helicobacter pylori* (Seite 56), von Herpes- und Cytomegalie-Viren und unterdrücken das Wachstum von Pilzen sowie die Bildung der gefürchteten Pilzgifte (Mykotoxine).

VORSICHT

In sehr hohen Dosen, die bei normalem Gebrauch nicht erreicht werden (zum Beispiel bei Einnahme von 10 Milliliter Nelkenöl), können Leberschäden auftreten.



KRAUSEMINZEN-WEIN

~



Hildegard empfiehlt Krauseminzen-Wein bei Gicht – aus heutiger Sicht und aus dem Kontext ihrer Bücher wissen wir, dass damit alle Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems gemeint sind, also Gelenk-, Knochen-, Muskel-, Sehnen- und Bänderbeschwerden.

WO HILFT'S?

Nach Hildegard von Bingen bei Gichtbeschwerden.
Nach Dr. Hertzka bei rheumatischen Erkrankungen an Knochen, Gelenken und Weichteilen (Muskeln, Sehnen, Bänder).

DAS BRAUCHEN SIE

ca. 40 g Krauseminzen-Kraut (Blüten, Blätter, Stängel) / Saftpresse / Messbecher (1l) oder Schüssel / 450 ml Rot- oder Weißwein / 1 dunkle Schraubverschlussflasche (500 ml)

SO WIRD'S GEMACHT

1. Das Kraut der Krauseminze mit der Hand oder einem Messer zerkleinern und in der Saftpresse auspressen. Sie erhalten etwa 20 ml Saft.
2. In einer Schüssel den Saft mit dem Wein mischen.
3. Dies füllen Sie sofort in die 500-ml-Flasche.

ANWENDUNG UND HALTBARKEIT

- Trinken Sie morgens, abends und kurz vor dem Zubettgehen 1 – 2 Likörgläschen Krauseminzen-

Wein. Die Anwendung können Sie kurmäßig über einige Wochen durchführen.

- Dr. Hertzka empfiehlt, mit der Einnahme aufzuhören, wenn sich die rheumatischen Schmerzen gebessert haben, und erneut mit der Kur zu beginnen, wenn die Beschwerden wieder auftreten.
- Ich empfehle meinen Patienten zunächst eine sechs- bis achtwöchige Kur, dann eine Pause von zwei Wochen einzulegen und erneut zu beginnen. Bessern sich die Beschwerden nach 2 – 3 Kur-Etappen nicht, sollten Sie in jedem Fall die begleitenden Maßnahmen wie Dinkelfasten, Aderlass und Schröpfen verstärken.
- Kühl aufbewahrt, ist der Krauseminzen-Wein 4 – 8 Wochen haltbar.

ENTSPRECHENDES FERTIGPRÄPARAT

Krauseminzen-Trank: St. Hildegard Posch; Krauseminzen-Kräuterwein: Hildegard Stadtdrogerie; Krauseminzen-Elixier: Schloss-Apotheke; Krauseminzen-Getränk: Naturprodukte Hangler.



1. Das Kraut zerkleinern. 2. Den Saft mit dem Wein mischen. 3. Den Wein in die Flasche füllen.



APFEL-DINKEL-FRIKADELLEN



Über den Apfelbaum schreibt Hildegard: »... Den Kranken aber schaden rohe Äpfel eher, weil sie schwächlich sind. Aber die gekochten und gebratenen sind sowohl für die Kranken als auch für die Gesunden gut.«

WO HILFT'S?

Für gute Gesundheit soll die Ernährung abwechslungsreich sein und von allem etwas enthalten.

DAS BRAUCHEN SIE FÜR 4 PERSONEN

200 g Dinkelschrot / 3 TL Hildegard-Gemüsebrühe (Adressen, Seite 233) / 1 Dinkelbrötchen vom Vortag / 1 Apfel / 2 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Bio-Zitrone / 2 EL frisch gehackte Krauseminze / 50 g geriebener Ziegenkäse (alt) / ½ TL Salz / Langer Pfeffer (Info, Seite 223) / 50 g Butterschmalz zum Braten / Dinkelbrösel (bei Bedarf)

SO WIRD'S GEMACHT

1. Dinkelschrot in 300 ml Gemüsebrühe kurz aufkochen und quellen lassen, das Dinkelbrötchen darin einweichen.
2. Den Apfel schälen, entkernen und klein raspeln. Das Brötchen ausdrücken, mit Dinkelschrot, Apfel, Zitronenschale, Minze und geriebenem Käse mischen und mit Salz und Langem Pfeffer würzen.
3. Frikadellen formen und in Butter anbraten. Ist der Teig zu weich, noch Dinkelbrösel zugeben.

ZUSÄTZLICHE TIPPS

- Servieren Sie die Apfel-Dinkel-Frikadellen mit Kürbissalat (Rezept rechts).

KÜRBISSALAT



Über die Kürbisse schreibt Hildegard in ihrer »Physica« nicht viel. Aber die Aussage, die sie zu den Kürbissen macht, genügt, um sie reinen Gewissens in der Hildegard-Küche zu verwenden: »Und sie sind für Kranke und Gesunde gut zu essen.«

WO HILFT'S?

Kürbisse helfen nicht gegen bestimmte Beschwerden, aber sie sind gut zu essen und das bedeutet, dass sie gesund sind.

DAS BRAUCHEN SIE FÜR 4 PERSONEN

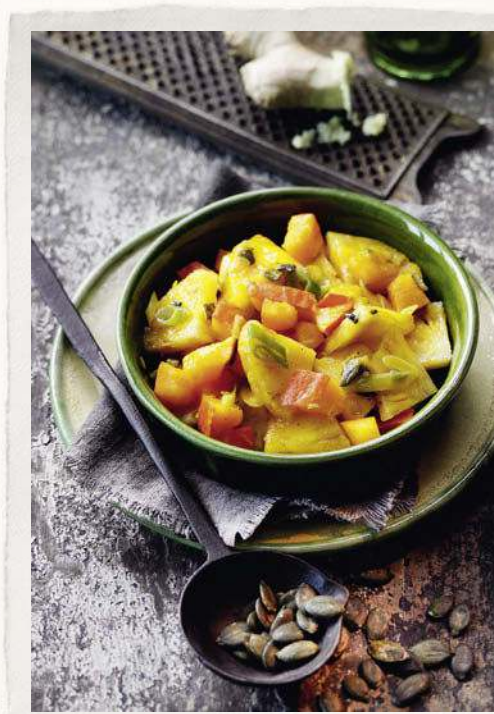
500 g Fleisch vom Hokkaidokürbis / Salz / ½ frische Ananas / 3 Frühlingszwiebeln / 1 Stück Ingwer (3–5 cm) / 2 EL Kürbiskerne / 4 EL Limettensaft, frisch gepresst / 2 EL Weinessig / Langer Pfeffer, gemahlen, z. B. mit einem Stabmixer-Zerkleinerer (Seite 233) / 2 EL Sonnenblumenöl

SO WIRD'S GEMACHT

1. Das Kürbis-Fruchtfleisch in Würfel schneiden und in Salzwasser 5–8 Minuten bissfest garen, dann gut abtropfen lassen. Das Wasser weggießen.
2. Die Ananas schälen, vierteln, den inneren Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, den Ingwer schälen und fein raspeln. Die Kürbiskerne hacken und alles mit den Kürbiswürfeln mischen.
3. Limettensaft, Weinessig, Salz und Langer Pfeffer miteinander verrühren, das Öl dazugeben und die Vinaigrette gut mit dem Salat mischen.

ZUSÄTZLICHE TIPPS

- Der Kürbissalat passt gut zu den Apfel-Dinkel-Frikadellen (Rezept links).



- Der Kürbissalat kann als kleine Hauptspeise verzehrt werden oder auch als Snack zwischendurch, um schnell Energie zu tanken.
- Im Kühlschrank lässt er sich gut einen Tag aufbewahren.

DAS BESTE AUS DER KLOSTERMEDIZIN

Hildegard von Bingen hat uns eine revolutionär moderne Heilkunde hinterlassen, auf die immer mehr Menschen schwören. Es ist eine ganzheitliche Medizin, denn sie bezieht Körper, Geist und Seele in ihre Behandlung mit ein. Die große Äbtissin hat uns nicht nur zahlreiche Rezepturen für Heilmittel vermacht, sondern gibt auch viele Empfehlungen für eine gesunde Ernährung und Lebensweise.



Genauere Anleitungen für über **40 Heilrezepturen** zeigen, wie Sie die Mittel selbst herstellen und wofür sie gut sind.

Lernen Sie die **12 wichtigsten Heilpflanzen** Hildegards mit dem größten Wirkungsbereich kennen.

Für mehr als **60 Beschwerden** finden Sie passende Heilmittel aus dem Schatzkästchen der Hildegard-Medizin.

22 leckere Rezepte zeigen, wie Sie Hildegards Ernährungslehre in die Küche zaubern.



WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-3602-2



9 783833 836022



€ 24,99 [D]
€ 25,70 [A]

www.gu.de

G|U