

CLAUDIA RITTER

HILDEGARD
von
BINGEN

HEILPFLANZEN, ERNÄHRUNG
UND HEILKUNDE



NIKOL
VERLAG

Inhalt

Vorwort	9
Wer war Hildegard von Bingen?	11
Die junge Hildegard	11
Das Leben im Mittelalter	12
Magistra auf dem Disibodenberg	13
Leben und Wirken auf dem Rupertsberg	15
Naturheilkundliche Werke	17
Hildegard-Literatur der Neuzeit	18
Die Ernährung bei Hildegard	21
Essen und Trinken im Mittelalter	21
Hildegards Ernährungsprinzipien	22
Fasten	28
Hildegards Heil- und Entgiftungsmethoden	31
Auflagen, Packungen, Wickel	31
Bäder	35
Sauna – Schwitzbäder	36
Schröpfen	37
Brennkegel / Moxibustion	38
Aderlass	38
Krankheiten und Beschwerden behandeln	39
Appetitlosigkeit	39
Asthma	40
Ausschlag, trockene Haut	41
Bronchitis, Husten	42

Darmträgheit, Verstopfung	43
Depressive Verstimmung	44
Durchfall	45
Entgiftung	46
Gicht	47
Hautpilz-Erkrankungen	47
Heiserkeit	48
Insektenstiche	49
Kopfschmerzen	50
Konzentrationschwäche	50
Krämpfe der Muskulatur	51
Menstruationsbeschwerden	52
Leber- und Verdauungsstörung	52
Übergewicht	53
Verbrennungen	54

**Hildegard-Heilkräuter –
von Akelei bis Zitwer** 55

Akelei	57
Alant	60
Aloe, Echte	64
Alraune	67
Andorn	69
Apfelbaum	73
Arnika	76
Aronstab	79
Bachminze	82
Baldrian	85
Beifuß	88
Beinwell	92
Bertram, Römischer	96
Betonie, Echte	99
Bockshornklee	103
Brennnessel	107
Christrose	111
Dach-Hauswurz	114
Dinkel	117

Diptam	123
Eberraute	127
Efeu	130
Eisenkraut	133
Erdbeere	136
Esskastanie	139
Fenchel	144
Galgant	149
Gewürznelke	154
Hafer	158
Heidelbeeren	162
Huflattich, Kleiner	165
Ingwer	169
Kubebenpfeffer	173
Lungenkraut, Geflecktes	177
Madonnenlilie	180
Maiglöckchen	183
Muskatnuss	187
Mutterkraut	191
Myrrhe	195
Petersilie	199
Pfeffer	203
Pfingstrose	207
Poleiminze	211
Porree (Lauch)	214
Quendel	217
Rainfarn	221
Rose	224
Schafgarbe	228
Schlüsselblume	232
Schwarzkümmel	235
Sellerie	238
Silberdistel	242
Tanne	246
Tausendgüldenkraut	250
Veilchen	254
Wasserlinse	258
Wegwarte	260

Wermut	264
Ysop	269
Zimt	274
Zitwer	279
Literatur	282
Register	283
Die Autorin	287

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch ist einer Frau gewidmet, die vor mehr als 900 Jahren wie keine andere mittelalterliche Autorin erstmals Theologie, Naturphilosophie und ein umfassendes medizinisches Wissen zusammengefasst hat. Hildegard von Bingen war eine Universalgelehrte der damaligen Zeit. Dieses Buch kann und soll auch nicht all die Facetten Hildegards beleuchten, es beschränkt sich auf die Heilkunde und insbesondere die Medizin mit Pflanzen, mit denen sie sich intensiv beschäftigte hatte. Vielleicht hatte sie sich dem Thema deshalb so sehr gewidmet, weil sie zeitlebens selbst kränklich war und auch einige gesundheitliche Krisen bewältigen musste. Sie entwickelte sich zu einer selbstbewussten Frau, die bis heute fasziniert, und sie schuf die Basis zur heutigen Ganzheitsmedizin. Unser Medizinsystem zerfällt immer mehr in verschiedene Bereiche, für die Spezialisten zuständig sind. Doch ganzheitlich denkende „Allrounder“ haben einen umfassenden Blick auf ein Krankheitsgeschehen. Die Hildegard-Medizin hilft uns, das Leben zu ordnen. Beispielsweise durch den sorgfältigen Umgang mit Lebensmitteln, die kundige Zubereitung von Speisen und Arzneien oder die Betrachtung des Heilpotenzials von Pflanzen. Als „Kräuterfrau“ wusste sie um die Heilkraft von Pflanzen wie Andorn, Fenchel oder Ringelblume. Sie sind noch heute Bestandteil pflanzlicher Heilapotheken. Andere werden heute kaum noch verwendet, einige ihrer empfohlenen pflanzlichen Anwendungen sind heute obsolet. Die in diesem Ratgeber vorgestellten Praxistipps wie auch Rezepte sind zeitgemäß aufgearbeitet, sodass eine Anwendung ohne Gefahr besteht. Sie können Ihnen helfen, einige Leiden zu heilen, um die Lebensqualität zu verbessern oder Ihre Gesundheit zu erhalten. Bitte beachten Sie, dass dieser Ratgeber keine Diagnose und Therapie bei einem Arzt oder Heilpraktiker ersetzt. Jeder Anwender ist deshalb aufgefordert, in Eigenverantwortung zu entscheiden, ob die nachfolgenden Naturheilmittel eine Alternative zur Schulmedizin darstellen. Das gilt besonders dann, wenn Krankheiten weiter andauern oder die Beschwerden zunehmen, Sie zu einer Risikogruppe gehören oder an schweren Krankheiten leiden.

Pflanzliche Heilmittel dürfen nicht generell als harmlos oder nebenwirkungsfrei eingestuft werden, nur weil sie natürlich sind. Wirksame pflanzliche Heilmittel können auch unerwünschte Wirkungen nach sich ziehen. Die verbreitete Ansicht, dass aus der Apotheke Gottes nur Gutes, Unbedenkliches und für uns Menschen Zuträgliches stammt, bedarf einer sachlichen Prüfung. Bedenken Sie, dass der Mensch vor 900 Jahren unter anderen Umständen lebte als heute, die Medizin heute viel differenzierter ist und man in der Zeit des Mittelalters sorgloser mit Anwendungen umging. Rezepte mit Aronstab oder Alraune sind aufgrund ihrer toxischen Substanzen (die im Mittelalter noch nicht bekannt waren) obsolet und können daher von mir deshalb nicht empfohlen werden. Von den etwa 2000 Rezepturen, die uns Hildegard hinterlassen hat, sind auch Pflanzen dabei, die heute als giftig eingestuft werden, meist fehlen auch Mengenangaben. Die Heilkraft dieser Pflanzen kann jedoch noch in homöopathischer Dosierung genutzt werden. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Stöbern auf den folgenden Seiten. Nutzen Sie die Anregungen für Ihre Gesundheit.

Claudia Ritter

Hildegards Ernährungsprinzipien

Gesunde Ernährung war auch Hildegard von Bingen wichtig. Das Wissen rund um die Ernährung unterschied sich vor etwa 900 Jahren enorm von dem jetzigen. Stoffwechselforgänge und biochemische Prozesse waren so gut wie unbekannt. Hildegards Ernährungsempfehlungen basierten wohl auf dem Wissen aus den Dokumenten in der Klosterbibliothek, auf eigenen Erfahrungen und auf Überlieferungen aus der Volkskunde. In ihrem Buch „Causae et Curae“ (Ursachen und Behandlung von Krankheiten) hat sie dazu einiges niedergeschrieben.

Nach Hildegard trägt jeder Mensch selbst die Verantwortung für seinen Körper. Essen und Trinken sind die Basis des Lebens. Eine ausgewogene Ernährung und das rechte Maß – die „discretio“ in allen Lebensbereichen, wie etwa Schlafen und Wachen, Arbeit und Freizeit, Konzentration und Entspannung – haben bei Hildegard hohes Ansehen. Die Ernährung nach Hildegard ist also pragmatisch und unkompliziert. Übermäßiges Schlemmen ist nach ihrer Ansicht die Ursache für die meisten Krankheiten des Menschen. Konkrete Empfehlungen für die Menge der zu- oder abträglichen Nahrungsmittel gibt es nicht. Wenn Magen und Darm gesund sind, dann ist der ganze Mensch gesund, schreibt Hildegard. Mit ihren einfachen Anweisungen deckt sie viele Erkrankungen ab, die wir heute als „Wohlstandskrankheiten“ oder „Zivilisationskrankheiten“ bezeichnen und die sich auf Ernährungsfehler und modernen Lebensstil zurückführen lassen. Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebsarten zählen dazu. Das ist deshalb bemerkenswert, da diese Erkrankungen in alten Zeiten so gut wie unbekannt waren. Hildegard schien ihrer Zeit voraus zu sein.

Wie so oft fließt auch hier ihr ganzheitliches Denken ein. Wer maßlos lebt, wird krank, weil er Körper und Seele überfordert. Sie verbindet Ernährung mit einem gesunden Lebensstil und mit einem ausgewogenen seelischen Wohlbefinden. Getreide wie Hafer oder Dinkel, zusammen mit Obst und Gemüse sowie ein moderater Verzehr von Fleisch und Molkereiprodukten spielen bei Hildegard eine grundlegende Rolle.

Alraune

Mandragora officinarum

De Mandragora



Heilpflanzenanwendung bei Hildegard (Kap. 1-56)

Hildegard von Bingen widmet in ihrer medizinischen Schrift „Physica“ der Alraune ein ganzes Kapitel. Sie führt darin aus, dass die Wurzel – wohl auch wegen ihrer Ähnlichkeit mit dem Menschen – vom Teufel besessen ist und eine den Sexualtrieb stimulierende Wirkung hat. Diese in einem Kloster unerwünschte Wirkung der Wurzel verwandelt sie durch intensives Waschen mit frischem Quellwasser in ihr Gegenteil: Nach Austreiben des Teufels und des Bösen befindet sich die Arzneidroge nun im Bereich des Guten und ist in der Lage, den Sexualtrieb zu dämpfen. Für diese Wirkung wird ein Teil der Wurzel zwischen Brust und Nabel auf die Haut gelegt; der andere Teil wird pulverisiert und gemischt mit Campher eingenommen.

Ingwer

Zingiber officinale

De Ingeber



Heilpflanzenanwendung bei Hildegard (Kap. 1-15)

Erstaunlich ist, dass Hildegard asiatische Gewürzpflanzen kannte. Sie schätzte die wärmende Wirkung des Ingwers. Sein Genuss schade jedoch einem gesunden und fetten Menschen, weil ... er ihn zügellos macht. Die Äbtissin mahnte vor dem sorglosen Umgang mit der Spezerei. Ihr war die Wirkung als sexuelles Stimulans nicht entgangen. Bei Augenleiden und nachlassender Sehschärfe empfahl sie pulverisierten Ingwer in Wein gelöst, damit ein Tuch getränkt und um die Augen gelegt. Wer unter Verstopfung im Magen und Bauch leidet, soll pulverisierten Ingwer mit verschiedenen Speisen mischen, denn *„es mindert den Unrat des Magens und stärkt den Menschen“*.

Madonnenlilie, Weiße Lilie

Lilium candidum

De Lilium candidum



Heilpflanzenanwendung bei Hildegard (Kap. 1-23)

Hildegard verwendete die Weiße Lilie gegen Nesselsucht und andere Hautausschläge: Bei Nesselsucht empfiehlt sie, die Zwiebel, ansonsten den Saft der Blätter, mit Fett zu einer Hautsalbe zu verarbeiten. Bei allen Formen von Ausschlägen soll die Weiße Lilie mit Ziegenmilch getrunken werden. Daneben schreibt die Äbtissin dem Duft der frischen Blüten auch eine Wirkung auf die Psyche zu: Der Duft stimme das Herz des Menschen fröhlich.

Andere historische Quellen

In vorchristlicher Zeit schmückte die Lilie die Säulen des Salomonischen Tempels und die Altäre der Juden. Bei den Römern waren Lilien beliebte Gartenpflanzen. Sie weihten sie der Frauengöttin Juno und betitelten sie deshalb als „Rose der Juno“. Lilien krönten die Zepter der Herrscher in den Hochkulturen des Orients, wie die der Assyrer, Perser, Meder und Ägypter. Eine der ältesten Darstellungen findet sich auf Kreta in den Königspalästen von Knossos. Sie stammt aus der Zeit um 1600 v. Chr. und zeigt den Prinzen mit den Lilien. Vermutlich nutzten die Minoer die Blüten zur Gewinnung von Parfum, da sie eine sehr edle und würzige Duftkomponente hat. Besonders in den Abendstunden verströmt sie ihren lieblichen Duft, wie auch Hildegard bemerkte.

Heilpflanzenanwendung heute

Kleine Pflanzenkunde

Sie ist die Schönheit unter den Lilien und beeindruckt mit ihren traumhaften Blüten und ihrem schweren Blütenduft. Die Madonnenlilie ist eigentlich in den östlichen Mittelmeerländern und den Halbwüsten zwischen der Türkei und Afghanistan beheimatet. Bereits in der Mitte des zweiten Jahrtausends v. Chr. wurde sie in Kleinasien in Kultur gepflanzt. Vermutlich haben sie die Römer über die Alpen gebracht und so verbreitete sie sich in ganz Mitteleuropa. Sie zierte die Kloostergärten wie auch Bauerngärten und wurde eben auch für Heilzwecke verwendet. Ätherische Öle, Flavonoide, Schleimstoffe, Saponine, Steroidalkaloide, Spurenelemente wie Bor sind wertbestimmende Inhaltsstoffe.