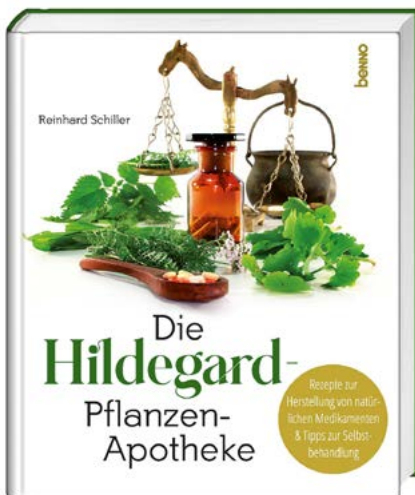


Leseprobe



Reinhard Schiller

Die Hildegard-Pflanzenapotheke

Rezepte zur Herstellung von natürlichen
Medikamenten & Tipps zur Selbstbehandlung

160 Seiten, 20 x 22,5 cm, gebunden, durchgehend farbig
ISBN 9783746261096

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2022

Reinhard Schiller

Die
Hildegard-
Pflanzen-
Apotheke

Rezepte zur Herstellung
von natürlichen Medikamenten
& Tipps zur Selbstbehandlung

benno

Inhalt



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.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter
zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden
unter www.st-benno.de

ISBN 978-3-7462-6109-6

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig
Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Umschlagfoto: © stock.adobe.com/silencefoto
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (G)



Heilmittel selbst herstellen 4

Ursprung und Entstehung der Hildegard-Medizin 6

Die Kultivierung der Heilpflanzen 14

Unsere »Laborausrüstung« 18

Herstellung von Heilmitteln 22

Zusätze, Ausgangsstoffe, Grundstoffe zur Heilmittelherstellung 27

Können pflanzliche Heilmittel schaden? 30

Die Heilpflanzen der heiligen Hildegard 32

Die Heilkraft der Bäume und Sträucher bei Hildegard von Bingen 124

Register 156

Quellenverzeichnis 158





*Heilmittel
selbst herstellen*

Ursprung und Entstehung der Hildegard-Medizin

Die hl. Hildegard von Bingen wurde im Jahr 1098 in Bermersheim bei Alzey geboren.

Sie war das zehnte und letzte Kind ihrer Eltern, Hildebert und Mechthild von Bermersheim, und – als ihr Zehent – von Geburt an Gott geweiht.

Hildegard, ein von Kindheit an schwächerer und kränklicher Mensch, durfte vom Mutterschoß an uns verborgene Geheimnisse der Natur schauen. Wachend bei Tag und Nacht erlebte sie diese großartige Schau, ohne in Extase zu fallen.

Als ihr als 15-Jährige bewusst wurde, dass andere Menschen diese übersinnliche Schau nicht teilen, hielt sie fortan strenges Stillschweigen. In ihrem 43. Lebensjahr erhielt Hildegard von Gott den Auftrag, ihre Visionen nach seinem Willen niederzuschreiben. Dazu wurde ihr Volmar, ein Mönch vom Kloster Disibodenberg, als Sekretär zugestellt. Die Niederschrift von »Scivias« – Wissen die Wege –, ihrer ersten Vision, beanspruchte sie zehn Jahre.

Papst Eugen III., der während der Synode von Trier – vom 30.11.1147 bis 13.2.1148 – Hildegards Sehergabe prüfen ließ, bestätigte diese und las persönlich vor Kardinalen, Bischöfen und Theologen aus ihrem Werk SCIVIAS vor. Auf dem Kloster Rupertsberg, das Hildegard auf Verlangen Gottes gründete und in welches die Nonnen im Jahr 1147 umgezogen waren, entstanden ihre

weiteren Visionen »Liber vitae meritorum – Das Buch der Lebensverdienste«, »Liber divinorum operum – Das Buch von den Werken Gottes«.

Die Biografen Hildegards, Gottfried und Theoderich, wissen noch von folgenden visionären Schriften zu berichten: ... von Briefen, Gesängen, unbekanntem Schriftzeichen, Evangelienauslegungen, symbolischen Erklärungen, ... von Schriften über die Natur des Menschen, »Causae et curae«, über die Natur der Elemente und der verschiedenen Geschöpfe und wie durch sie dem Menschen zu helfen sei, »Physica« ... und viele andere Geheimnisse.

Um 1165 gründet Hildegard das Kloster Eibingen, da das Kloster Rupertsberg keine weiteren Nonnen mehr aufnehmen konnte. In den Jahren 1158–1171 unternimmt Hildegard vier große Missionsreisen durch Deutschland. Sie predigt auf Marktplätzen und in Klöstern und ruft die Menschen, verwirrt durch Irrlehrer und das Schisma der Kirche, zu Buße und Umkehr auf.

Am 17. September 1179, in der Nacht von Sonntag auf Montag, stirbt Hildegard von Bingen. Bei ihrem Tod sind wunderbare Zeichen am Himmel zu sehen, durch die Gott allen sichtbar macht, dass er seine treue Dienerin zu sich in die Ewige Herrlichkeit heimgeholt hat.

Hildegard von Bingen beschreibt im Buch »Causae et Curae«, zu Deutsch »Ursachen und Behandlung (von Krankheiten)«, den Ursprung, die Entstehung und die mögliche Therapie von Krankheiten. Als Ur-Ursache jeden Krankheitsgeschehens sieht sie den Sündenfall. Daraus re-

sultieren alle nachfolgenden Krankheitsursachen und Krankheiten.

Es wäre deshalb ein Trugschluss zu meinen, alle Krankheiten, körperlichen und seelischen Beschwerden könnten allein mit der Medizin beseitigt werden. Die Hildegard-Medizin leistet zwar Großartiges, aber ohne Religion – ohne Rückbesinnung, ohne die Erkenntnis, dass wir Geschöpfe Gottes sind und aus seiner Gnade leben dürfen – ist auch die beste Medizin nur Stückwerk. Hildegard-Medizin ohne Einbeziehung der religiösen Visions-Schriften (»Scivias«, »Liber vitae meritorum«, »Liber divinorum operum«) ist wie ein Sommer ohne Regen, denn: »Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort aus Gottes Mund.«

So bleibt auch ein Sommer ohne Regen dürr und unfruchtbar. Religion ist wie der Regen, sie nährt und erbaudet die Seele des Menschen, und die Medizin ist wie der Sommer, sie sorgt dafür, dass die Seele in und mit einem gesunden Körper ihre Arbeit verrichten kann. Und beides wird uns von Gott geschenkt, die Religion und die Medizin.

Wie Hildegard in »Causae et curae« die Krankheitsursachen und Therapiemöglichkeiten beschreibt, so zeigt sie uns in der »Physica«, dem »Liber subtilitatum diversarum naturarum creaturarum«, dem »Buch über die feinstoffliche Natur der verschiedenen Geschöpfe«, die in Pflanzen, Bäumen, Elementen, Edelsteinen, Fischen, Metallen, Vögeln, Reptilien und Tieren vorkommenden feinstofflichen Kräfte und wie diese für den Menschen heilbringend eingesetzt werden können.

Diese beiden Bücher und die große Visionstrilogie Hildegards bilden die Grundlage für die Hildegard-Medizin. Doch dieser Heilmittelschatz würde vermutlich noch in den Archiven schlummern, wenn nicht Dr. med. Gottfried Hertzka sich seiner angenommen und erforscht hätte. Seinem Pioniergeist ist es zu verdanken, dass wir die Hildegard-Medizin in ihrer heutigen Form anwenden können.

Bevor wir uns den pflanzlichen Heilmitteln Hildegards zuwenden, vorab noch ein paar Hinweise, damit die Hildegard-Heilkunde ganzheitlich nutzbringend angewendet werden kann. Auch in der Hildegard-Heilkunde ist es notwendig, wie in anderen naturheilkundlichen Richtungen auch, den Körper von »schädlichen Säften«, »Schleimen« oder Stoffwechselschlacken zu reinigen, um ihn gesund zu erhalten oder wieder gesunden zu lassen. Solche Schlacken fallen zum einen durch die zu uns genommenen Lebensmittel durch die Verdauung an. So erzeugt beispielsweise gebratenes Fleisch im Körper mehr Schleime als Gekochtes. Zum anderen können sie durch heftige emotionale Erregungszustände (Zorn, Wut, Trauer z.B. erzeugen im Organismus die bei Hildegard beschriebene Schwarzwalle oder Melanche) oder eine Lebensweise, die gegen die von der Natur vorgegebene Ordnung (Tag – Nacht; wachen – schlafen, Spannung – Entspannung...) gerichtet ist, gebildet werden.

In »Causae et curae« beschreibt die heilige Hildegard zwei Entgiftungsmethoden, den Aderlass und das nasale oder blutige Schröpfen, um diese schädlichen Stoffe aus dem Körper auszuleiten. Die Ausleitung dieser Schadstoffe ist ab einem bestimmten Alter zwingend notwendig, um die Gesundheit zu stabilisieren und zu erhalten, weil mehr Schlacken anfallen, als der Körper entsorgen kann. Sie reinigen den Organismus und gewährleisten so die Grundlage für einen störungsfreien Ablauf der Stoffwechselforgänge im Körper. Im Folgenden eine kurze Beschreibung dieser Ausleitungsverfahren.



Der Aderlass

Der Aderlass ist eine Blutentnahme aus einer der drei Venen in der Ellenbeuge. Man geht in der Regel so vor, dass der Arm gestaut und die Kanüle gelegt wird. Liegt

die Kanüle in der Vene, so entfernt man sofort den Stau und lässt das Blut frei

(ohne Vakuumflaschen oder sonstige Hilfsmittel einzusetzen) aus der Vene fließen. Dieses Blut wird in entsprechenden Gefäßen aufgefangen und zur späteren Beurteilung aufbewahrt. Ein Aderlass im echten hildegardischen Sinn liegt aber erst vor, wenn dazu noch verschiedene andere Bedingungen erfüllt sind. Dazu gehören:

1. Der Patient muss nüchtern zum Aderlasstermin erscheinen. Es ist wichtig, dass der Aderlass in nüchternem Zustand vorgenommen wird, weil jede vorherige Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme dazu führt, dass sich das Blut in den Adern mischt und so nicht nur das schlackenreiche Blut aus der Vene fließt, sondern auch das mit Nährstoffen angereicherte Blut.

2. Die Natur muss eine gewisse Konstellation aufweisen, genauer gesagt, der Aderlass soll nur vom ersten bis zum sechsten Tag nach Vollmond durchgeführt werden. Jeder andere Zeitpunkt kann Probleme verursachen. Dazu schreibt die heilige Hildegard: »...Es soll aber bei abnehmendem Mond zur Ader gelassen werden, also am ersten Tage, wenn der Mond anfängt abzunehmen, oder am zweiten, dritten, vierten, fünften oder sechsten Tag und dann nicht mehr, weil ein früher oder später durchgeführter Aderlass nicht so

viel Nutzen bringen wird ... Nicht zur Ader lassen soll man bei zunehmendem Mond, weil solcher Aderlass schädlich ist...«

3. Der Patient darf nicht zu jung und nicht zu alt sein. Hildegard gibt genaue Anweisungen über die Menge des Aderlassblutes bei verschiedenen Lebensabschnitten. So sollte vor dem 20. Lebensjahr kein Aderlass gemacht werden, selbst wenn eine Krankheit einen Aderlass notwendig erscheinen lässt. Zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr kann zur Ader gelassen werden, wenn der Gesundheitszustand dies erforderlich macht, jedoch nur eine kleine Menge Blut (ca. 15–20 ml). Ab dem 30. bis zum 50. Lebensjahr ist die »Hochzeit des Aderlasses«. Während dieser Lebensphase soll ein- bis viermal jährlich, je nach Konstitution und Gesundheitszustand, ein Aderlass von 50 bis 150 ml gemacht werden. Während dieser Zeit wird er zur Erhaltung der Gesundheit von Gesunden und zur Wiedererlangung der Gesundheit auch von Kranken regelmäßig gemacht. Ab dem 50. Lebensjahr sollte nur noch einmal im Jahr und dann auch nur noch die Hälfte des bis dahin gelassenen Blutes entzogen werden. Männer dürfen bis zum 80. Lebensjahr einen Aderlass machen, Frauen hingegen haben die Möglichkeit, diesen bis zum 100. Lebensjahr durchzuführen.

Die wichtigsten Indikationen für einen Aderlass sind: Kopfschmerz, Migräne, erhöhter Augendruck, Ohrgeräusche, Entzündungen im Kopfbereich, Herzrhythmusstörungen, Coronar sclerose, alle Arten von Leber- und Milzleiden, Atembeschwerden, Lungenerkrankungen im Allgemeinen sowie zur allgemeinen gesundheitlichen Hygiene.

Nach einem erfolgten Aderlass ist es wichtig, dass sich der Patient schont und eine dreitägige »Aderlassdiät« einhält. Es ist zu beachten, dass die Augen nach einem Aderlass empfindlich auf offenen Feuerschein, starke Sonnenbestrahlung sowie Arbeit am Bildschirm re-

agieren können. Diese Störfaktoren gilt es, drei Tage lang strikt zu meiden. Zudem sollte man mindestens für drei Tage auf rohes Obst und rohes Gemüse, auf gebratenes Fleisch, gepökelte und geräucherte Nahrungsmittel sowie starken Wein verzichten, weil diese dem Blut während dieser Zeit zu viel Schleim liefern. Dieser kann sich an den Gefäßwänden anlegen, was zunächst zu einer Verschleimung, später zu einer sogenannten Verkalkung der Gefäße führt. Längere Zeit, also für mindestens zwei Wochen nach einem Aderlass, sollte man auf Milch, Käse, Quark und Joghurt verzichten, weil diese besonders intensive Schleimlieferanten sind.

Folgende Nahrungsmittel können nach einem Aderlass bedenkenlos gegessen werden:

- gekochtes Obst (Apfel, Birne, Kirsche, Himbeere, Brombeere, Edelkastanie, Quitte ...)
- gekochtes Gemüse (Bohne, Fenchel, Kichererbse, Kürbis, Möhre, Pastinake, rote Beete ...)
- gekochtes Fleisch (Schaf, Ziege, Rind, Huhn ...) KEIN SCHWEINEFLEISCH!!!
- gewohnte Speisen (Mehlspeisen aus Dinkelmehl oder Weizenvollkornprodukte), Dinkelbrot, Butter

Als Getränke sollte man während der Drei-Tage-Aderlass-Diät Fencheltee, leichten bzw. gewässerten Wein oder Bier verwenden.

Das Schröpfen

Das Schröpfen ist eine weitere Möglichkeit, den Organismus von schädlichen Schlacken zu entgiften. Hierbei wird die im Körper kreisende, mit Schlackenstoffen überlastete Lymphe entfernt. Zu dieser beim Schröpfen bewirkten Verminderung der Lymphe kommt als erwünschter Nebeneffekt, dass zugleich der Lymphfluss und die Neubildung von Lymphe angeregt werden. Die heilige Hildegard schreibt

darüber: »Schröpfen ist zu jeder Zeit gut und nützlich, damit die schädlichen Säfte und Schleime, die sich im Menschen befinden, vermindert werden. Die Schleime sitzen zum größten Teil zwischen Haut und Fleisch, und sie sind dem Menschen besonders nachteilig.«

Wie geht nun das Schröpfen vor sich?

Beim Schröpfen wird in einem Schröpfglas mittels Feuer ein Vakuum erzeugt. Dieses Vakuum saugt die unter der Haut vorhandene Lymphe an sich, unter das Glas. Diese Lymphe wiederum gelangen dann durch künstlich in der Haut geschaffene Öffnungen aus dem Gewebe heraus auf die Hautoberfläche und somit aus dem Organismus.

Um durch das Schröpfen eine optimale Wirkung zu erzielen, sollten verschiedene Bedingungen eingehalten werden:

1. Das Schröpfen sollte nur in nüchternem Zustand gemacht werden. Es gibt allerdings eine Ausnahme, nämlich wenn der Patient kreislaufschwach ist, so kann er unmittelbar vor dem Schröpfen eine Kleinigkeit essen. In der Regel ist das ein Stück Brot und ein paar Schluck gewässerten Wein.

2. Es dürfen keine blutführenden Gefäße angeschnitten werden. Der Sinn des Schröpfens liegt nicht darin, möglichst viel Blut aus dem Organismus zu entfernen, sondern die mit Schlacken angereicherte Lymphe.



3. Das Schröpfglas muss an der geeigneten Körperstelle angesetzt werden. Wer die geeigneten Hautareale kennt, kann schon mit wenigen Schröpfgläsern ganz beachtliche Wirkungen erzielen.

Die wichtigsten Indikationen beim Schröpfen sind: Sehschwäche, erhöhter Augendruck, Entzündungen im Augen- und Kopfbereich, Migräne, Bronchitis, Atembeschwerden, Stauungen im Brustbereich, Leber-, Galle-, Milzschmerzen LWS-Syndrom, Schmerzen in den Beinen, offene Beine, Entzündungen im Genitalbereich, Sterilität, Zysten im Bauchbereich, Großzehen- und Menstruationsbeschwerden usw.

Nach dem Schröpfen ist es nicht wichtig, dass eine besondere Diät eingehalten werden muss. Es bewährt sich jedoch, wenn man nach dem Schröpfen stark verschleimende Nahrungsmittel, wie bei der Aderlassdiät beschrieben, längere Zeit meidet. Bei richtig durchgeführtem Schröpfen entstehen auch keinerlei offene Wunden, sodass man nach dem Schröpfen sofort wieder voll einsatzfähig ist.



»Nahrungsgifte«

Wer sich mit der Hildegard-Heilkunde etwas intensiver beschäftigt, wird früher oder später auf das Thema gesunde Ernährung stoßen. Auch zu diesem Kapitel finden sich in ihren Schriften verschiedenste Hinweise. So beschreibt Hildegard Nahrungsmittel, die dem Menschen nicht sehr zuträglich sind, weil sie das Zusammenspiel der verschiedenen Säfte im Körper empfindlich stören und so den Menschen krank machen können. Hier in aller Kürze verschiedene Nahrungs-

mittel, denen Hildegard einen störenden Einfluss auf unsere Gesundheit zuschreibt. Sie erregen Schleime und schlechte Säfte im Körper und bringen alte Krankheiten wieder zum Vorschein. Diese Nahrungsmittel sollten in jeder Form, in jeder Zubereitung sowie in jeder Mischung gemieden werden, es sei denn, dass sie als Zusatz in verschiedenen Heilmitteln Verwendung finden. Der Hildegard-Text spricht hier für sich:

Aal:

»Der Aal stammt von der warmen Luft, und sein Fleisch ist etwas unrein, und es ist für den Menschen nicht gesund zu essen, wie das der Schweine. Aber doch schadet es dem Gesunden nicht sehr. Die Kranken aber schüttelt es in allen schlechten Säften und in ihren Krankheiten, und die es essen, macht es bitter im Geist und schlau und misstrauisch ...«

Lachs:

»Der Lachs stammt mehr von der kalten als von der warmen Luft, und er tummelt sich mehr in der Nacht als am Tage ... und er ist weich und schwach, und er ist für keinen Menschen gut zu essen, weil er alle üblen Säfte erregt, die im Menschen sind.«

Scholle:

»... Und sie taugt weder gesunden noch kranken Menschen viel zum Essen, weil ihr Saft schwach ist ...«

Erdbeere:

»Das Kraut, an dem die Erdbeeren entstehen, ist mehr warm als kalt ... Auch die Früchte, die Erdbeeren, verursachen gleichsam einen Schleim im Menschen, wenn er sie isst, und sie taugen weder dem gesunden noch dem kranken Menschen zum Essen ...«

Heidelbeere:

»Das Kraut, an dem Waldbeeren entstehen, die auch Heidelbeeren genannt werden, weil sie nämlich

schwarz sind, hat große Kälte in sich, nämlich, wenn die Kälte schon etwas der Wärme weicht, sodass schon aus der Erde und den Steinen der kalte Saft mehr schadet als nützt. Für Heilmittel taugt es nicht, die Frucht aber schadet dem, der sie isst, sodass sie die Gicht in ihm hervorruft.«

Porree:

»Der Porree, der Lauch genannt wird, hat schnelle und unnütze Wärme in sich wie wertloses Holz, nämlich »spachin«, das schnell brennt und schnell fällt. Und dem Menschen verursacht er eine Beunruhigung in der Begierde.

Und roh gegessen ist er so schlecht und verderblich für den Menschen wie ein giftiges, unnützes Kraut, weil er das Blut und die Fäulnis und die Säfte des Menschen ins Gegenteil, das ist »wak, verkehrt, sodass das Blut im Menschen durch den Lauch nicht zunimmt und so, dass die Fäulnis durch den Lauch nicht vermindert wird und so, dass die üblen Säfte in ihm nicht gereinigt werden ...«

Linse:

»Die Linse ist kalt und vermehrt, wenn sie gegessen wird, weder das Mark des Menschen noch das Blut noch sein Fleisch, und sie verleiht ihm auch keine Kräfte, aber sie sättigt nur den Bauch und füllt ihn mit Wertlosem. Sie reizt die kranken Säfte in den Menschen zum Sturm.«

Schwein:

»Das Schwein ist warm und hat eine hitzige Natur in sich, und es ist schleimig, weil keine Kälte es reinigt. Und es ist etwas eitrig und ist immer fressgierig, und daher kümmert es sich nicht darum, was es frisst, und manchmal frisst es auch Unreines ... Und es ist ein unreines Tier, weshalb sein Fleisch nicht gesund ist, sondern verdreht, und es ist weder für gesunde noch für kranke Menschen gut zu essen, weil es im Men-

schon weder Schleim noch andere Schwächen mindert, sondern vermehrt, weil seine Wärme sich zur Wärme des Menschen hinzufügt, und dies erregt im Menschen Stürme in seinen Sitten und Taten, was schlecht ist ...«

Sonstige »Gifte« in Nahrungsmitteln:

Neben diesen spezifischen Nahrungsmitteln sollte man zudem folgende Speisearbeitsstoffe sowie Nahrungsmittel, die mit diesen Speisearbeitsstoffen vom Hersteller versetzt sind, aus der täglichen Ernährung streichen, weil sie in das Gleichgewicht der Säfte eingreifen können und so das für die Gesundheit wichtige harmonische Zusammenspiel der Säfte im Körper stören:

- künstliche Süßstoffe (Aspartam ...)
- Lebensmittelfarben
- künstliche Aromen und Geschmacksstoffe
- Konservierungsstoffe
- unter Zusatz von Phosphat hergestellte Lebensmittel
- begaste sowie radioaktiv bestrahlte Nahrungs- und Genussmittel
- gentechnisch veränderte Nahrungsmittel
- Fleisch von Tieren, denen gentechnisch veränderte Organismen verfüttert wurden
- Fleisch von genetisch veränderten Tieren



Lebensmittel mit diesen Zusatzstoffen sowie gentechnisch veränderte Nahrungsmittel, deren Einfluss auf den menschlichen Organismus noch nicht ausreichend bekannt und erforscht ist, sollten grundsätzlich gemieden werden. Oft lassen sich erst nach Jahren des Gebrauchs ihre schädigenden Einflüsse erkennen (»die

7) Flaschen, Fläschchen, Kruken, Dosen, Tüten

Für die Aufbewahrung unserer fertigen und halb fertigen Arzneimittel nehmen wir die im einschlägigen Handel und in den Apotheken erhältlichen Behältnisse. Flaschen werden unmittelbar vor dem Befüllen mit kochend heißem Wasser ausgespült. Arzneiflaschen können mehrfach wiederverwendet werden!

- **Flaschen:** 500 ml für Elixiere
- **Tropffläschchen** mit Tropfeinsatz oder Gießbrand: ca. 20–50 ml für Tinkturen und ölige Zubereitungen
- **Kruken:** 30–100 g für Salben und Pulvermischungen
- **Packpapiertüten, Blechdosen** oder **Glasflaschen** mit Schliffstößel: zur Aufbewahrung der getrockneten Kräuter

Herstellung von Heilmitteln

Die Zubereitung und Zusammenstellung von Heilmitteln, die wir in der Fachsprache als Galenik bezeichnen, hat eine lange Tradition. Der Name »Galenik« leitet sich von dem griechischen Arzt Galenus Claudius ab, der von 129 bis 201 nach Christus gelebt hat. Sein Wirkkreis war das antike Rom. Er erwähnt als Erster pharmazeutische Präparate wie Tinkturen, Latwerge, Salben und Pflaster, deren Zusammenstellung er selbst vorgenommen und die



8) Etiketten

Damit wir auch nach ein oder zwei Jahren wissen, was in den verschiedenen Gefäßen lagert, empfiehlt es sich, diese zu etikettieren.

Es sollten folgende Hinweise enthalten sein:

- a) Was ist in der Flasche (z. B. Petersilien-Honig-Wein)?
- b) Bei welchen Beschwerden hilft das Mittel (Indikation)?
- c) Wann wurde die Flasche abgefüllt (Herstellungsdatum)?
- d) Die Zusammenstellung des Mittels (Rezeptangabe)?

er dann vermutlich auch selbst hergestellt hat oder herstellen ließ.

Streng genommen ist ein arzneilich wirkender Stoff noch keine Arznei. Er muss erst vorschriftsmäßig bearbeitet werden, damit er als Heilmittel eingenommen werden kann.

Dazu folgendes Beispiel:

Die ganze rohe Enzianwurzel ist noch keine Arznei! Sie muss erst in die richtige Form gebracht werden, damit wir sie anwenden können; d.h. wir müssen sie erst waschen, zerkleinern, trocknen – und im Fall der Hildegard-Medizin – pulverisieren, um das Pulver, die Arznei, als fertiges Mittel über eine Suppe gestreut, einnehmen zu können. So einfach ist das!?

Wenn auf den nächsten Seiten des Öfteren der Begriff »Drogen« fällt, dann sind damit keine Rauschmittel ge-

meint! Als Drogen bezeichnen wir allgemein frische oder getrocknete Pflanzenteile, die wir für unsere Zubereitungen benötigen.

Noch ein paar Überlegungen, bevor wir an die Arbeit gehen:

Uns ist es anfangs schon mal aus Übereifer passiert, dass wir mit der Herstellung eines Mittels begonnen haben und dann mittendrin feststellen mussten, dass dieser oder jener Zusatz fehlte.

Um dem vorzubeugen, richten wir alle Zutaten vorher auf Untertassen oder in entsprechenden Gefäßen getrennt zurecht. So können wir uns vor Überraschungen während der Arbeit absichern. Dasselbe gilt natürlich für das benötigte Werkzeug. Auch das legen wir zurecht, bevor wir mit der Arbeit beginnen.

Nun gehen wir das Rezept in Gedanken Schritt für Schritt durch und vergleichen, ob alles zur Herstellung bereitliegt. Wenn nichts mehr fehlt, dann können wir mit der Arbeit beginnen.

Nochmal alles in Kürze:

- 1) Rezept aufschlagen und durchlesen (am besten den Hildegard-Text vorher lesen!).
- 2) Alle Zutaten abwiegen oder abmessen und mit den benötigten Utensilien griffbereit zurechtlegen.
- 3) Das Rezept in Gedanken Schritt für Schritt noch einmal durchgehen.

Pulver

In der Hildegard-Medizin benötigen wir eine ganze Reihe von Pulvern. Wir unterscheiden Pulver, die aus einer Pflanze hergestellt werden, und Pulver, die mehrere Bestandteile, also mehrere Pflanzen, enthalten.



1) Pulver, aus einer Pflanze hergestellt

Die Pflanze oder entsprechende Pflanzenteile werden zerschnitten und getrocknet. In getrocknetem Zustand werden sie durch die Kaffee- oder Körnermühle gemahlen. Häufig genügt es, das Pulverisiergut in der Mühle auf der feinsten Einstellung durchzumahlen, um ein Pulver zu erhalten, das unseren Ansprüchen genügt.

2) Pulver, die mehrere Bestandteile enthalten

- Wir verfahren bei den Vorarbeiten (schneiden, trocknen ...) wie beim einfachen Pflanzenpulver. Bei den Hildegard-Rezepturen unterscheiden wir verschiedene Pulverisierungsvorschriften, an die wir uns halten sollten. So heißt es zum Beispiel, die Pflanzen sollen zusammen pulverisiert werden. Für uns bedeutet das, dass wir die Rohstoffe mischen, bevor wir sie in der Kaffeemühle zusammen pulverisieren.
- Oder: stelle ein Pulver her (pulverisiere das). Wir können verfahren, wie vorhin beschrieben, oder pulverisieren zuerst alle Pflanzen für sich und mischen danach die verschiedenen Bestandteile zu einem Pulver.

Wird ein Pulver aus mehreren verschiedenen Drogen oder bereits gepulverten Pflanzen hergestellt, dann müssen wir darauf achten, dass die Bestandteile einen ähnlichen Pulverisierungsgrad aufweisen, weil sich das Pulver sonst »entmischen« kann. Das bedeutet: Die größeren Teile setzen sich oben ab und die feineren wandern mit der Zeit nach unten. Damit uns das nicht passiert, sieben wir die gemahlene Pflanzenteile durch ein feines Sieb. Was im Sieb hängen bleibt, wird weiter in der Reibschale bearbeitet, bis es ebenfalls durch das Sieb fällt.

Das Mischen der Pulver

Pulver mischen wir in der Reibschale. Dabei verfahren wir wie im folgenden Beispiel:

Um eine optimale Mischung zu erreichen, geben wir zuerst die anteilmäßig kleinste Pulvermenge in die Reibschale, fügen ungefähr den gleichen Gewichtsteil des nächstgrößeren Pulverbestandteils zu und vermischen diese miteinander. Diesem Gemisch geben wir wieder ungefähr die Gewichtsmenge an Pulver zu, die sich bereits in der Reibschale befindet, vermischen und fahren in dieser Weise fort, bis alle Bestandteile miteinander vermischt sind.

Beispiel: Pulver A 7 g; Pulver B 19 g; Pulver C 45 g

1. Mischvorgang:

7 g Pulver A + 7 g Pulver B

2. Mischvorgang:

14 g Pulvergemisch + 12 g Pulver B

3. Mischvorgang:

26 g Pulvergemisch + 26 g Pulver C

4. Mischvorgang:

52 g Pulvergemisch + 19 g Pulver C

Während des Mischvorgangs, der jeweils ca. 3 Minuten dauern soll, kratzen wir das Pulvergemisch mit einem Löffel von Rand und Boden der Reibschale ab.

Die fertigen Pulvermischungen bewahren wir trocken in einem gut schließenden, luft- und lichtgeschützten Gefäß (braune Weithalsflaschen) auf oder verarbeiten sie zu anderen Heilmitteln (z. B. Nervenkekse) weiter. Die Pulver werden auch nach dem Feinheitsgrad unterschieden. Man unterscheidet in der Pharmazie in der Regel 4 Feinheitsgrade der Pulverisierung, nämlich: grob, mittelfein, fein, sehr fein. Grobes Pulver kann durch ein Sieb mit einer Maschenweite von 0,8 mm, feines Pulver durch eine Maschenweite von 0,16 mm



geseibt werden. Wir nehmen grobes Pulver, wenn wir es in Elixieren und anderen Zubereitungen weiterverarbeiten (z. B. Hirschzungen-Elixier); feines Pulver, wenn es in der Rezeptur verlangt wird (z. B. Sivesan).

Pflanzensäfte

Pflanzensäfte sind die Presssäfte von erntefrisch zerkleinerten Pflanzen. Diese Frischpflanzensäfte werden sofort eingesetzt (z. B. Spitzwegerichsaft bei Insektenstichen) oder zur Herstellung von Heilmitteln (Salben, Elixiere ...) verwendet oder mit Alkohol konserviert, um sie für einen späteren Zeitpunkt vorrätig zu haben.

Wenn wir die Pflanzensäfte selber herstellen, gehen wir folgendermaßen vor:

- 1) Das Sammeln der Pflanzen (siehe Rohstoffe – Pflanzen).
- 2) Das Sammelgut (in der Regel das Kraut) von fremden Bestandteilen (Unkräuter, Gras ...) reinigen, Erde durch Abklopfen entfernen (Wurzeln waschen und abtrocknen).
- 3a) Die frischen, gereinigten Pflanzen mit einem elektrischen Entsafter entsaften.
- 3b) Mit dem Wiegemesser die Pflanzenteile gut zerkleinern und anschließend in der Reibschale zerstoßen.
- 4) Den Pflanzenbrei entweder a) in ein Tuch einschlagen und durch Eindrehen des Pflanzenbreis den Saft abpressen oder b) den Pflanzenbrei in eine Tinkturpresse geben und mit dieser den Saft aus dem Pflanzenmaterial pressen.
- 5) Frischpflanzensaft, der nicht sofort benötigt wird, kann man einfrieren oder mit 90%igem Weingeist aus der Apotheke im Verhältnis 1:1 haltbar machen.

Elixiere

Als Elixiere bezeichnen wir Zubereitungen, bei welchen Pflanzen, Pflanzenteile, Pulver oder Pflanzensäfte in Wein oder Wasser gekocht werden. In manchen Fällen wird der Abkochung noch während des Kochvorgangs Honig, Weinessig oder ein anderer Zusatz beigegeben.

In der Regel wird bei jedem Rezept im Originaltext die Herstellungsweise genau beschrieben.

Das fertige Elixier wird kochend heiß in sterile (mit kochend heißem Wasser ausgespülte) Flaschen bis zum Rand abgefüllt und sofort verschlossen. Wenn man »sauber« gearbeitet hat, dann hält sich das Elixier 1–2 Jahre und länger. Manche Elixiere müssen warm oder angewärmt getrunken werden (im Text vermerkt!). Für diesen Fall wärmen wir immer nur die Menge an, die wir für die Einnahme benötigen.

Salben

Als Salbengrundlage nehmen wir in der Hildegard-Medizin das Fett von Schaf, Ziege, Rind, Hirsch, Bär, Schwein sowie Kuhbutter (siehe Rohstoffe).

In der Regel werden Salben in der Reibschale mit dem Pistill angerührt. Die Innenwand der Reibschale sollte zu diesem Zweck glatt sein – im Fachhandel bezeichnet man diese Reibschalen als Fantaschalen. Ersatzweise kann man sich auch mit einer Schüssel oder einem Topf und einem Kochlöffel behelfen.



Zur Herstellung der Salben:

- 1) Die Salbengrundlage im heißen Wasserbad (d. h., das Gefäß, in dem die Salbe hergestellt wird, befindet sich in einem mit heißem Wasser gefüllten Topf, der auf einer Kochplatte steht) unter ständigem Rühren verflüssigen. Durch das Wasserbad vermeidet man eine zu schnelle und starke Erhitzung der Fette, da die Temperatur maximal bis zum Siedepunkt des Wassers (ca. 96–99 °C) ansteigen kann.
- 2) Flüssige Zutaten evtl. leicht erwärmen, nach und nach zugeben und mit dem Fett gut verrühren. Feste Zutaten (z. B. Pulver) werden mit einer kleinen Menge flüssiger Salbengrundlage oder »Rosenolivenöl« angerührt.
- 3) Wenn alle Zutaten gut miteinander vermischt sind, nehmen wir den Topf aus dem Wasserbad und rühren weiter, bis die Masse erkaltet (Kaltrühren).
- 4) Die fertige Salbe füllen wir in Kruken ab und bewahren sie an einem kühlen Ort oder im Kühlschrank auf.

Kräuterhonig

Unter »Kräuterhonig« verstehen wir eine Zubereitung, bei der frisch geerntete und geschnittene oder getrocknete und gepulverte Kräuter in Honig eingerührt werden.

Wenn nicht anders im Rezept vermerkt, nehmen wir dazu ungekochten Honig (der nicht abgeschäumt wurde).

Zur Herstellung:

Wir stellen den Honig in ein Wasserbad und erwärmen ihn auf ca. 38–40 °C. Dabei wird er geschmeidig.

- 1) **Kräuterpulver in Honig:** Das Pulver (Galgant) in eine Reibschale mit ca. 1 EL Honig geben. Diesen verrühren wir sorgfältig mit dem Pulver. Wenn daraus ein relativ fester Klumpen entstan-



den ist, geben wir weiteren Honig zu, verrühren und fahren so fort, bis der ganze Honig in das Pulver eingearbeitet ist.

2) Feingehackte Frischkräuter in Honig: Die frisch geernteten Kräuter (Akelei) mit dem Wiegemesser fein schneiden und mit einem Löffel im Honig gut verteilen. Dank der konservierenden Eigenschaften des Honigs hält sich der »Kräuterhonig« lange und kann gut eingelagert werden.

Pflanzenaschen und deren Laugen

In der Hildegard-Heilkunde werden auch Aschen bzw. Laugen, die aus der Asche bestimmter Hölzer zubereitet wurden, angewandt. Die Asche soll stets das reine Verbrennungsprodukt eben nur aus diesem oder jenem Holz sein.

Es gibt drei Möglichkeiten, die Asche zu gewinnen.

Die erste Methode besteht darin, dass man das stark zerkleinerte Pflanzenmaterial gut an der Sonne trocknet. Diese ausgetrockneten Pflanzenteile werden mit einer Gasflamme (z. B. Feuerzeug) entzündet und unter Aufsicht zur Asche verbrannt. Das kann in einem vorher sorgfältig gereinigten Gartengrill, im offenen Kamin, in einem Holz-Kohle-Küchenherd oder auf einer Stein- oder Metallplatte geschehen. Keine Anzündwürfel, Papier oder flüssige Brennstoffe zum Entzünden des Feuers verwenden! Die Verbrennungsrückstände werden – wenn sie erkaltet sind – in der Reibschale zerkleinert und in Gläsern aufbewahrt oder noch heiß zur Heilmittelherstellung (Rebaschenzahnpflege) verwendet.

Die zweite Methode, an die Pflanzenasche zu kommen, ist zwar zeitsparender, aber energieaufwendiger. Ich will sie hier nur beschreiben, weil so mancher nicht die Zeit hat zu warten, bis das Ausgangsmaterial gut getrocknet ist. In einen ausgesonderten, eisernen oder stählernen Kochtopf (ohne Kunststoffmaterial) geben wir das sorgfältig zerkleinerte Pflanzenmaterial. Wegen der starken Rauchentwicklung zu Beginn der Veraschung erhitzen wir dieses im Freien auf einem Elektro- oder Gasofen auf höchster Stufe und rühren mit einem Metalllöffel ab und zu um. Wenn die Rauchphase vorüber ist, beginnen die Pflanzenteile zu glühen und zu veraschen. Die Energiezufuhr kann erst gestoppt werden, wenn alle Pflanzenteile zu Asche zerfallen sind. Das geschieht umso schneller, je kleiner sie geschnitten wurden.

Die erste Methode ist jedoch der zweiten vorzuziehen.

Die dritte Möglichkeit, Asche herzustellen, ist, die Kräuter, frisch oder bereits getrocknet, in einem kleinen Brenn- oder Muffelofen in einer feuerfesten Schale zu trocknen und die Temperatur dann langsam auf ca. 400 °C zu steigern. Über 400 °C sollte nicht erhitzt werden, weil dann die Asche am Gefäß anhaftet oder anschmilzt und kaum mehr abgekratzt werden kann. Auch hier entsteht viel Rauch, sodass dies auch im Freien durchgeführt werden sollte. Die Veraschung dauert je nach Pflanzenart und je nach Restfeuchtigkeit bis zu mehreren Stunden. Sie ist abgeschlossen, wenn eine möglichst helle bis weiße Asche zurückgeblieben ist.

Laugenherstellung

Die im Rezept angegebene Aschenmenge schütten wir mit dem vorgeschriebenen Lösungsmittel (Wasser oder Wein) in eine Weithalsflasche mit Schraubverschluss, die etwa zu $\frac{3}{4}$ gefüllt sein sollte. Nun schütteln wir ca. 1 Minute kräftig um, lassen das ganze ca. 5 Minuten absetzen und schütteln erneut durch. Um eine bessere Auswaschung der Asche zu erzielen, wiederholen wir

diesen Vorgang an drei aufeinanderfolgenden Tagen. Nach dem letzten Umschütteln am dritten Tag lassen wir die Asche ca. 1 Stunde absetzen und gießen die überstehende Lauge vorsichtig ab.

Honigwürze

Hildegard beschreibt im Text die Honigwürze, die sie als »Trägersubstanz« zur Einnahme verschiedener Medikamente benutzt. Eine Honigwürze stellen wir folgendermaßen her:

Rezept

- 1 Wasser
- 1–3 EL Honig (je nach Geschmack)

Wir erwärmen das Wasser und lösen darin den Honig auf. Fertig ist die reine Honigwürze.

Zur Verbesserung können wir entweder Rosenblätter mitkochen oder Lakritzsaft ($\frac{1}{2}$ TL pro $\frac{1}{2}$ Liter) zugeben. Wenn im Rezept ausdrücklich von reiner Honigwürze die Rede ist, so lassen wir den Lakritzzusatz weg!

Ölige Auszüge

Die Hildegard-Heilkunde kennt neben wässrigen Auszügen (Tees) auch ölige Auszüge.

Zur Herstellung nehmen wir ein Einmachglas mit Schnappverschluss und füllen es zu $\frac{3}{4}$ mit den frischen Pflanzenteilen (Apfelknospen, Brennnessel, Veilchen, Rosen). Nun Olivenöl zugießen, bis dies die Pflanzen ca. 2 Fingerbreit überdeckt.

Das Ganze lassen wir 1–3 Tage an der Sonne stehen. Anschließend stellen wir das Gefäß an einen kühlen, schattigen Platz und lassen die Kräuter noch für 3–4 Wochen in dem Öl liegen, schütteln es aber 1-mal täglich um.

Wenn der Auszug fertig ist, seihen wir das Öl durch ein Tuch oder ein Edelstahlsieb und bewahren es in lichtgeschützten Flaschen an einem kühlen Ort auf.



Zusätze, Ausgangsstoffe, Grundstoffe zur Heilmittelherstellung

Wein

Als Wein verwenden wir in der Hildegard-Medizin natürlich vergorenen Traubensaft, ohne jede andere Beimengung. Am besten ist es, Wein von einem ökologisch (biologisch) wirtschaftenden Winzer zu nehmen, da dieser

- 1) umweltschonend erzeugt wird (Vermeidung von Herbiziden, Pestiziden, Fungiziden, Insektiziden),
- 2) in der Regel verträglicher ist,

3) als Heilmittelgrundlage bereits eine gewisse Freiheit von Schadstoffen mitbringt.

Andere vergorene Säfte, z. B. Johannisbeerwein, Brombeerwein, Apfelwein, Kirschein ... usw. gelten in der Hildegard-Medizin nicht als Wein oder Weinersatz und finden keine Verwendung bei der Heilmittelherstellung!

Essig

Essig ist von Essigbakterien unter Sauerstoffeinwirkung umgesetzter Wein. Zur Heilmittelherstellung verwenden wir ausschließlich Weinessig, der zu 100 % aus umgesetztem Wein besteht. Diesen Essig besorgen wir uns im Reformhaus oder Naturkostladen. Auch hier soll man darauf achten, dass das Grundprodukt, der Wein, aus ökologisch orientiertem Anbau stammt.

Andere Essigsorten wie Branntweinessig, Obstessig, Apfelessig und Mischungen aus diesen Essigsorten oder Essig mit Kräuterezusatz (z.B. Estragon-Essig ...) verwenden wir zur Herstellung von Heilmitteln nicht! Weinessig können wir ganz leicht selbst herstellen. Dazu benötigen wir ca. 100 ml ungeschwefelten, naturreinen Wein. (Schwefelzusatz würde die Arbeit der Essigbakterien verhindern!). Diesen erwärmen wir auf 20–30 °C, geben 2–3 EL festen Sauerteig zu und lassen das Gefäß offen an einem warmen Ort stehen (über Heizkörper, in Ofennähe). Nach 1–2 Wochen ist der Wein von Essigsäurebakterien, die in jedem Sauerteig neben Milchsäurebakterien vorhanden sind, durchgesäuert. Dieser »Starterkultur« können wir nun ca. 1 Liter angewärmten Weins derselben Sorte zugeben und offen (luftig) an einem warmen Ort stehen lassen. Die Essigsäurebakterien setzen den Wein um. Wir erkennen das an der »Gärungsphase«, die erst aufhört, wenn der Wein vollständig zu Essig geworden ist. Auf der Oberfläche bildet sich eine weiße »Baktérienschicht«, die nach vollendeter Gärung auf den Boden des Gefäßes sinkt. Dieser Weinessig kann nun zur Herstellung unserer Heilmittel und zum »Impfen« zur weiteren Umwandlung von frischem Wein verwendet werden. In jedem Fall muss der Essig stark sauer schmecken und nach Essig riechen.

Honig

Zur Herstellung von Heilmitteln verwenden wir Blüten- oder Blatthonig. Der Unterschied zwischen beiden Honigarten besteht in der Ausgangssubstanz (Nektar).

- Blütenhonig ist in der Regel aus dem Nektar von Blüten (Bäumen, Wiesenblumen, Heide ...) zusammengesetzt.
- Blatthonig (Waldhonig, Tannenhonig ...) besteht in der Grundsubstanz aus der Ausscheidung gewisser Lachnidenarten (Blattläusen), die Saft aus den Pflanzen saugen und einen »süßen Tropfen« ausscheiden, den sich die Bienen holen und zu Honig umarbeiten.

Beide Honigarten (sowohl Blüten- als auch Blatthonig) sind zur Herstellung von Heilmitteln gleich gut geeignet. Auch beim Honig müssen wir auf Qualität achten! Honig ist nicht gleich Honig! Waldhonig ist nicht besser als Blütenhonig und umgekehrt!

Mancher im Handel erhältliche Honig stammt aus dem Ausland, wird mit einheimischem Honig verschnitten (vermischt) und wird als Wiesen-, Bienen-, Schleuder- oder ähnlicher Honig angeboten. Für unsere Zwecke ist dieser Verschnitt-Honig nicht geeignet, da der Auslandshonig in den meisten Fällen hoch erhitzt wurde. Oft ist der Weg zum nächsten Imker der kürzeste und beste Weg, um an einen Honig von guter Qualität zu kommen. So hat man einen Rohstofflieferanten oft schon um die Ecke.

Abgeschäumter Honig (mel depuratum)

Als Ausgangsprodukt für unseren »gereinigten Honig« nehmen wir Blüten- oder Waldhonig vom Imker. Diesen Honig geben wir in einen Kochtopf (Edelstahltopf) und erhitzen ihn, bis er brodelt, anschließend nehmen wir den Topf von der Flamme und lassen den Honig erkalten. Der Schaum, den der Honig beim Kochen ausgeworfen hat, setzt sich wieder und bildet auf dem Honig eine dünne Schicht – etwa vergleichbar mit der Haut auf gekochter Milch. Diesen Schaum entfernen wir mit einem Löffel, einem Holzspatel, einer Feder oder Ähnlichem. Nun erhitzen wir den Honig erneut, bis er kocht, lassen ihn wieder erkalten und heben erneut

den Schaum ab, und so noch ein drittes Mal. Der Honig ist gereinigt, wenn sich kein Schaum mehr bildet. Meistens genügt ein zwei- bis dreimaliges Aufkochen und Abschäumen.

Wasser

Als Wasser verwenden wir entweder Leitungswasser (Nitrat nicht über 20 mg/l), wenn es von guter Qualität ist, oder Mineralwasser, das natrium- und kohlenstoffarm sein sollte. In verschiedenen Rezepten wird hingegen Wasser aus einer frei fließenden Quelle verlangt. Hierbei verwenden wir Wasser, das aus einer nahe gelegenen Heilquelle stammt.

Olivenöl

Aus den Früchten des Ölbaumes (Olivenbaumes) ausgepresstes Öl. Wir besorgen uns kaltgepresstes Olivenöl aus Naturkostladen, Reformhaus oder Apotheke. Zur Herstellung von Heilmitteln bereiten wir uns aus dem Olivenöl ein »Rosenöl« (siehe Rose) und verwenden dieses, wo im Text Olivenöl angegeben ist.

Eine andere Möglichkeit, das »Rosenöl« herzustellen, ist kostspieliger, dafür aber einfacher und zeitsparender. Dazu nehmen wir 1 Liter Olivenöl und geben diesem 2–3 Tropfen echtes Rosenöl (kein künstliches!) bei. Die wenigen Tropfen Rosenöl genügen! Echtes Rosenöl ist sehr teuer und hoch konzentriert. Für 1 g echtes Rosenöl benötigt man ca. 3–4 kg Blütenblätter!



Tierische Produkte

Ziegenalg (-fett)

Als Salbengrundlage verwenden wir den Talg sowohl vom Ziegenbock als auch von der Geiß und den Kitzen. Hildegard schreibt dazu:

»Auch der Talg des Ziegenbocks ist gut und heilsam und ist gut für verschiedene Heilmittel. Und die Ziege hat die gleiche Natur wie der Bock, mit dem Unterschied, dass der Bock stärker ist als die Ziege.«

Dass der Bockstalg heilsamer ist als der Talg der Geiß, ist damit nicht gesagt!

Schafstalg (-fett)

Wenn wir keinen Ziegenalg haben, dann weichen wir auf das Schafsfett aus, dem zwar keine heilenden Eigenschaften nachgesagt werden, das aber trotzdem zu Heilmitteln (Salben) verarbeitet werden kann. Wenn im Text »altes Fett« in der Rezeptur angegeben ist, dann nehmen wir altes (ranziges) Schafsfett oder alten Rindertalg.

Rindertalg (-fett)

Da das Rind bei Hildegard als »reines Tier« beschrieben wird, können wir annehmen, dass auch der Rindertalg zur Heilmittelherstellung gut geeignet ist.

Hirschtalg (Rot- oder Damwild)

Ebenfalls als Salbengrundlage (Fett) geeignet.

- Schweinefett

verwenden wir, wenn es in der Rezeptur speziell angegeben ist oder wenn wir in Notzeiten kein anderes Fett auftreiben können.

- Gänsefett: siehe Schweinefett
- Butter

Wenn in der Rezeptur Butter angegeben ist, dann nehmen wir in der Regel Kuhbutter.

Können pflanzliche Heilmittel schaden?

Wenn wir unsere Heilmittel selbst herstellen, dann haben wir auch eine gewisse Verantwortung bei der Verwendung dieser Arzneien. Wer sich dessen nicht bewusst ist, der sollte die Finger davon lassen! Außerdem sind die Heilmittel nur für unseren eigenen Hausgebrauch bestimmt!

Die gewerbsmäßige Herstellung von Heilmitteln müssen wir der Apotheke bzw. Arzneimittelfirmen überlassen, denn nur sie verfügen über die nötige Fachkompetenz und die dafür notwendige rechtliche Befugnis vom Gesetzgeber! Wird ein Heilmittel verabreicht (Selbstmedikation), so ist es unumgänglich, die Krankheit, das Krankheitsbild vorher zu diagnostizieren (in Augenschein zu nehmen), denn: Ohne Diagnose keine Therapie!

Zuerst muss man wissen, welche Krankheit vorliegt, dann erst kann und darf mit der Einnahme von Medikamenten begonnen werden. Deshalb soll die Diagnose stets von einem Arzt oder Heilpraktiker gestellt werden, denn selbst ist man in der Regel zu befangen und kommt durch die Vielzahl der Symptome zu einer falschen Diagnose und folglich zu einer falschen Auswahl der Heilmittel. Diese müssen aber sorgfältig ausgesucht werden und auf das Beschwerdebild passen, denn sonst hilft's nicht und – was noch schlimmer ist – kann zu allem Überfluss noch schaden, denn: So wie wir in der Hildegard-Ernährungslehre die Behauptung »Obst und Gemüse ist gesund« nicht ohne Vorbehalte hinnehmen und propagieren können, so ist auch die Behauptung »Natürliche – sprich: pflanz-

liche – Heilmittel können keinen Schaden anrichten« (nach dem Motto: Wenn's nichts nützt, dann kann's auch nicht schaden) mit Vorsicht zu genießen.

Wer wollte schon ernsthaft behaupten, Digitalis, Morphium, Opium und andere Präparate wären harmlos? Wohl niemand. In Tropfen- und Tablettenform sieht man es ihnen halt nicht an, dass auch sie pflanzlichen Ursprungs sind. Diese Warnung vor sorglosem Gebrauch von Heilmitteln gilt aber nicht nur für Zubereitungen aus sogenannten »Giftpflanzen«. Auch an und für sich »harmlose Heilmittel« (Heilmittel ohne Kontraindikationen und Nebenwirkungen) können bei falschem (übermäßigem, hochdosiertem, unnötigem) Gebrauch dem Menschen mehr schaden als nützen. Die Wirkungen setzen bei diesen Mitteln nicht so drastisch ein; ebenso tritt der Schaden, wenn er auch sehr gering ist, nicht so offensichtlich zutage wie bei den oben genannten Präparaten. Zu diesem Thema finden wir in Hildegards Lehrbuch »Causae et curae« folgenden Absatz:

»...die von Gott gewiesenen Arzneien werden dem Menschen helfen, oder er wird sterben, oder Gott will nicht, dass er von seiner Krankheit befreit werde. Denn die verschiedenen Pulver und Gewürze, die aus edlen Pflanzen bereitet werden, nützen dem gesunden Menschen nichts, wenn sie nicht ordnungsgemäß genommen werden, sondern schaden ihnen vielmehr dadurch, dass sie ihr Blut austrocknen und ihr Fleisch abmagern lassen, weil sie in ihnen die Säfte nicht vorfinden, an denen sie ihre Kräfte auslassen können. Denn sie steigern weder die Kräfte noch lassen sie das Fleisch der Menschen wachsen, sondern vermindern nur die schlechten Säfte im Menschen, denen sie gegengestellt sind. Werden sie aber von jemanden genommen, so soll er dies mit dem rechten Maß und bei Bedarf vernünftig (bei gegebener Indikation) gebrauchen, und mit Brot oder in Wein oder in einer anderen Speisezutat, in nüchternem Zustand,

aber sparsam einnehmen, sonst beengen sie die Brust dessen, der sie einnimmt und schädigen seine Lunge und machen seinen Magen schwach, wenn sie in ihn geraten, weil sie ohne Zusatz genossen wurden. Gleichsam wie der Staub der Erde dem Menschen schadet, wenn er ihn einatmet, so bringen auch diese Kräuter dem Menschen mehr Schaden als Gesundheit, wenn er sie nicht ordnungsgemäß nimmt.

Die (Gewürze) Heilmittel sollen deshalb mit dem Essen oder unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme genommen werden, weil sie dann die Säfte der Speisen verdünnen und den Menschen befähigen, die aufgenommene Nahrung zu verdauen; davon ist der Fall ausgenommen, wenn der Mensch so geartete Leiden hat, gegen die er edle und stark wirkende Kräuter oder ein kostbares Pulver nüchtern einnehmen soll.«

Nun, was sagen uns diese Zeilen? Im Prinzip warnen sie uns vor jeglichem Arzneimittelmisbrauch! Selbst Arzneimitteltests an gesunden Menschen gehören in die Kategorie Arzneimittelmisbrauch, geschweige denn von Tierversuchen, die für die Austestung dieser Heilmittel vollkommen ungeeignet sind. Auch pflanzliche Heilmittel können – wenn sie unvernünftig und ohne gegebenen Anlass genommen werden – dem Menschen schaden, wie wir lesen.

Bei richtiger Indikation und im rechten Maß genommen können sie aber in kurzer Zeit den Menschen heilen! Die Heilmittel der Hildegard-Medizin sind also in der Regel keine Präventivmittel, die man aus übertriebener Angst vor Krankheiten einnimmt oder weil sie gut schmecken.

Die Krankheit, die schlechten Säfte oder wie immer man den »von der Gesundheit abweichenden« Zustand

nennen will, muss im Körper vorhanden sein, weil die Heilmittel sonst keinen Angriffspunkt haben, an dem sie ihre Kräfte sinnvoll auslassen können. Wenn diese »überschüssigen Kräfte« nicht gezielt gelenkt werden (durch vernünftigen Gebrauch und richtige Indikation), dann werden diese Mittel im Körper zu Randalierern und Rowdies und greifen den gesunden Körper an. Also – Hände weg von Medikamenten, die wir nicht brauchen,

1. helfen sie nicht, weil sie die schlechten Säfte nicht vorfinden, die sie bekämpfen sollen,
2. bewahren sie niemanden vor eventuellen späteren Krankheiten, weil sie immer nur das aktuelle Krankheitsgeschehen im Körper regulieren können (ein gesunder Mensch, der z.B. das Hildegard-Krebsmittel einnimmt, gewinnt keine Immunität gegen Krebs, sondern schädigt sich dadurch, weil das Heilmittel keine Krebszellen vorfindet, die es »bekriegen« soll, sondern gesundes Gewebe angreifen kann!),
3. schaden sie dem, der sie einnimmt, weil sie ihre Kräfte an gesunden Organen auslassen und diese schädigen können (evtl. Änderung des Blutbildes usw.).

Die Hildegard-Heilkunde kennt aber einige Medikamente (z.B. Frühjahrswermutwein, Fenchelmischpulver, Goldkur, Lattichmischpulver), die man auch als gesunder Mensch einnehmen kann, weil diese

1. die Gesundheit erhalten und stabilisieren,
2. vor Krankheit bewahren,
3. Krankheiten aus dem Menschen vertreiben (wie schon am Anfang des Buches beschrieben).





*Die
Heilpflanzen
der hl. Hildegard*



Akelei

AKELEI (AQUILEGIA VULGARIS)

Die ausdauernde Pflanze wird 40 bis 80 cm hoch, liebt sonnige Lagen und bevorzugt einen mäßig feuchten Standort. Sie blüht von Mai bis Juli. Die Blütenfarbe reicht von Blau über Dunkelviolett bis ins Rötliche. Akeleipflanzen kann man in jeder Gärtnerei kaufen oder selber aus Samen ziehen.

Verwendung

Akeleikraut

Ernte

vor und während der Blüte

» Die Akelei ist kalt ... Aber auch wer viel Schleim auswirft, der beize Akelei in Honig und esse sie oft, und der Schleim nimmt ab und sie reinigt ihn so. «

Indikation

Mandelentzündung, Bronchitis, Verschleimung der Lunge, Katarrh der oberen Luftwege, Schnupfen

Rezept

- ca. 50 Akeleiblätter (und -blüten) (entspricht ca. 15 g)
- 500 g Honig

Das Akeleikraut mit dem Wiegemesser fein schneiden und in den Honig einrühren. Von diesem »Akeleihonig« mehrmals täglich ½–1 TL voll auf der Zunge zergehen lassen.



» Aber wer Fieber hat, der zerstoße Akelei und seihe ihren Saft durch ein Tuch, und diesem Saft gebe er Wein bei, und so trinke er oft, und es wird ihm besser gehen. «

Indikation

Fieber, bei fiebriger Erkältung als unterstützendes Heilmittel

Rezept

- ½ TL Akeleisaft
- ¼ l Wein

½ TL Akeleisaft in ein Glas geben und mit Wein verdünnen. Davon täglich 3–5-mal je ein Likörglas voll trinken. Akelei zu pressen und den Saft zu gewinnen ist sehr mühsam. Eine gute Alternative ist eine Akeleitinktur. Dazu werden 50 Akeleiblätter (ca. 15 g) klein geschnitten und mit ca. 100 ml 30–40%igem Weingeist, Cognac oder Korn bei Zimmertemperatur 14 Tage lang angesetzt. Mehrmals täglich umschütteln. Nach 2 Wochen die Blätter abseihen und ausdrücken. Fertig.



Alant

ALANT (INULA HELENIUM)

Die ausdauernde Pflanze wird 120 cm – in seltenen Fällen 200 cm – hoch, liebt sonnige Lagen und benötigt einen mäßig feuchten Standort. Der Alant zeigt seine gelben Blüten ja nach Standort von Juli bis in den Oktober.

Verwendung

Alantkraut

Alantwurzelstock

Ernte

vor und während der Blüte

Herbst oder zeitiges Frühjahr

Indikation

eitrige Lungenentzündung, Tbc, Migräne, als Augenheilmittel

Rezept

- 1 EL Alantwurzel und/oder Alantkraut
- ¼ l Wein

Frischen oder getrockneten Alant in Wein legen, evtl. einen Tag ziehen lassen. Nicht abseihen!

Von diesem Alantwein nehmen wir vor und nach jeder Mahlzeit 1–2 EL voll, je nach Krankheitszustand.

Den Alantwein trinken wir nur, wenn dies unbedingt nötig ist, also bei bereits bestehendem eitrigem Lungenleiden, Tbc und Migräne. Wenn die Krankheit ausgeheilt ist, hören wir sofort mit der Einnahme auf, da dieser »Kräuterwein« nicht nur heilen, sondern – wenn er falsch angewendet wird und bei Dauergenuss – auch schädigen kann, wie der Hildegard-Text angibt.



» Der Alant ist von warmer und trockener Natur und hat nützliche Kräfte in sich. Und das ganze Jahr über kann er sowohl getrocknet als auch frisch (grün) in reinen Wein gelegt werden. Aber nachdem er sich im Wein zusammengezogen hat, schwinden die Kräfte in ihm, und dann soll er weggeworfen und neuer eingelegt werden, und wer in der Lunge Schmerzen hat, der trinke ihn täglich mäßig vor dem Essen und nach dem Essen, und das Gift – das ist der Eiter – nimmt er aus seiner Lunge weg, und er unterdrückt die Migräne und reinigt die Augen. Aber wenn jemand ihn häufig so trinken würde, den würde er wegen seiner Stärke schädigen. Wenn du aber keinen Wein hast, um ihn einzulegen, dann mach mit Honig und Wasser eine reine Honigwürze und lege den Alant ein und trinke, wie oben gesagt wurde. «

TIPP Es ist ratsam, im Sommer Alantkraut und im Herbst Alantwurzel auf Vorrat zu trocknen, da der Alantwein stets frisch zubereitet werden muss.



Ysop (HYSSOPUS OFFICINALIS)

Ysop ist ein ausdauernder Halbstrauch, wird bis zu 80 cm hoch und benötigt zum guten Gedeihen einen sonnigen Platz und gute, nährstoffreiche Gartenerde. Seine blauen bis blaviolettten Blüten, von denen viele Bienen gerne Nektar holen, zeigt er von Juni bis September.

Ysop sollte in keinem Garten fehlen.

Verwendung	Ernte
Ysopkraut	vor und während der Blüte

» Aber wenn die Leber infolge der Traurigkeit des Menschen krank ist, soll er, bevor die Krankheit in ihm überhandnimmt, junge Hühner mit Ysop kochen, und er esse oft sowohl den Ysop als auch diese jungen Hühner. Aber auch den rohen, in Wein eingelegten Ysop esse er oft, und diesen Wein trinke er, weil der Ysop umso nützlicher ist für diese Krankheiten als jenem, der an der Lunge Schmerzen hat. «

Indikation

Leberschmerzen, Traurigkeit, Melancholie, Depressionen

Rezept

- 1 junges Suppenhuhn
 - 10 Stängel Ysopkraut, frisch oder 2-3 EL Ysopkraut, getrocknet
- Das Suppenhuhn mit Ysop und etwas Salz in Wasser kochen und eine Hühnersuppe zubereiten.
Kein anderes Gewürz verwenden!

Als Suppeneinlage nehmen wir Dinkelnudeln, -grießnockerl oder -pfannkuchen. 1-3-mal wöchentlich Hühnersuppe mit Hühnerfleisch und Ysop essen.

DAZU TRINKEN WIR:

Rezept

- 1 l Wein
- 20 Stück Ysopzweige

Wir gießen den Wein in ein Einmachglas mit Schnappverschluss und geben ca. 20 Ysopzweige in den Wein, lassen es 1-2 Tage lang stehen und nehmen bei Bedarf 2-3-mal täglich ein Ysop-Zweiglein aus dem Wein und essen die Blätter. Vom »Ysopwein« trinken wir täglich 2-3 Likörgläser voll.



» Der Ysop ist von trockener Natur und ist gemäßigt warm, und er hat so große Kraft, dass ihm sogar der Stein nicht widerstehen kann, der dort wächst, wo der Ysop hingesät wird. Und wenn man ihn oft isst, reinigt er den kranken und stinkenden Schaum der Säfte, wie die Wärme im Topf den Schaum aufwallen lässt, und er ist für alle Speisen nützlich. Gekocht und pulverisiert ist er besser als roh. Gegessen macht er die Leber »querck« und reinigt etwas die Lunge. Aber auch wer hustet und an der Leber Schmerzen hat und wer dämpfig (schweratmig) ist und an der Lunge leidet, von denen soll jeder Ysop entweder mit Fleisch oder mit Fett essen, und es wird besser werden. Wenn aber jemand Ysop nur dem Wein oder nur dem Wasser beifügt und ihn isst (trinkt), wird davon mehr geschädigt als gefördert... «

Zimt (CINNAMOMUM CEYLANICUM)

Der Zimtbaum wächst in tropischen und subtropischen Ländern. Er wird vor allem auf Java, Sri Lanka und in Brasilien kultiviert. Zur Ernte werden die ein- bis zweijährigen Triebspitzen geschnitten, die Rinde mit einem Horn- oder Messingmesser geschält, schichtweise übereinandergelegt und getrocknet, woraus sich durch Einrollen die bei uns im Handel erhältlichen Zimtstangen formen.

Verwendung	Ernte
Zimtrinde	bei uns nicht möglich



» Der Zimt ist auch sehr warm und hat starke Kräfte und mäßig Feuchtigkeit in sich ... und wer ihn oft isst, dem mindert er die üblen Säfte und bereitet gute Säfte in ihm ... Und ein Mensch, dem der Kopf schwer und betäubt ist, sodass er schwer durch die Nase ein- und ausatmet, der pulverisiere Zimt und esse dieses Pulver oft mit einem Bissen Brot (Dinkelbrot), oder er lecke es aus seiner Hand, und es löst die schädlichen Stoffe auf, durch die sein Kopf wie betäubt ist. «

Indikation

Leberschwäche, Lungenschwäche, allgemeines Heilmittel zur Reinigung der Säfte

Rezept

- Ysoppulver, Menge je nach Geschmack
- In Fleisch- oder Gemüsegerichten Ysoppulver mitkochen. Auf keinen Fall in ein Getränk mischen!

Indikation

Nasennebenhöhlenentzündung, Schwellung der Nasenschleimhaut, Nasenpolypen, Abstumpfung von Gehör-, Geruchs- und Geschmackssinn, zur allgemeinen Säftereinigung im Kopfbereich, unterstützend bei Depressionen und Nervenleiden

Rezept

- 1 MS-½ TL Zimtpulver

Das Zimtpulver auf ein Stück Brot streuen, gut kauen und intensiv einspeicheln, da der Zimt bereits durch die Mundschleimhaut aufgenommen wird und zu wirken beginnt.

TIPP Zimt ist ein wichtiger Zusatz für manche Hildegard-Heilmittel, unter anderem für die Nervenkekse, das Hirschzungen-Elixier, das Wasserlinsen-Elixier, einer Ysop-Zubereitung gegen Leber- und Lungenschmerzen u. a. Er kann und soll in der täglichen Küche als Gewürz verwendet werden, wo immer dies möglich ist.



ZITWER (CURCUMA ZEDOARIA)

Zitwer ist ein Strauch der asiatischen Tropen. Er wird in Indien und auf Sri Lanka kultiviert. Zu uns kommt neben der getrockneten Zitwerwurzel auch die weniger gebräuchliche Zitwerblüte.

Verwendung

Zitwerkraut oder Zitwerwurzel

Ernte

bei uns nicht möglich

» ... Ein Mensch, der an seinen Gliedern zittert, das heißt bebt, und in dem die Kraft mangelt, der schneide Zitwer in Wein und füge etwas weniger Galgant bei, und dies koche er mit ein wenig Honig in Wein und trinke das lauwarm, und das Zittern weicht von ihm, und er erhält die Kraft wieder. «

Indikation

Gliederzittern, Morbus Parkinson, Kraftlosigkeit

Rezept

- 50 g Zitwerwurzel
- 45 g Galgantwurzel
- 1 l Wein
- 50 g Honig

Einen gehäuften EL der Gewürzmischung und 50 g Honig in 1 l Wein ca. 5 Minuten kochen, abseihen und heiß in sterile Flaschen füllen. Von diesem Zitwerwein trinken wir täglich 1-3 Likörgläser voll. Dabei soll der Zitwerwein etwas angewärmt – also lauwarm – getrunken werden.

Indikation

starker Speichelfluss

Rezept

- 1 TL Zitwerpulver
- Leinentuch
- 200 ml Wasser

Am Abend das Zitwerpulver in ein kleines Leinentuch einschlagen, in eine Tasse legen und vorsichtig Wasser darübergießen. Am anderen Morgen das Tüchlein mit dem Pulver entfernen und mehrmals davon einen Schluck vor dem Frühstück trinken. Wenn sich der Speichelfluss normalisiert hat, kann mit der Anwendung aufgehört werden, ansonsten so lange fortfahren, bis der übermäßige Speichelfluss gestoppt ist.

Indikation

Kopfschmerz

Rezept

- 1-2 EL Zitwerpulver
- Leinen-, Hanf- oder Baumwolltuch

Mit dem Tuch ein Säckchen formen und darin einen gehäuften Esslöffel Zitwerpulver einschlagen, anschließend mit einem kräftigen Faden zubinden. Das Tuch in Wasser tauchen und damit zuerst die Stirn und dann die beiden Schläfen bestreichen, sodass die Haut feucht wird. Wenn das Tuch nicht mehr feucht genug ist, erneut in das Wasser tauchen. Das Bestreichen mehrmals wiederholen.

» Und wer viel Speichel und viel Schaum in sich hat, der pulverisiere Zitwer und binde dieses Pulver in ein Tüchlein und lege es so in ein Gefäß und gieße Wasser darüber, damit das Wasser den Geschmack davon habe, und so belasse es über Nacht im Wasser und trinke morgens oft davon nüchtern, und der Speichel und der Schaum wird weichen. «

» Aber wer sehr oft Kopfschmerzen hat, der befeuchte mit diesem in ein Tuch gebundenen und mit Wasser befeuchteten Pulver die Stirn und die Schläfen, und es wird ihm besser gehen... «





*Die Heilkraft der
Bäume & Sträucher
bei Hildegard von Bingen*



Ahorn

AHORN (ACER)

Es gibt ca. 40 Ahornarten. Die bekanntesten sind Bergahorn, Feldahorn und Spitzahorn. Häufig wird er in Parks wegen seiner schönen Herbstfärbung als Solitärbaum gepflanzt. Bekannt ist auch der nordamerikanische Zuckerahorn, aus dessen Saft Ahornsirup gewonnen wird. Das Holz des Ahorns wird in der Tischlerei wegen seiner Härte und seiner hellen Farbe sehr geschätzt. Die Früchte sind geflügelt und können bei entsprechenden Windverhältnissen weit getragen werden.

Verwendung	Ernte
Holz	Winter

» Der Ahorn ist kalt und auch trocken und bezeichnet jegliches Erschrecken. ... Und wenn jemand an irgendeiner Stelle von Gicht geplagt wird, erwärme er dieses Holz stark und lege es warm auf die schmerzende Stelle, und die Gicht wird vertrieben werden. Wenn er aber dieses ganze Holz dort nicht ertragen kann, dann schabe er (mit einem Hobel) von diesem Holz ab und lege es warm auf die schmerzende Stelle und mache darüber einen Verband und es wird ihm besser gehen. «

Indikation

Gicht, schmerzhafte rheumatische Erkrankungen

Rezept

• Holz vom Ahorn oder Ahornspäne
Ahornholz, am besten ein gehobeltes Brett, am Feuer erwärmen und so warm als möglich auf die schmerzende Stelle auflegen. Dies kann mehrmals wiederholt werden, bis der Schmerz verschwindet. Wer das Brett nicht erträgt, kann Ahornspäne am Feuer in einer Pfanne erwärmen und diese auf die schmerzende Stelle auflegen und mit einem Verband fixieren. Auch dies kann mehrmals mit denselben Spänen wiederholt werden.



Apfelbaum

APFELBAUM (PIRUS MALUS)

Apfelbäume können 50 Jahre und älter werden. Je nach Art und Kultursorte erreichen sie eine Höhe von 3 bis 10 m. Dabei gilt: je kleiner der Apfelbaum (Spindelbaum), desto früher trägt er seine Früchte. Hochwüchsige Stämme (Hochstämme) brauchen eine gewisse Zeit, um uns mit Äpfeln zu beliefern, werden aber älter und tragen auch im Alter noch Früchte. Der Apfelbaum blüht von April bis Mai, noch bevor sich die Blätter ganz entfaltet haben. Die Blütenfarbe reicht von reinweiß bis ins Rötliche. Je nach Sorte liefern die Apfelblüten Pollen oder Nektar für unsere Bienenvölker.

Verwendung	Ernte
Apfelblütenknospen	vor dem Öffnen der Blüte (April bis Mai)

Indikation

Migräne, endogen bedingte Kopfschmerzen

Rezept

• Apfelknospenöl
Herstellung siehe „Ölige Auszüge“, S. 29
Abends vor dem Schlafengehen den Kopf mit Apfelknospenöl einreiben. Es hat sich bewährt, den Kopf mit einem Handtuch in der Art eines Turbans zu umwickeln und das Kopfkissen abzudecken, um Ölflecken zu vermeiden. Tägliche, kurmäßige Anwendung über einen Zeitraum von 2-3 Monaten ist ratsam. Das Apfelknospenöl kann man zusammen mit dem Bärwurz-Birnhonig in der Migränetherapie einsetzen (siehe „Birnbäum“).



» ... Und wer durch eine Leber- oder Milzschwäche oder durch üble Bauch- oder Magensäfte oder durch Migräne im Kopf leidet, der nehme die ersten Sprossen, d. h. die Blütenknospen, und lege sie in Olivenöl und wärme sie in einem Gefäß an der Sonne, und abends, wenn er schlafen geht, salbe er den Kopf mit diesem Öl und tue dies oft, und er wird sich im Kopf besser befinden ... «

TIPP Äpfel sind laut Hildegard für den Menschen gut und bekömmlich, wenn sie ganz reif und schon etwas runzelig sind. Für alle Früchte gilt: Nur in reifem Zustand essen, sonst können sie schaden!



Birke

BIRKE (BETULA ALBA)

Die Birke ist eine sogenannte Pionierpflanze, das heißt, wenn ein Waldstück abgeholzt wird, so siedelt sich als eine der ersten Pflanzen die Birke wieder an und bereitet durch ihre Anwesenheit und ihre Beschattung des Waldbodens den Grundstock für den neuen Wald. Sie kann leicht an ihrer weißen Rinde und ihren herzförmigen Blättern erkannt werden. Wegen seiner Härte ist das Birkenholz auch in der Tischlerei und im Innenausbau gefragt.

Verwendung	Ernte
Knospen	Frühjahr

» Die Birke ist mehr warm als kalt und bezeichnet das Glück. Wenn am Leib eines Menschen die Haut sich zu röten und beulig zu werden beginnt, so als ob dort eine Geschwulst entstehen oder Würmer hervorbrechen wollten, nehme er die Knospen, das sind die Sprossen der Birke, und erwärme sie an der Sonne oder am Feuer und lege sie so warm auf die schmerzende Stelle, und er binde ein Tuch darum. Und das mache er oft, und die Geschwulst wird weichen. «

Indikation

anschwellende Hautrötung, entzündliche Hauterkrankungen, beginnende Furunkel

Rezept

- Birkenknospen (Menge je nach Größe der betroffenen Hautstelle)
- Die frischen Birkenknospen in der Sonne oder in einer Pfanne am Feuer wärmen und auf die betroffene Hautstelle legen. Mit einem Verband fixieren.



Birnbaum

BIRNBAUM (PIRUS COMMUNIS)

Die Ausgangsart für unsere Obstbirne ist die Holzbirne. Unsere kultivierten Obstbirnensorten erreichen eine Höhe von 4 bis 20 m, je nach Stammzüchtung. Auch hier gilt: Kleinwüchsige Sorten tragen früher Früchte als großwüchsige. Die Birne blüht im April und Mai, noch bevor die Blätter erscheinen. Die Blüte ist in der Regel weiß.

Verwendung	Ernte
Früchte (Birnen)	September bis November

Indikation

Migräne, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, zur Reinigung des Körpers, Blutreinigung, zur allgemeinen Säftehygiene, bei Hormon- und Stoffwechselstörungen

Rezept Birnhonig

- 5 große Birnen
- 250 g Honig
- 28 g Bärwurzpulver oder 28 g Fenchelwurzelpulver
- 26 g Galgantpulver
- 24 g Süßholzpulver
- 22 g Mauerpfefferpulver

Die ungeschälten, gewaschenen Birnen vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Wasser weich kochen. Das Kochwasser wegschütten und die Birnen pürieren. Den Honig im Wasserbad auf 35–40 °C erwärmen. Die Pulvermischung gut in den erwärmten Honig einrühren; in dieses Honig-Pulver-Gemisch das noch heiße Birnenpüree kräftig unterschlagen. Den fertigen Birnhonig in Gläser mit Deckel abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Den Birnhonig 3-mal täglich einnehmen und zwar morgens nüchtern 1 TL, nach dem Mittagessen 2 EL und abends im Bett 3 EL. Sollte diese Mischung als zu scharf empfunden werden, so genügt es, auf die angegebene Menge Birnen und Honig nur 1–3 Teelöffel der angegebenen Pulvermischung einzurühren.

» Nimm aber Birnen und zerschneide sie und wirf ihre Kerne (und das Kerngehäuse) weg und koche sie stark in Wasser und zerquetsche sie, was wie Breimus wird, und nimm Bärwurz, und weniger Galgant als Bärwurz und weniger Süßholz als Galgant und weniger Pfefferkraut als Süßholz; oder wenn du keine Bärwurz hast, nimm Fenchelwurzel und pulverisiere dies und mische die Pulver zusammen und lege sie in mäßig erwärmten Honig und füge die vorgenannten Birnen bei und mische es unter heftigem Rühren zusammen, das heißt, treibe es zusammen, und tue es in eine Büchse und iss täglich nüchtern einen kleinen Löffel voll, nach dem Essen zwei Löffel und abends im Bett drei Löffel,

und das ist das beste Latwerge (Mus) und kostbarer als Gold und nützlicher als das reinste Gold, weil es die Migräne wegnimmt und die Dämpfigkeit (Kurzatmigkeit) mindert, welche die rohen Birnen in der Brust des Menschen verursachen. Und alle üblen Säfte, die im Menschen sind, vernichtet sie und reinigt den Menschen so, wie ein Geschirr vom Schmutz gereinigt wird. ‹‹



TIPP Der Birnhonig ist das probate Mittel gegen Migräne. Allerdings muss der Patient auf alle Küchengerichte (z. B. Erdbeeren, Lauch, Linsen, Schweinefleisch) und rohe Birnen verzichten. Ebenso gehören eine Ernährungsumstellung auf Hildegard-Kost und Ausleitungsverfahren (Aderlass, Schröpfen) zu einer erfolgreichen Behandlung.



BUCHSBAUM (BUXUS SEMPERVIRENS)

Der immergrüne Buchsbaum wird bis zu 6 m hoch. Seine grünlichen, unscheinbaren Blüten, die er im Mai und Juni zeigt, werden gerne von Bienen befliegen. Buchsbaum liebt sonnige Lagen und einen humosen, nährstoffreichen Boden.

Verwendung	Ernte
Buchsbaumblätter und -rinde	bei Bedarf

HINWEIS Jede Hauttherapie ohne Ausleitung von Giften – sowohl durch manuelle Ausleitungsverfahren wie Schröpfen und Aderlass sowie medikamentöse Ausleitung wie durch den Buchsbaumwein – ist nur eine halbe Sache, die dem Patienten zwar die Hauterscheinungen lindert oder verschwinden lässt, im Inneren aber den Grundstock für neue Krankheiten legt.

Indikation

Hautausschläge aller Art

Rezept 1

- 5 Tropfen Buchsbaumsaft
- eine Prise Süßholzpulver
- ¼ l Wein

Buchsbaumsaft und Süßholzpulver in Wein erwärmen (ca. 40 °C). Von diesem Wein mehrmals (3–5-mal) täglich einen Schluck trinken.

Rezept 2

- 1 TL Buchsbaumsaft
- 2 TL Olivenöl

Buchsbaumsaft mit Olivenöl mischen und 1–2-mal täglich mit einer Feder um den Hautausschlag zart auftragen, nachdem man von dem Buchsbaumwein getrunken hat.

EIBE (TAXUS BACCATA)

Die Eibe ist ein sehr langsam wachsender Baum, der gerne als Zierbaum oder als Sichtschutz in Hecken gepflanzt wird. Die Nadeln sind dunkelgrün, die Samen sind von rotem Fruchtfleisch halb umschlossen, die Rinde ist dunkelbraun bis rotbraun und löst sich in dünnen Streifen vom Stamm ab. **Vorsicht!** Die Samen und die Nadeln sind giftig! Das Holz der Eibe hingegen ist hochgeschätzt, z. B. bei der Fertigung von wertvollen Langbögen. Das rote Holz der Eibe gibt Möbelstücken ein edles Aussehen.

Verwendung	Ernte
Eibenholz	Winter

Indikation

Stockschnupfen, Katarrh, Verschleimung der Nase, Verschleimung der Lunge

Rezept

- Eibenholzspäne
- Räucherkohle

2–4 kleine Eibenholzspäne auf die entzündete Räucherkohle legen und den Rauch des Eibenholzes ca. 5 Minuten in Nase und Mund einziehen lassen. Eventuell mehrmals täglich wiederholen. Wenn das Sekret aus der Nase hervorkommt oder der Schleim aus der Lunge abgehustet werden kann, mit der Räucherung aufhören.

›› Der Buchsbaum ist warm ... Und er bezeichnet die Freigebigkeit. Und ein Mensch, der Ausschläge oder Räude am Körper hat, zerstoße die Rinde und seine Blätter und drücke ihren Saft aus, und füge dem etwas weniger Süßholz bei, und er wärme es in reinem Wein. Und so warm soll er es oft trinken, und es vertreibt den Schmerz und das Gift des Ausschlags aus dem Körper, so dass es nicht in den Leib eindringt. ‹‹



›› Die Eibe ist mehr kalt als warm und sie ist auch trocken, und sie bezeichnet die Freude. Wenn das Holz am Feuer entzündet wird, schaden weder Dampf noch Rauch, die von ihm ausgehen. Wenn jemand in seiner Nase und in seiner Brust von schlechten Säften ein Gebrechen hat, nehme er den Rauch dieses Holzes in seiner Nase und in seinem Mund auf, und so werden jene schlechten Säfte sanft und angenehm gelöst und verschwinden ohne Gefahr. ‹‹

leidet, dann salbe wegen der Herzschwäche zuerst sein Herz, dann über dem Magen, wenn er Magenschmerzen hat oder über der Milz, wenn er dort leidet, und (die Salbe) wird durch ihre Kraft die ganze Haut durchdringen, sodass er rasch geheilt werden wird. ‹‹

wieder kalt. Die fertige Salbe füllen wir in kleine Salbentöpfchen und bewahren sie im Kühlschrank oder Gefrierschrank auf. 2-mal täglich zuerst die Herzgegend und dann die betroffene, schmerzende Stelle einreiben.



Ulme ULME (ULMUS)

Unter dem Begriff Ulme verbergen sich mehrere Bäume, die zu den Ulmengewächsen zählen, z. B. Berg-, Flatter-, Feld-, Sibirische und Englische Ulme. Ulmen erreichen je nach Art eine Höhe von 15 bis 38 m. Um gut zu gedeihen, benötigen sie einen gut drainierten, mäßig feuchten, nährstoffreichen Boden und eine sonnige bis halbschattige Lage. Wie die Tanne ist auch die Ulme in ihrer Existenz bedroht.

In die „Rote Liste“ wurden bereits die Flatterulme (*Ulmus laevis*) und die Feldulme (*Ulmus minor*) als gefährdete Arten aufgenommen.

Verwendung

Ulmenholz

Ernte

Winter, bei abnehmendem Mond

›› Und wer nur von dem Holz ein Feuer macht und damit Wasser wärmt und darin baden, der entfernt die Bosheit, das heißt die üble Gesinnung, von sich und (das) gibt ihm Wohlwollen und macht seinen Sinn fröhlich. ‹‹

Indikation

Jähzorn, Zorn, Neid, Engherzigkeit, Lügenhaftigkeit, Streitsucht, Habsucht, Spottsucht, bei allen Lastern, die der Caritas entgegenstehen

Rezept

- Ulmenholz
- ca. 50 l Wasser

Das Wasser am Ulmenholzfeuer wärmen und 1–2-mal wöchentlich darin baden.

Wacholder WACHOLDER (JUNIPERUS COMMUNIS)



Der Wacholder gehört in die Familie der Zypressengewächse. Im Süden erreicht er eine Höhe von ca. 10 m, in unseren Breiten bleibt er wesentlich niedriger und gleicht sich dem Klima an. Sein Holz wird gerne für Drechselarbeiten verwendet, die Beerenzapfen sind ein beliebtes Gewürz für allerlei Speisen.

Verwendung

Wacholderzweige

Ernte

bei Bedarf

Indikation

Allergieneigung, Fieber

Rezept

- 5–7 frische, grüne Wacholderzweige (ca. 15 cm lang)
- 2 l Wasser

Die Zweige ca. 10 Minuten in Wasser kochen. Dieser Absud wird unmittelbar nach dem Kochen in der Sauna als Aufguss verwendet.

›› Aber nimm auch den grünen Zweig des Wacholders und koche ihn in Wasser und mach mit diesem Wasser ein Bad wie ein Dampfbad, und bade darin oft, und es mindert die verschiedenen und üblen Fieber in dir. ‹‹





WALNUSSTREIFEN

WALNUSSTREIFEN (JUGLANS REGIA)

Der Walnusstreifen gehörte früher zu jedem Bauernhof. Er lieferte Nüsse als Nahrungsmittel für die Menschen und ein intensiv duftendes Laub als Einstreu für die Tiere, dem nachgesagt wird, dass es auch gegen Ungezieferbefall wirksam sein soll. Zudem ist sein Holz sehr hochwertig und wird gerne zu Möbelstücken verarbeitet. Der Walnusstreifen wird 30 bis 40 m hoch. Die Nüsse reifen im Oktober.

Verwendung

frischer Nussbaumblättersaft

Ernte

Frühsommer

» Der Nussbaum ist warm und hat Bitterkeit, und bevor er Früchte hervorbringt, ist seine Bitterkeit und Wärme im Stamm und in den Blättern. ... Wenn aber der Kern zu wachsen beginnt, nimmt die Bitterkeit ab und die Süßigkeit entsteht. Wenn aber die Süßigkeit im Kern zunimmt, dann hat jene Süßigkeit einen höchsten Grad, und so mischen sich diese Süßigkeit und der höchste Grad und bringen diesen Kern hervor, und dann bleiben Bitterkeit und Wärme im Stamm und bringen die Nuss außen zum Wachsen. Aber nach dem Wachstum und dem Reifen der Früchte aller fruchttragenden Bäume sind ihre Blätter für die Heilkunde nicht mehr brauchbar, weil ihr Saft in die Früchte übergeht. «

Indikation

Eingeweidewürmer, Spulwürmer

Rezept

- 50 g Nussbaumblättersaft
- 25 g Königskerzensaft
- 25 g Brennnesselsaft
- 3500 g Honig
- 3-4 EL Weinessig

Alle Zutaten werden zusammen in einen sauberen, entsprechend großen Topf gegeben und bis zum Aufwallen erhitzt. Dabei setzt sich auf der Oberfläche etwas Schaum ab, der immer wieder mit einer Feder oder einem Löffel abgehoben werden muss. Durch dieses Abheben des Schaumes entfällt das Filtrieren des fertigen Heilmittels, das bei den Heilmitteln Hildegards häufig gefordert wird. Das Heilmittel wirft den Unrat während des Kochvorgangs selbst aus. Nach dem Aufwallen ist das Heilmittel, ein sehr wohlschmeckender und von Kindern gerne genommener „Kräuterhonig“, fertig. Anschließend wird die Mischung in dicht schließende Gläser abgefüllt und bei entsprechendem Wurmbefall in der angegebenen Weise eingenommen.

Anwendung und Dosierung

bei kleineren Kindern:

- vor den Mahlzeiten 1 Messerspitze voll
- nach den Mahlzeiten ½-1 Teelöffel voll

bei Kindergartenkindern:

- vor den Mahlzeiten ½ Teelöffel voll
- nach den Mahlzeiten 1 Teelöffel voll

bei Erwachsenen je nach Größe und Körpergewicht:

- vor den Mahlzeiten 1 Esslöffel voll
- nach dem Essen 2-3 Esslöffel voll

Ob dieses Mittel auch bei Bandwurmbefall hilft, konnte bisher noch nicht in Erfahrung gebracht werden. Bei Spulwurmbefall konnte es bereits mit Erfolg eingesetzt werden.



» Wenn aus den schädlichen und schlechten Säften, die wie Gift im Menschen wirken, bei irgendeinem Menschen Würmer entstanden sind, so soll dieser Brennnessel- und Wollblumensaft (=Königskerze) zu gleichen Gewichtsteilen nehmen, vom Nussbaumblättersaft so viel, wie beider Gewicht zusammen oder, wenn er keine Walnusblätter hat, ebenso viel Saft aus der Rinde dieses Baumes, etwas Essig zusetzen und reichlich Honig, dies in einem neuen Topf sieden lassen und den Schaum davon oben abheben. Nach dem Aufsieden soll er den Topf vom Feuer nehmen und fünfzehn Tage lang nüchtern wenig davon trinken, damit er durch die starke Wirkung des Mittels nicht zu Schaden kommt. Nach dem Essen kann er hinlänglich davon trinken, weil die Speisen der Kraft jenes Mittels entgegenwirken. «



Weinrebe

WEINREBE (VITIS VINIFERA)

Die ausdauernde, kletternde Pflanze erreicht eine Länge von ca. 5 bis 30 m. Sie wird in Weingärten, an Hauswänden oder an Klettergerüsten kultiviert. Die gelblichgrünen Blüten, die sich an einem 4 bis 10 cm langen Stiel in dichten Rispen bilden, erblühen von Mai bis Juli. Die sich daraus entwickelnden Beeren können grün, gelb, rot oder blau gefärbt sein, haben einen Durchmesser von 5 bis 25 mm und schmecken in reifem Zustand angenehm süß und saftig.

Zur Kultivierung des Weinstockes erhalten wir von Hildegard folgenden Rat:

» Auch wenn die Rebstöcke der Weinberge zur Kultur geschnitten werden, erlangen sie größeren Nutzen und eine größere Fruchtfülle, wenn sie bei abnehmendem Mond geschnitten werden als bei wachsendem Mond, denn wenn sie mehr bei zunehmendem Mond geschnitten werden, wird ihnen umso mehr Saft und Harz entströmen. Und so wird der Rebstock ein klein wenig trockener sein, als wenn er bei abnehmendem Mond beschnitten worden wäre, weil dann seine Kraft im Inneren verbleibt und die Schnittstelle bis zum wachsenden Mond wieder verwächst und erhärtet. «

TIPP Rebstöcke werden in der Regel im Februar bei abnehmendem Mond beschnitten.

» Aber wenn das Fleisch um die Zähne fault, und wessen Zähne schwach sind, der schütte warme Rebasche in Wein und putze damit die Zähne und das Zahnfleisch. «

Verwendung	Ernte
Rebholzabschnitte	Februar

Indikation

Zahnfleischschwund, Parodontose, Zahnfleischbluten, Zahnfleischartzündung

Rezept

- 2 EL Rebasche
- ½ l Wein

Warme Rebasche in den Wein geben, kräftig umschütteln und diese „Rebaschen-Zahnpflege“ nach jeder Mahlzeit zum Zähneputzen verwenden und dabei auch das Zahnfleisch leicht damit massieren.

Zur Aschenherstellung siehe „Pflanzenaschen und deren Laugen“, S. 28.

Wollen wir Rebaschen-Zahnpflege aus bereits erkalteter Rebasche herstellen, so erwärmen wir die Asche auf einem Backblech ca. 10 Minuten lang bei 200–250 °C und geben dann diese erhitzte Asche in den Wein.



Zypresse

ZYPRESSE (CUPRESSUS SEMPERVIRENS)

Die Zypresse ist ein Sammelbegriff für verschiedene bis zu 30 m hohe Bäume, die vor allem im Mittelmeergebiet und in wärmeren Regionen verbreitet sind.

VORSICHT Nicht mit den bei uns häufigen Scheinzypressen verwechseln!

Verwendung

Zypressenholz
Zypressenzweige mit Blättern

Ernte

das ganze Jahr
während der Vegetationsperiode

Indikation

Magenschmerzen

Rezept

- 2–3 EL Zypressenspäne
- 1 l Wein

Zypressenholz in Wein kochen, abseihen und heiß in sterile Flaschen abfüllen. Täglich vor jeder Mahlzeit ein Likörglas voll trinken.

Indikation

allgemeine Körperschwäche, hormonell bedingte Schwächezustände (Morbus Addison?), in der Rekonvaleszenz

Rezept

- ein Bund Zypressenzweige
- ca. 80 l Wasser

Zypressenzweige ca. 20 Minuten in Wasser kochen, abseihen und in dieser Zypressenabkochung 3–5-mal wöchentlich baden. Für jedes Bad eine frische Abkochung herstellen. Die ausgelaugten Zypressenzweige können kompostiert werden.

» Die Zypresse ist sehr warm und bezeichnet das Geheimnis Gottes. Und wer Magenschmerzen hat, der nehme ihr Holz, ob es grün oder dürr ist, schneide etwas in Wein und koche (es), und so trinke er oft nüchtern, und es wird ihm besser gehen. «

» Aber auch wer schwach ist oder sogar am ganzen Körper ermattet, der koche die Zweige mit den Blättern in Wasser, und er nehme in diesem Wasser ein Bad, und er nehme es oft, und er wird geheilt werden und seine Kräfte wiedererlangen. «

REGISTER

A

Abmagerung 55, 70, 143
Abstumpfung von Gehör-,
Geruchs- und Geschmacks-
sinn 122
Abszess 53
Akne 92, 98
Alpträume 45, 104
Allergie 37, 57, 142, 151
Allergiefieber 57
Alzheimer 37, 62
Angina pectoris 58, 79
Appetitlosigkeit 91, 102
Aphonie 72
Arthritis 12, 89, 107, 111
Arthrose 12, 89, 107, 111
Asthma 68, 78, 95
Atemgeruch 56, 90
Atemnot 78, 79
Augenheilmittel 35, 44,
56, 109
58, 113
Augenleiden 60
Auszehrung 70

B

Bandscheibenvorfall 117
Bauchschmerzen 46, 56,
68, 85
Bauchwassersucht 61
Bettnässen 101
Bindehautentzündung 100
Blasensteine 51, 64, 94, 106
Bluterguss 113
Bluthochdruck 55, 61, 77
Blutreinigung 82, 129, 143
Bronchitis 10, 34, 48, 53,
90, 95, 118, 134
Brustentzündung 53
Brustfellentzündung 44, 77
Brustschmerzen 69, 72
Burn out 37, 56, 93

C

Cholera 87

D

Darmkolik 71
Dekubitus 53
Depression 40, 56 f., 62,
72, 88, 104, 109, 111, 119
f., 122
Dermatitis 92
Durchblutungsstörun-
gen 58, 141
Durchfall 87
Dyspepsie, s. *Verdauungs-
störung*
Dystonie, vegetative 109

E

Eingeweideschmerzen 46,
68, 85
Einschlafschwierigkeit 88
Ekzeme 92
Enteritis (Darmentzün-
dung) 87
Entzündungsherde 68
Erbrechen 86
Erkältung 34
Ermüdbarkeit 37, 58

F

Fieber 34, 49, 52, 59, 80,
91, 153
Fleischwunde 103
Freudlosigkeit 56, 111
Frühjahrmüdigkeit 62
Furunkel 53, 98, 128

G

Gallensteine 51
Gastritis 40, 91
Gesichtshaut, rau, schup-
pig 60
Gesichtspflege 60, 100
Gelbsucht 36, 49

Geruchsbelästigung 102
Geschwür 53, 64, 67, 100,
105, 112, 137
Gicht 10 ff., 19, 41, 65, 73, 89,
100, 107, 111, 115, 126, 132
f., 144, 148 f.
Gift 11, 18, 64, 97, 101, 130,
142
Gliedertzittern 122
Gürtelrose 53

H

Halsentzündung 38
Hals-Nasen-Ohrenleiden 60
Hämorrhoiden 36
Harnverhalten 94
Hautgeschwür 46, 49, 100,
112
Hautkrankheiten 46, 64,
81, 92 f.
Heiserkeit 72, 109
Herzdruck 104
Herzinfarkt 50, 88
Herzschmerz 51, 54, 58, 64,
71, 79, 88
Herzschwäche 63 f., 72, 119,
149 f.
Herzsensationen 58
Herzstechen 58
Hexenschuss 117
Hitzewallungen 59, 96
Husten 37 f., 48, 68, 77,
95, 118
Hypertonie, s. *Bluthochdruck*
Hysterie 74

I/J

Immunschwäche 43
Inkontinenz 67, 91
Insektenstich 115
Ischialgien 89, 117
Jähzorn 41, 100, 107, 150
Juckreiz 81, 115, 118

K

Kachexie 70
Käseunverträglichkeit 86
Katarrh 34, 44, 48, 95, 116,
131
Kehlkopfentzündung 38, 53
Klimakterium 74
Knalltrauma 61 f.
Knochenbruch 110, 114
Kolik 69
Kopfbrummen 61
Kopfschmerz 8, 60 f., 63 f.,
69, 84, 93, 112, 116, 123,
127, 129, 136, 140 f. 141,
146, 149
Koronarsklerose 51, 64
Körperschwäche 43, 59
f., 155
Kraftlosigkeit 43, 50, 55, 58
ff., 70, 122
Kreislaufschwäche 58, 119
Kurzatmigkeit 108, 130

L

Lähmungserscheinungen 89
Lausbefall 75
Lebensmittelvergiftung 97,
142
Lebererkrankung 68, 141
Leberschmerz 10, 76, 108,
120, 122, 136
Leberschwäche 39, 121, 127
Lernschwierigkeit 74, 108,
141
Lungenaffektion 111
Lungenemphysem 78, 141
Lungenentzündung 35, 53,
68, 141
Lungenkrankheit 119
Lungenödem 78
Lungenschmerz 79, 108,
122
Lunge, verschleimt 34, 95

M

Morbus Parkinson 64, 107,
122
Magen-Darm-Krankheit 101,
138
Magenfunktionsstörung 119
Magenschleimhautentzün-
dung 42, 84
Magenschmerz 42, 58, 70,
84, 96, 149, 155
Magen, verstorben 42, 86,
97
Magenverschleimung 40, 47
Magersucht 50, 55, 59 f.,
70, 143
Mandelentzündung 34,
38, 53
Manien 109
Melancholie 40, 56 f., 88,
96, 104, 111, 119 f., 146
Menstruationsstörung 10,
45, 68, 85
Migräne 8, 35, 127, 129 f.
Milzschmerz 10, 76, 88,
145, 149
Milzschwäche 39, 127
Monatsfluss 45, 64, 85
Müdigkeit 37, 141
Mukoviszidose 48, 68
Mumps 53
Muskelschwund 59 f., 89,
143
Muskelzerrung 113

N

Narbennachbehandlung 112
Nasennebenhöhlenentzün-
dung 122
Nasenpolypen 122
Nasenschleimhautschwel-
lung 122
Nervenleiden 82, 122, 136
Nervenschwäche 64, 74
Neurodermitis 92, 137

Neurosen 83
neurovegetative Störun-
gen 83
Niedergeschlagenheit 56
Nierenbeckenentzün-
dung 96
Nierenschmerz 96
Nierenschwäche 39, 119
Nierensteine 51, 64, 106

O

Obstipation, s. *Verstopfung*
Ohrensausen 62
Ohrenschmerz 63
Operation 102 f.

P

Pilzvergiftung 97
präkanzeröses Rheumato-
id 71
Prostata-Harnträufeln 64
Prostatavergrößerung 94
Psoriasis, s. *Schuppenflechte*
Psychose 104

R

Reizbarkeit 40
Resorptionsstörung 42, 44
Rheuma 12, 41, 65, 71, 73,
89, 107, 111, 126, 132 f.
Rippenfellentzündung 48,
77, 118
Rückenschmerzen 58, 64,
89, 117
Ruhr 87

S

Säftereinigung 61, 122
Salmonellose 97
Schilddrüsenüberfunktio-
n 77
Schizophrenie 65, 83
Schlafstörung 45, 81
Schlaganfall 41, 50
Schmerzmittel 69

Schnupfen 34, 44, 64, 95,
116, 131
Schulprobleme 108
Schuppenflechte 137
Schwangerschaftserbre-
chen 86
Schweiß 55, 64
Schwermut 40
Schwerhörigkeit 39, 63
Sehschwäche 10, 63, 75, 91,
116, 139
Seitenschmerzen 64
Seitenstechen 58, 76
Sekretionsstörung des endo-
und exokrinen Drüsenappa-
rates 101
sexuelle Überreizung 74
Silikose 64
Sonnenbrand 76
Spinalsklerose 64, 117
Stichwunde 102
Stimmlosigkeit 72
Stimmungsschwankung 57
Stockschnupfen 64, 95, 131
Stoffwechselschlacken 7, 63
Stoffwechselstörung 65 f.
Strahlungsschäden 76
Suchtentwöhnung 109

T

Tbc 35, 119, 141
Tinnitus 39
Trägheit 82
Traurigkeit 82, 120

U

Übelkeit 86, 144
Ulcus cruris (*offene Beine*)
53
Unwohlsein 199
Urämie 148
Urosepsis 148

V

Verbitterung 64
Verbrennung 76
Verdauungsschwäche 55,
67, 86, 91, 133
Verdauungsstörung 40 ff.,
44, 49, 55, 64, 67, 73, 91,
109, 119, 133, 138
Vergesslichkeit 47
Verletzung 104
Verschleimung 9, 34, 44,
48, 64, 90, 95, 116, 131
Verstopfung 41, 57, 73
Virusgrippe 50
Völlegefühl 56, 84, 91, 96,
99

W

Wanderschmerz 71
Warze 105
Wetterfühligkeit 55
Wunde, eitrig 53
Wundversorgung 67, 103

Z

Zahnschmerzen 119, 154
Zerebralsklerose 64
Zittern 64, 122
Zwerchfellbruch 39
Zysten 10, 63 f.

QUELLENVERZEICHNIS

Werke der hl. Hildegard

»Causae et curae« (lat.), Neudruck durch die Basler Hildegard-Gesellschaft, Basel 1980.

»Heilwissen« (Übersetzung zu »Causae et curae«), Pawlik, Augsburg 1989/3. Aufl., Pattloch, München 1997.

»Physica« (lat.), Patrologia Latina, Band CXC VII, Basler Hildegard-Gesellschaft, Heilkraft der Natur (Übersetzung der »Physica«), Portmann, Augsburg 1991.

Die Heilkraft der Natur – Physica. Das Buch von dem inneren Wesen der verschiedenen Naturen der Geschöpfe, 3. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2009.

»Scivias« (deutsche Übersetzung), Storch, Augsburg 1990.

»Welt und Mensch« (Übersetzung zu »Liber divinatorum operum«), Otto-Müller-Verlag, Salzburg 1965.

»Mensch in der Verantwortung« (Übersetzung zu »Liber vitae meritorum«), Otto-Müller-Verlag, Salzburg 1986.

»Briefwechsel«, bearb. v. Führkötter, Otto-Müller-Verlag, Salzburg 1965/Herder, Freiburg 2008.

»Lieder«, übers. v. Barth/Ritscher/Schmidt-Görg, Otto-Müller-Verlag, Salzburg 1969/Marixverlag, Wiesbaden 2009.

Zur Medizin der hl. Hildegard

Dr. Gottfried Hertzka:

– So heilt Gott, 19. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2010.

– Das Wunder der Hildegard-Medizin , 8. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2007.

Dr. Gottfried Hertzka/Dr. Wighard Strehlow:

– Die Küchegeheimnisse der heiligen Hildegard, Freiburg 1984/1. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2009.

– Die Edelsteinmedizin der heiligen Hildegard, Freiburg 1985/Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2002.

– Handbuch der Hildegard-Medizin, Freiburg 1987/Bauer Verlag, Freiburg 2000.

– Große Hildegard-Apotheke, 14. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 2012.

Helmut Posch: Was ist Hildegard-Medizin?, Posch Verlag, St. Georgen/im Attergau 1998.

Reinhard Schiller: Hildegard Medizin Praxis, Pattloch Augsburg 1997.

Biografie

Eduard Gronau: Hildegard von Bingen, Stein am Rhein 1985/Hildegard von Bingen 1098–1179. Prophetische Lehrerin der Kirche an der Schwelle und am Ende der Neuzeit, 3. Aufl., Christiana-Verlag, Stein am Rhein 1999.

Heil- und Nutzpflanzen – Nachschlagewerke

E. F. Heeger »Handbuch des Arznei- und Gewürzpflanzenbaus«, VEB Verlag, Berlin 1989.

Georges Boros:

– »Unsere Küchen- und Gewürzkräuter«, 4. Aufl., Ulmer Verlag, Stuttgart 1984.

– »Heil- und Teepflanzen«, 3. Aufl., Ulmer Verlag, Stuttgart 1980.

Heiner Schmid: »Obstbaumschnitt«, 9. Aufl., Ulmer Verlag, Stuttgart 2008.

Peter Oldale: »Gartenpflanzen richtig vermehren«, 2. Aufl., BLV, München, Bern, Wien 1977.

Bernward Geier: »Biologisches Saatgut aus dem eigenen Garten«, Gerken 1982.

Eduard Lucas: »Luca's Anleitung zum Obstbau«, hrsg. v. Hermann Link, 32. Aufl., Ulmer Verlag, Stuttgart 2002.

Georg Siebeneicher: »Ratgeber für den biologischen Landbau«, Südwest-Verlag, München 1985.

Abtei Fulda: »Obstbaukalender auf biologischer Grundlage, 4. Aufl., Fulda 1982.

Karl Ebert: »Arznei- und Gewürzpflanzen«, Stuttgart 1982.

Ingrid Gabriel: »Kräuter und Heilpflanzen im Biogarten«, Falken Verlagsgesellschaft, Niedernhausen 1991.

M. Müller/C. Stauch: »Das Trockenbuch«, Badenweiler 1984.

Bayerisches Landesamt für Umweltschutz: Heft 72: »Rote Liste gefährdeter Farn- und Blütenpflanzen Bayerns«, München 1993.

H. Braun/D. Frohne: »Heilpflanzenlexikon für Ärzte und Apotheker«, 5. Aufl., Fischer, Stuttgart 1987.

B. Zepernick/L. Langhammer/J. Jüdcke: »Lexikon der offiziellen Arzneipflanzen, De Gruyter, Berlin 1984

Harry Diener: »Fachlexikon abc der Arzneipflanzen und Drogen, Thun 1989.

Dietmar Aichele/Margot Spohn: »Was blüht denn da?«, Kosmos, Stuttgart 2010.

Ingrid und Peter Schönfelder: »Der neue Kosmos Heilpflanzenführer«, Neuauflage, Kosmos, Stuttgart 2010.

A. Mitchell/J. Wilkinson: »Pareys Buch der Bäume«, Kosmos, Stuttgart 2004.

H. Laux: »Wildbeeren und Wildfrüchte«, Kosmos, Stuttgart 1986.

W. Buff/K. von der Dunk: »Giftpflanzen in Natur und Garten«, Augsburg 1980.

Reinhard Schiller ist Heilpraktiker und lebt mit seiner Familie auf einem kleinen Bauernhof in Niederbayern.

FOTONACHWEIS

Seite 6 o, 10, 15 u, 32/33: © Stefan Körber/Fotolia; 6 u: © LianeM/Fotolia; 7: © malwa/Fotolia; 8: © Jürgen Fälchle/Fotolia; 9: © klaus eppele/Fotolia; 11, 46 u: © Christian Jung/Fotolia; 12: © masson/Fotolia; 13 o: © printemps/Fotolia, u: © mahey/Fotolia; 14 o: © Patrizia Tilly/Fotolia; 15 o: © eliascordelakos/Fotolia; 16 o: © sternstunden/Fotolia, u: © Angela/Fotolia; 17, 75 u: © K.-U. Häbler/Fotolia; 18, 25, 116 u: © silencefoto/Fotolia; 19, 113 o: © PhotoSG/Fotolia; 20 o: © Elenathewise/Fotolia, u: © osterland/Fotolia; 21: © M. Unal Ozmen/shutterstock; 22: © twilightartpicture/Fotolia; 23: © Julija Sapic/Fotolia; 24, 57 u, 110 o: © Heike Rau/Fotolia; 26, 87: © africa studio/Fotolia; 27: © Corinna Gissemann/Fotolia; 29: © Angel Simon/Fotolia; 30: © Rémy MASSEGLIA/Fotolia; 31: © StefanieB./Fotolia; 34, 46, 51 o, 77 o, 85 o, 109 o: © Axel Gutjahr/Fotolia; 34 u, 43 o, 44, 45 u, 52 o, 53 u, 54 o, 78 u, 95, 109 u, 113 u: © emer/Fotolia; 35 o: © Bürgi/Fotolia, 35 u, 77 u, 93, 120: © Joachim Opelka/Fotolia; 36: © MSS/Fotolia; 37: © cedrov/Fotolia; 38: © Martina Chmielewski/Fotolia; 39, 43, 49 u, 51 u, 52 u, 54 u, 57 o, 68, 69, 74, 80, 85 u, 86, 91, 109 u: © picture-alliance; 40: © Falkenaue/Fotolia; 41 o: © Richard Griffin/shutterstock, u: © Martin Fowler/shutterstock; 42 o: © GQ/shutterstock, u: © ott/Fotolia; 45 o: © EMJAY SMITH/shutterstock; 47 o: © Thomas Otto/Fotolia; 47 u, 56, 76 u: © photocrew/Fotolia; 48 o: © M. Schuppich/Fotolia, u: © Olga Vasilkova/Fotolia; 49 o, 110 u, 119: © Alois/Fotolia; 50 o: © goldbany/Fotolia, u: © Elena Schweitzer/Fotolia; 53 o: © Katharina Wieland Müller/Pixelio; 55: © celeste clochard/Fotolia; 58 o: © wonderisland/shutterstock, u: © ExQuisine/Fotolia; 59: © hjschneider/Fotolia; 61 o: © Rainer Sturm/Pixelio, u: © ster/Fotolia; 62 o: © Matthijs Wetterauw/Fotolia; 62 u, 115: © unpict/Fotolia; 63: © Jörg Hempel/Wikipedia; 65 o: © Andrew Koturanov/shutterstock; 65 u, 71, 81 u © Dionisvera/Fotolia; 66: © yellowj/Fotolia; 67, 96 u: © womue/Fotolia; 70, 72, : © petraBbrz/Fotolia; 73: © Zigzag Mountain Art/shutterstock; 75 o: © Daniele Carotenuto/shutterstock; 76 o: © Maria Lohrbach/Fotolia; 78 o: © macroart/Fotolia; 79: © JackF/Fotolia; 81 o: © Alekss/Fotolia; 82, 121 u: © Unclesam/Fotolia; 83: © Thomas Francois/Fotolia; 84: © spinetta/Fotolia; 88: © Andreja Donko/shutterstock; 89: © Barbara Pheby/Fotolia; 90 o: © Birute Vijeikiene/Fotolia, u: © vikiri/Fotolia; 92: © miket/Fotolia; 94: © Eve/Fotolia; 96 o: © Lorenzo Brasco/Fotolia; 97 o, 118 o: © LianeM/Fotolia, 97 u: © Christian Pedant/

Fotolia; 98 o: © Loskutnikov/shutterstock, 98 u, 118 u: © Imageman/shutterstock; 99: © BeTa-Artworks/Fotolia; 100: © Nikolai Sorokin/Fotolia; 101: © DOC RABE Media/Fotolia; 102: © nito/shutterstock;; 103 o: © BildPix/Fotolia; 103 u, 105 u: © Marén Wischnewski/Fotolia; 104: © Sue Robinson/shutterstock; 105 o, 114: © Xaver Klaußner/Fotolia; 106 o: © Pink Badger/Fotolia, u: © Zbyszek Nowak/Fotolia; 107 u: © kameel/Fotolia; 108: © nito/Fotolia; 111, 112: © Andrea Wilhelm/Fotolia; 116 o: © Maroš Markovič/Fotolia; 117 o: © Petra Reinartz/Fotolia, u: © farbkombinat/Fotolia; 121 o: © oksix/Fotolia; 122: © Kobchai M./Fotolia; 123: © Elzbieta Sekowska/Fotolia; 124/125: © Vaclav Volrab/shutterstock; 126 o: © Chaikovskiy Igor/shutterstock, u: © JIANG HONGYAN/shutterstock; 127 o: © Gabriele genannt Gabi Schoenemann/pixelio, u: © Diana Taliun/shutterstock; 128 o: © Serp/shutterstock, u: © xpixel/shutterstock; 129: © Fotokostic/shutterstock; 130 o: © marilyn barbone/shutterstock, u: © Polin/shutterstock; 131: © Kefca/shutterstock; 132 o: © Julietphotography/shutterstock, u: © scphoto60/shutterstock; 133 o: © E. O./shutterstock, u: © HHelene/shutterstock; 134 o: © Radka1/shutterstock, 134 u, 137 u: © Dionisvera/shutterstock; 135 o: © Roman Pyschchyk/shutterstock, u: © Vic and Julie Pigula/shutterstock; 136: AnLe/shutterstock; 137 o: © Algirdas/Wikipedia; 138 o: © Vincze Szabi/shutterstock, m: © Christian Jung/shutterstock, u: © Mariyana M/shutterstock; 139 o: ollirg/shutterstock, u: © Yuriy Boyko/shutterstock; 140 o: © Cartela/shutterstock, u: © de2marco/shutterstock; 141 o: Varga Levente/shutterstock, 141 u, 153: © Volosina/shutterstock; 142 o: © Yuri Tuchkov/shutterstock, u: © Ilizia/shutterstock; 143 o: © Oliver Hoffmann/shutterstock, u: © Fotonio/shutterstock; 144 o, 151 o: © LianeM/shutterstock, 144 u: © Anteromite/shutterstock; 145: © Peter Eggermann/shutterstock; 146: © Sergey Dubrov/shutterstock; 147: © Slavica Stajic/shutterstock; 148 o: © hjschneider/shutterstock, u: © jopelka/shutterstock; 149: © mubus7/shutterstock; 150: © Jörg Unfried/shutterstock; 151 u: © Madlen/shutterstock; 152: © Bildagentur Zoonar GmbH/shutterstock; 154: © apiguide/shutterstock; 155: © Cihan Bahar/shutterstock.